

# NutriAging

## Ihre Experten für gesundes und aktives Älterwerden.

Im Rahmen des EU-geförderten Projekts NutriAging (Interreg SK-AT), haben interdisziplinäre Teams, bestehend aus Forscher\*innen der Universität Wien, sowie der Comenius Universität in Bratislava, es sich zur Aufgabe gemacht Wissenslücken für gesundes und erfolgreiches Altern zu schließen.

### Der alternde Mensch

Im Laufe des Lebens kommt es zu gravierenden körperlichen Veränderungen. Die Stärke des Einflusses dieser natürlichen Vorgänge auf die Lebensqualität ist abhängig von Alter und Gesundheitszustand. Beinahe alle Organsysteme sind von einem altersbedingten Rückgang an Leistungs- und Erholungsfähigkeit betroffen.



### Ernährung und Bewegung entscheiden

Um auch im Alter selbständig, aktiv und mobil sein zu können, sind der Erhalt, sowie der Aufbau von Knochen- und Muskelmasse entscheidend. Dies ist bis ins hohe Alter möglich, bedarf allerdings regelmäßiger körperlicher Betätigung, sowie einer nährstoffreichen Ernährung. Ausreichend Vitamine, Mineralstoffe, gesunde Fette, Ballaststoffe und Eiweiß, sowie eine hohe Wasseraufnahme, sind notwendig um die körperlichen Funktionen, die geistige Fitness und eine Selbständigkeit bis ins hohe Alter erhalten zu können.

### Unser Beitrag

Ein Schwerpunkt des NutriAging Projekts ist die Verbreitung von Wissen und Lehrmaterialien an die allgemeine Bevölkerung, sowie auch an Institutionen und Organisationen, die in der Altersbetreuung und Erwachsenenbildung tätig sind. Um das in den aktuellen, herausfordernden Zeiten gewährleisten zu können, wurde eine Vielzahl an Ressourcen auf die NutriAging Homepage frei zur Verfügung gestellt: <http://www.nutriaging.eu>. Hier finden Sie Bücher, Flyer, Rezeptbücher und Lehrunterlagen zu Ernährung und Bewegung im Alter. Speziell die Lehrunterlagen sind zielgruppenspezifisch erstellt, mit je einer Version für die allgemeine Bevölkerung, Personen in der Altenpflege und auf akademischem Niveau. Alle Unterlagen sind zur freien Vervielfältigung und Weitergabe erstellt worden.