

## Nachbericht VdK Sozialverband Veranstaltung vom 21.03.2026

### VdK Sozialverband Munster informiert über „Ernährung im Alter“

Der VdK Sozialverband OV Munster hatte am 21.03.2026 zur Informationsveranstaltung „Ernährung im Alter“ in das „Hotel Deutsches Haus“ geladen. Der Vorsitzende Rico Zellin begrüßte die zahlreich anwesenden Gäste sowie die Referentin Diana Meyer. Nach einer kurzen Einleitung übergab er das Wort an die Referentin.

In Ihrem Vortrag zeigte Sie anschaulich, welche Aspekte bei der Ernährung im Alter besonders zu beachten sind. In kompakter, aber zugleich informativer Form ging Sie auf wichtige Schwerpunkte ein und gab praktische Hinweise für den Alltag.

So erläuterte unter anderem, dass es für Menschen mit Diabetes günstiger sein kann, süße Speisen unmittelbar nach einer Hauptmahlzeit zu verzehren, anstatt sie isoliert zu essen. Durch die Kombination mit Ballaststoffen, Eiweißen und Fetten werde die Zuckeraufnahme verlangsamt und starke Blutzuckerspitzen können vermieden werden. In diesem Zusammenhang merkte die Referentin „mit einem leichten Augenzwinkern an“, dass es sinnvoll sei, vor einem Dessert zunächst einen grünen Salat zu essen, da der Blutzuckerwert dadurch nicht so steil nach oben geht – wohl wissend, dass diese Empfehlung im Alltag nicht immer konsequent umgesetzt wird. Man nahm diesen Hinweis entsprechend schmunzelnd auf.

Im Anschluss nutzten die Teilnehmenden die Gelegenheit zum Austausch in geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen. Dabei wurde nicht nur ausgiebig über das Referierte gesprochen, sondern auch der persönliche Austausch kam nicht zu kurz – und ganz ohne vorgeschalteten Salat schmeckte es offenbar allen besonders gut.

**Anlage:** Bild der Veranstaltung (Der Vorsitzende Rico Zellin bedankt sich bei der Referentin Diana Meyer)

**Bericht:** Rico Zellin

**Bildrechte bei:** VdK Sozialverband OV Munster