

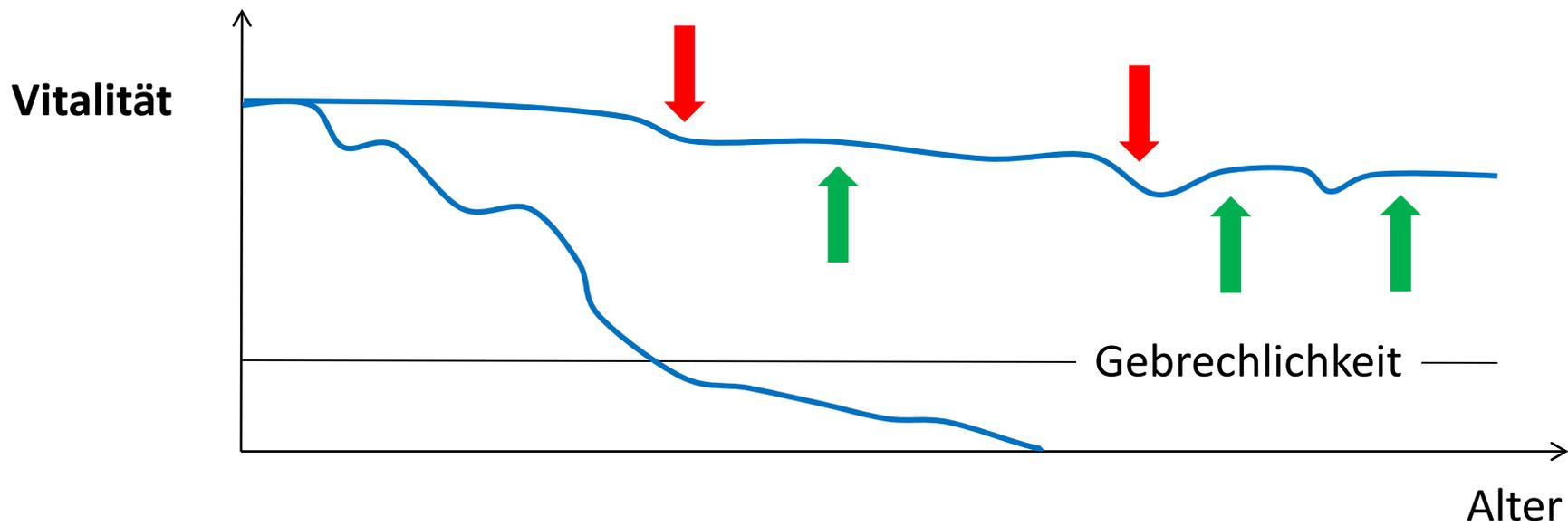


Öffentlichkeitsanlass

«Healthy Aging» - gesundes Altern

Klinik für Geriatrie UniversitätsSpital Zürich





Krankheiten



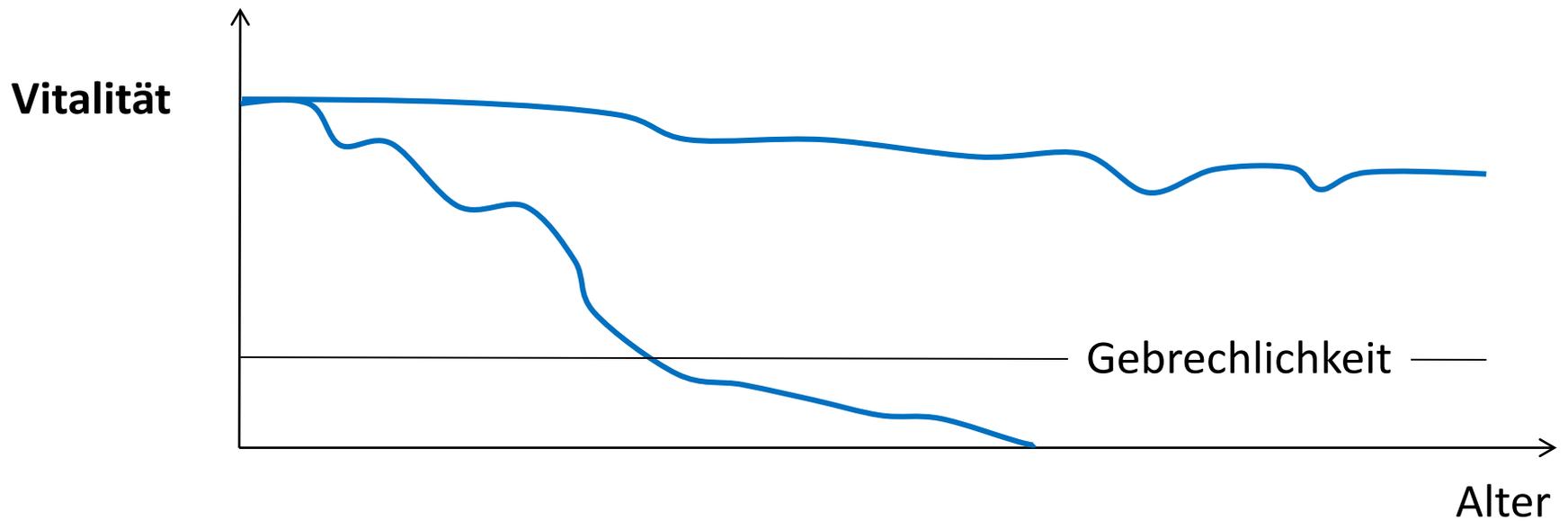
Inaktivität



Fehlernährung



Negativer Stress



Positiver Stress

Bewegung Erholung

Ernährung

Lebens-einstellung

Soziales

Ressourcen

Wo leben die gesündesten > 100 Jährigen



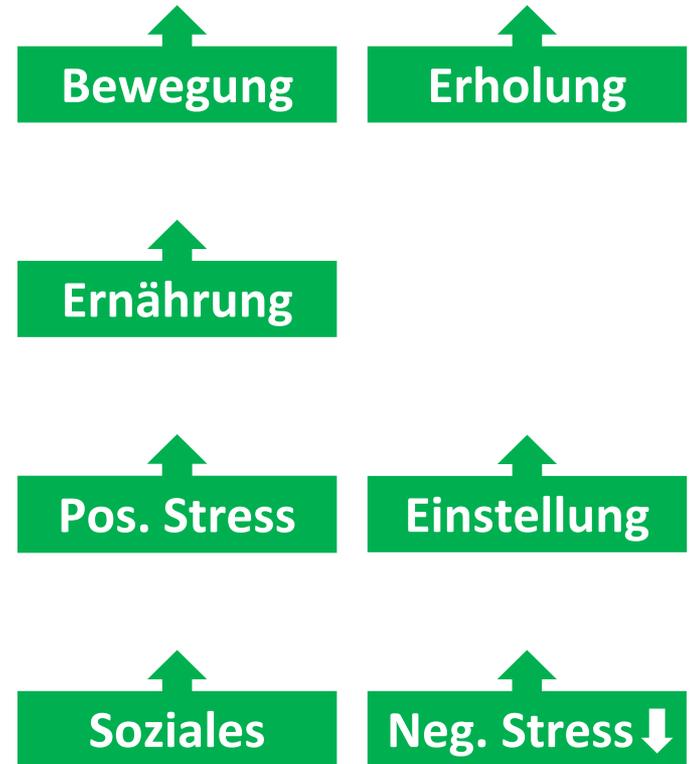
NATIONAL GEOGRAPHIC

Dan Buettner
263 Interviews



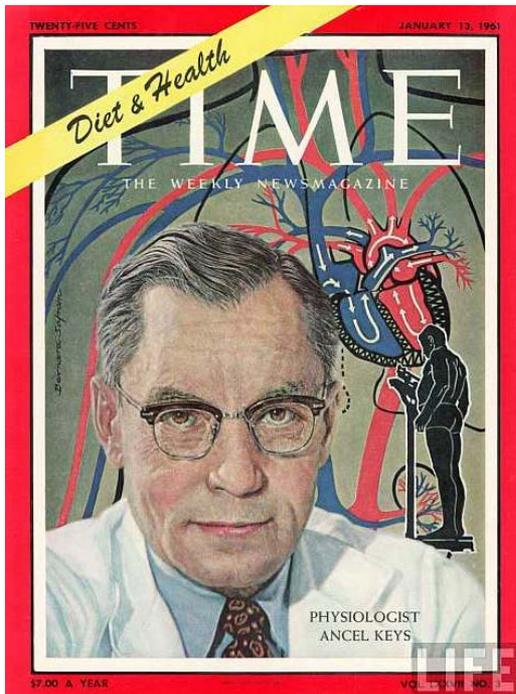
9 Gemeinsamkeiten

1. Natürliche Körperertüchtigung
2. Einen Tag frei in der Woche
3. Pflanzenbasierte Ernährung, farbenreich
4. Langsam und in Maßen gegessen
5. Täglich Wein
6. Kein Ruhestand, hatten wichtige Aufgabe
7. Glaube, Philosophie
8. Familie zentral, Alter sehr respektiert
9. Gemeinsam alt werden



Ernährung

Sieben Länder Studie



Kohlenhydrate



Proteine



Fette



M
E
D
I
T
E
R
R
A
N

PREDIMED Studie

7500 Personen
55-80 Jahre



**Studienabbruch
nach 4,8 Jahren!**

Mediterrane Ernährung:

30% weniger schwere kardiovaskuläre Ereignisse

HR 0,70 (95%CI 0,54-0,92)

Primärer Endpunkt: Composite: Myokardinfarkt, Stroke, kardiovaskulärer Tod.

