



**Inhalt:**

# **Ernährung für ältere Erwachsene**

- S. 2** Wann beginnt das „Alter“?
- S. 2** Gesund älter werden
- S. 3** Gesunde Ernährung für ältere Erwachsene
- S. 8** Ernährung für ältere Erwachsene - das merke ich mir
- S. 9** Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene
- S. 11** Quellen
- S. 12** Impressum



## **Wann beginnt das „Alter“?**

Über den Beginn des Lebensabschnittes „Alter“ bestehen je nach den betrachteten Kriterien unterschiedliche Ansichten – und es gibt grosse individuelle Unterschiede: Während die „jungen Alten“ (60- bis 80-Jährige) heute durchschnittlich fitter sind als es die vorherigen Generationen waren, sinkt im hohen Alter (also bei den über 80-Jährigen) die Leistungsfähigkeit geistig wie körperlich erheblich. Das Altern ist gekennzeichnet von einer Abnahme der Kräfte und Zunahme chronischer körperlicher Beschwerden; für die Steuerung der alltäglichen Bewegungen muss ein immer grösserer Teil der geistigen Leistung aufgewendet werden. Weil das Altern von Person zu Person sehr unterschiedlich ablaufen kann, ergeben sich unterschiedliche ernährungsphysiologische Bedürfnisse: Bestimmen Krankheit, Immobilität und Pflegebedürftigkeit das Alter, braucht es andere Ernährungsempfehlungen als für Selbständige, Aktive und Mobile.

Das vorliegende Merkblatt richtet sich an gesunde, selbständige, aktiv lebende und mobile ältere Menschen.

## **Gesund älter werden**

Die Ernährung spielt auch mit zunehmendem Alter eine wichtige Rolle, weil unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden stark davon abhängen, was und wie wir essen. Und wer möchte nicht ein selbstständiges, abwechslungsreiches Leben bis ins hohe Alter geniessen können! Dabei ist es nicht nur wichtig, dem Körper alle Lebensmittel der verschiedenen Lebensmittelgruppen beziehungsweise die notwendige Energie und alle essenziellen Nährstoffe im richtigen Verhältnis zuzuführen, sondern das Essen auch mit Lust und Freude zu geniessen.

Ausser im Krankheitsfall braucht es keine vollkommene Umstellung der gewohnten Ernährungsweise. Sinnvoll könnte es hingegen sein, die persönlichen Ess- und Trinkgewohnheiten frühzeitig den sich ändernden (Alters-)Umständen anzupassen. Eine aktive und gesunde Lebensgestaltung mit vielen sozialen Kontakten und Erlebnissen, regelmässiger körperlicher Aktivität sowie einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung ist die beste Grundlage für ein gesundes Alter.



## Gesunde Ernährung für ältere Erwachsene

Für gesunde ältere Erwachsene gelten grundsätzlich die Empfehlungen der SGE-Lebensmittelpyramide für Erwachsene. Folgende Aspekte sind im Alter jedoch besonders zu berücksichtigen:

### Eiweiss

Zum Erhalt der Muskel- und Knochenmasse sowie verschiedener Körperfunktionen (z.B. Immunabwehr) ist vor allem auf eine ausreichende Zufuhr an Eiweiss zu achten. Am einfachsten lässt sich der Bedarf durch den täglichen Verzehr von eiweissreichen Lebensmitteln wie Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier oder andere Eiweissquellen decken. Es ist allgemein sinnvoll, magere Produkte vorzuziehen und fettarme Zubereitungsarten zu wählen.

### Vitamin D und Calcium

Im Alter treten häufiger Stürze mit Knochenbrüchen auf und es wird häufig die Diagnose Osteoporose gestellt. Die Ursachen dazu sind vielfältig (siehe auch Merkblatt Osteoporose).

Die Knochendichte nimmt bereits nach Erreichen seines Maximums im Alter von ca. 30 Jahren stetig ab. Eine starke Abnahme erfolgt besonders bei Frauen in den Wechseljahren. Ungenügende Vitamin D- und Calciumzufuhr, aber auch Bewegungsmangel, eine Medikation und auch die genetische Veranlagung können den Abbauprozess beschleunigen. Der Abbau der Knochenmasse kann verlangsamt werden, indem auf eine ausreichende Calcium- und Vitamin D-Zufuhr und genügende körperliche Aktivität geachtet wird.

