



<https://biz.li/543a>

TIPPS FÜR PREISWERTE UND GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALTER

Veröffentlicht am 11.04.2025 um 18:56 von Redaktion AltkreisBlitz

Der Seniorentreff St. Matthias Uetze und der Seniorenbeirat der Gemeinde Uetze laden für Donnerstag, 24. April, 16 Uhr, zu einem Vortragsnachmittag mit Kaffee und Kuchen ein. Iris Laqua von der Verbraucherzentrale Niedersachsen hält an dem Tag im Pfarrheim St. Matthias, Marienstraße 17, einen Vortrag mit dem Titel "Fit im Alter – günstig und gesund genießen". "Ausgewogen und mit Genuss essen, ist ein wichtiger Baustein für körperliche und geistige Fitness", sagt Laqua. Dabei sei entscheidend, dass man mit allen Nährstoffen ausreichend versorgt ist. Wer selber koche, die Lebensmittel geschickt einkaufe und übrig gebliebene Lebensmittel verwerte, könne zudem Ausgaben reduzieren. "Auch eine gute Essensplanung schont den Geldbeutel", fügt Laqua hinzu. Außerdem beantwortet die Referentin in ihrem Vortrag folgende Fragen: Auf welche Mineral- und Nährstoffe sollten ältere Menschen achten? Welche decken deren Bedarf? Sind proteinreiche Lebensmittel hilfreich? Können Quetschies eine Obst Mahlzeit ersetzen? Eintritt, Kaffee und Kuchen sind frei.