Estruch R et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. N Engl J Med. 2013 Apr 4;368(14):1279-90.

Die aktuellste Ernährungspyramide

Mediterranean diet pyramid: a lifestyle for today
guidelines for adult population

Serving size based on frugality
and local habits



Wine in moderation
and respecting social beliefs



HEALTHY EATING PLATE

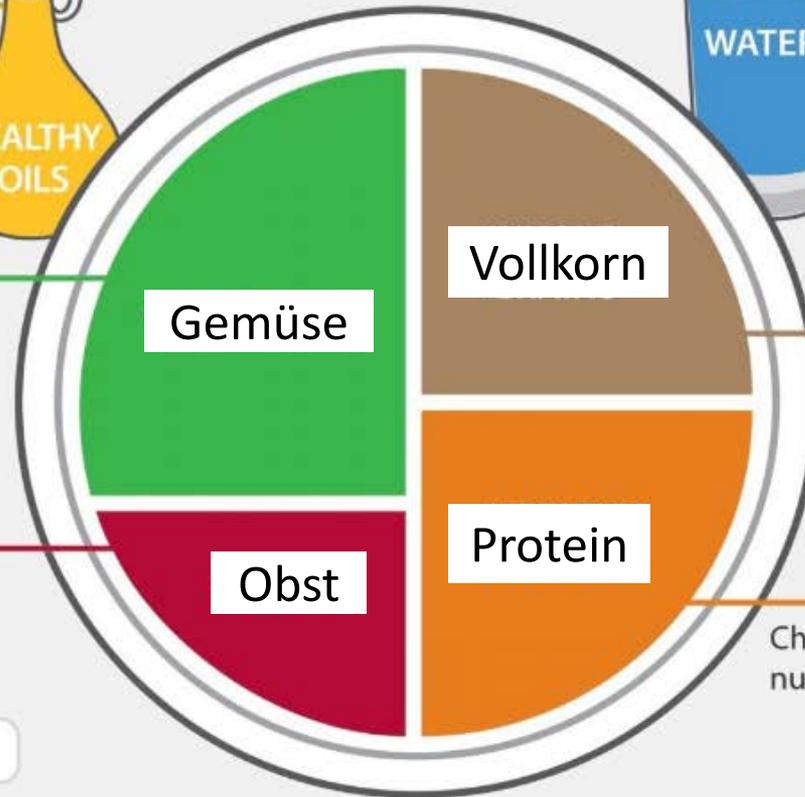
Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.



The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.



Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Eat plenty of fruits of all colors.

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.



STAY ACTIVE!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Bewegung

- **Schon wenig bringt viel!**

661.137 Teilnehmer: 20min. täglich -> **Mortalität -20%**

- **Moderate Intensität reicht aus!**

Zügiges Gehen, **Alltagsaktivität**

- **Bewegung verbessert viele Lebensbereiche!**

Lebensqualität

Erhalt der Selbständigkeit

Psychische Gesundheit

Vitalität

Welche Bewegungsform?

- Moderate Allgemeinaktivität
 - Kraft
 - Balance
 - Flexibilität
-
- Mobilität
 - Out of line
 - Rhythmik, Tai Chi, Tanz
 - Neue Bewegungsmuster



Ressourcen?

1. _____

2. _____

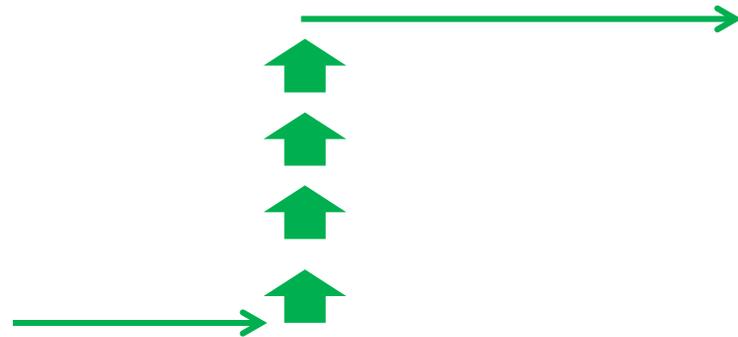
3. _____

4. _____

5. _____

Sprechstunde der Klinik für Geriatrie

Healthy Aging – Gesundes Altern



UniversitätsSpital
Zürich

Unterstützt durch das Healthy Aging Fellowship



Universität
Zürich