### *Vitamin D*

Das fettlösliche Vitamin D fördert die Calciumaufnahme und den guten Knochenbau, stärkt den Muskel und verhindert Stürze. Der Körper kann Vitamin D in der Haut unter Einfluss von Sonnenlicht selbst bilden. Allerdings ist die Sonne keine verlässliche Quelle, da die Sonnenintensität im Winter in Europa nicht ausreicht, um genügend Vitamin D zu produzieren. Im Alter kommt dazu, dass die hauteigene Kapazität, Vitamin D zu produzieren, etwa um ein 4-Faches abnimmt verglichen zur Produktionskapazität bei jungen Menschen. Vitamin D-Mangel ist deshalb insbesondere bei älteren Menschen weit verbreitet. Regelmässige ungeschützte Sonnenexposition von 5–10 Minuten der Arme und Beine oder der Hände, Arme und Gesicht an mindestens 2-3 Tagen pro Woche wird empfohlen. Ab Sonnenschutzfaktor 8 ist keine Vitamin-D Produktion mehr möglich.



Die Nahrung ist eine weitere wichtige Vitamin D-Quelle. Allerdings sind natürliche Nahrungsmittel, die reich an Vitamin D sind, rar. Dazu gehören fettreiche Fische wie Lachs, Makrele und Hering, wobei zu beachten ist, dass Zuchtfische weniger Vitamin D enthalten. Käse, Butter, Eier und Pilze enthalten Vitamin D in kleineren Mengen.

Wegen der Schwierigkeit, für einen optimalen Vitamin D-Gehalt im Körper zu sorgen, wird in Fachkreisen über eine Empfehlung von Vitamin D-Ergänzungsmitteln diskutiert, besonders für ältere Personen.

### **Calcium**

Wichtigster Baustein der Knochen ist das Calcium. Damit das Skelett gesund und stabil aufgebaut werden kann bzw. damit der altersbedingte Abbau möglichst hinausgezögert wird, muss über die Nahrung täglich genügend Calcium aufgenommen werden. Der Calciumbedarf ist bei älteren Personen nach wie vor hoch und liegt bei 1000 mg pro Tag. Wird mit der Nahrung zu wenig Calcium zugeführt, greift der Körper auf die Calciumspeicher der Knochen zurück. Die weitaus besten Calciumlieferanten sind Milch und Milchprodukte. Sie liefern zusätzlich zum Calcium auch Eiweiss, das für die Knochen- und Muskelgesundheit ebenfalls wichtig ist. Mit täglich 3-4 Portionen (1 Portion = 2 dl Milch oder 150 – 180 g Joghurt oder 30 – 60 g Käse) kann der Tagesbedarf gedeckt werden. Auch einige Gemüse (Broccoli, Mangold, Spinat), Kräuter, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte enthalten Calcium. Bei Mineralwasser ist der Gehalt je nach Produkt unterschiedlich, beim Trinkwasser je nach Region.

Neueste Studien haben gezeigt, dass bei guter Vitamin D-Versorgung die Calcium-Aufnahme aus der normalen Ernährung genügend ist. Wer trotzdem Mühe hat, den täglichen Calciumbedarf über die Ernährung zu decken, insbesondere aber Personen, welche an einer Milchzucker-Unverträglichkeit (Laktoseintoleranz) oder Milchallergie leiden, sprechen am besten mit einer Fachperson über eine allfällige Calcium-Supplementation.

### **Flüssigkeit**

Flüssigkeit ist für die normale Funktion des Körpers nötig – auch für die geistige Leistungsfähigkeit.

Eine verminderte Konzentrationsfähigkeit kann auf einen Flüssigkeitsmangel hinweisen.

Mit zunehmendem Alter nehmen das Durstgefühl und die Urinkonzentrierbarkeit durch die Nieren ab.

Im Alter bedarf das Trinken daher besonderer Aufmerksamkeit, um die tägliche Trinkmenge von 1-2 Litern zu erreichen. Hilfreich ist es, Essen und Trinken bewusst zu planen, sich sichtbar ein Trinkgefäss hinzustellen und sich an äusseren Anhaltspunkten und Signalen zu orientieren (Uhrzeit, Mitbewohner usw.). Pro Tag sollten daher bewusst mindestens 1-2 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Nachfolgend einige Tipps, wie diese Flüssigkeitszufuhr erreicht werden kann:



- Einen gefüllten Krug feinen Kräuter- oder Früchtetee oder eine Flasche Mineralwasser auf den Küchentisch stellen. Am Abend sollte der Krug bzw. die Flasche leer sein.
- Gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken.
- Vor jedem Zähneputzen ein Glas Wasser trinken.
- Bei jedem Gang zur Toilette etwas Wasser trinken.
- Zwischendurch sorgen verdünnte Fruchtsäfte für Abwechslung.
- Suppen und Bouillons sind ebenfalls gute Flüssigkeitslieferanten.
- Bei längeren Unternehmungen wie Spaziergängen oder Stadtbummel ein Fläschchen Wasser mitnehmen.

*Achtung:* Bei vermehrtem Flüssigkeitsverlust (z.B. bei sehr heissem Wetter, durch starkes Schwitzen, Erbrechen, Durchfall usw.) muss die Trinkmenge entsprechend erhöht werden.

### Energie- und Nährstoffbedarf

Im Vergleich zu den Ernährungsempfehlungen für jüngere Erwachsene bleibt der Bedarf an Nährstoffen im Alter weitgehend gleich, doch der Energiebedarf nimmt ab. Dies bedeutet, dass ältere Menschen bewusst Lebensmittel mit wenig Kalorien aber mit einer hohen Dichte an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsfasern wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Früchte und Gemüse bevorzugen sollten. Mit Fetten und Ölen, Wurstwaren, Gebäck und Süssigkeiten sollte sparsam umgegangen werden, da sie (zu) viele Kalorien in Form von Fett und relativ wenig Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

### Energiebilanz

Wegen des geringeren Energiebedarfs im Alter ist eine ausgeglichene Energiebilanz wichtig. Es sollen nicht mehr Kalorien aufgenommen werden, als der Körper verbraucht. Der Energiebedarf ist abhängig von der körperlichen Aktivität. Bei wenig Bewegung braucht der Körper entsprechend weniger Energie, jedoch benötigt er immer noch mindestens die gleiche Menge an Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen wie in jüngeren Jahren. Wer sich auch im Alter viel bewegt, hat einen höheren Energiebedarf und lebt gesünder: Es kann so viel gegessen werden, dass der Körper mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird und das Gewicht dabei stabil bleibt.



## Gesundes Körpergewicht

Wie in jüngeren Jahren muss auch im Alter auf ein gesundes Körpergewicht geachtet werden. Seniorinnen und Senioren, die sich wohl fühlen und gesund sind, sollen ihre Ernährungsgewohnheiten weitgehend beibehalten und sich nicht einseitig ernähren oder irgendwelche extreme Ernährungsformen annehmen. Ziel ist es, nicht zu- aber auch nicht abzunehmen. Wer übergewichtig und gesund ist, muss nicht zwingend abnehmen – wichtig ist, regelmässig körperlich aktiv zu sein.

Sowohl Unter- als auch starkes Übergewicht können die Lebensqualität vermindern und das Risiko für Krankheiten erhöhen (z.B. höhere Infektanfälligkeit durch Mangelernährung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 durch starkes Übergewicht).

Wenn der Appetit abnimmt, kann es hilfreich sein, mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt zu essen. So kann Untergewicht vorgebeugt werden. Bei starkem Übergewicht helfen eine ausgewogene, energiereduzierte Ernährung und regelmässige Bewegung.

## Angereicherte Lebensmittel und Supplemente

Nicht immer wird der Bedarf an Eiweiss, Nahrungsfasern, Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend gedeckt. Angereicherte Nahrungsmittel (z. B. Multivitaminsäfte) können die Versorgung unterstützen. Allenfalls ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (z.B. Vitamin B12 und Proteinsupplemente bei fleischarmer Ernährung oder Vitamin D insbesondere während den Wintermonaten) in Absprache mit einer Fachperson sinnvoll.

Auch in grossen Belastungssituationen wie etwa während einer akuten oder chronischen Krankheit, bei Appetitlosigkeit oder einem Erschöpfungszustand können solche Präparate gezielt eingesetzt werden.

## Bewegung

Tägliche Aktivität von mindestens 30 Minuten wie Spazieren, Treppen steigen oder Gymnastik hält in Form, stärkt den Kreislauf und fördert den Erhalt der Knochen sowie der Muskelmasse.

Aktiv zu sein hat den Vorteil, dass die Muskeln nicht abgebaut werden, ein psychisches Gleichgewicht erlangt wird und Zivilisationskrankheiten vorgebeugt werden können. Geeignet sind Tai Chi, Tanzen, Schwimmen, Fahrrad fahren, zügiges Gehen, (Nordic-)Walking, Gymnastik, moderates Krafttraining, Wandern oder Skilanglauf. Auch im Alltag lässt sich bei manchen Tätigkeiten gesunde Bewegung ganz einfach einbauen: Anstelle des Lifts oder der Rolltreppe die Treppe benützen, Einkäufe zu Fuss erledigen, in einem Park oder an einem See einen Nachmittagsspaziergang machen, den Hund (der Nachbarn) ausführen usw. Bewegung kann aber auch soziale Kontakte und Erlebnisse bringen. Deshalb



sollte ein täglicher Aufenthalt draussen nicht fehlen. Durch regelmässige Bewegung wird der Energieverbrauch gesteigert, was sich positiv auf das Gewicht auswirken kann. Wer sich regelmässig viel bewegt, kann auch mehr essen. Dies wiederum macht es einfacher, den täglichen Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelementbedarf zu decken.

### Verdauung

Ältere Menschen sind anfälliger auf gewisse Verdauungsstörungen wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder Völlegefühl, da die Leistungsfähigkeit der Verdauungsorgane im Alter abnimmt. Andere Ursachen liegen bei der individuellen Ernährungsweise: zu wenig nahrungsfaserreiche Lebensmittel, Flüssigkeitsmangel bzw. zu geringe Flüssigkeitszufuhr, zu fettreiche oder zu grosse Mahlzeiten bzw. fehlende Zwischenmahlzeiten, zu schnelles Essen bzw. ungenügendes Kauen. Ursache können auch zu wenig Bewegung, die persönliche Lebenssituation mit Stress, seelischer Spannung oder Depression sein.

Dem kann mit einer ausgewogenen Ernährungsweise entgegen gewirkt werden, indem nahrungsfaserreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte (mindestens eine Portion pro Tag), Gemüse und Früchte (mind. 5 Portionen am Tag) gegessen sowie mindestens 1.5 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Gutes Kauen regt die Verdauung an. Mit mehreren kleinen Mahlzeiten pro Tag wird der Verdauungstrakt weniger belastet. Auch Bewegung und Bauchmassagen halten den Darm in Schwung. Stress soll möglichst abgebaut werden. Einfache Entspannungstechniken können in einem Kurs erlernt werden. Es kann sinnvoll sein, die persönliche Situation mit einer Fachperson zu besprechen. Abführende Mittel sollen nur nach ärztlicher Verordnung und nicht über längere Zeit eingenommen werden; bei fortgesetzten Beschwerden empfiehlt es sich, den Rat einer Ernährungsberaterin oder eines Ernährungsberaters einzuholen.

### In Gesellschaft essen und geniessen

In der Gemeinschaft macht das Essen mehr Freude. Für alleinstehende ältere Menschen bieten Restaurants, Mahlzeitenclubs oder Mittagstische von Wohnheimen die Gelegenheit, in Gesellschaft zu essen. Sie können aber auch Gleichgesinnte suchen, um gemeinsam zu kochen und zu essen. Jede Mahlzeit sollte ein kleines Fest sein: Gerichte liebevoll gekocht und mit Gewürzen und Kräutern abgeschmeckt, regen den Appetit an. Appetitlich angerichtete Speisen wecken die Lust am Essen. Ein geschmackvoll gedeckter Tisch, ein paar Blumen oder Kerzen sorgen für eine entspannte Atmosphäre.



### **Besondere Aspekte**

Wenn das Kochen zum Problem wird, können Fertiggerichte hilfreich sein. Ein Fertigenü, tiefgekühltes Gemüse oder Ravioli aus der Traiteurabteilung schmecken fein und sind im Nu zubereitet. Solche Produkte müssen lediglich gebacken oder aufgewärmt werden. Das grosse Angebot erlaubt Abwechslung und bringt für jeden Geschmack etwas. Ein knackiger Salat oder frische Früchte zum Dessert ergänzen die Fertigprodukte zur kompletten Mahlzeit. Bei Kauschwierigkeiten den Zahnarzt aufsuchen und vorübergehend geraffelte Früchte und weich gekochtes Gemüse geniessen!

### **Ernährung für ältere Erwachsene - das merke ich mir**

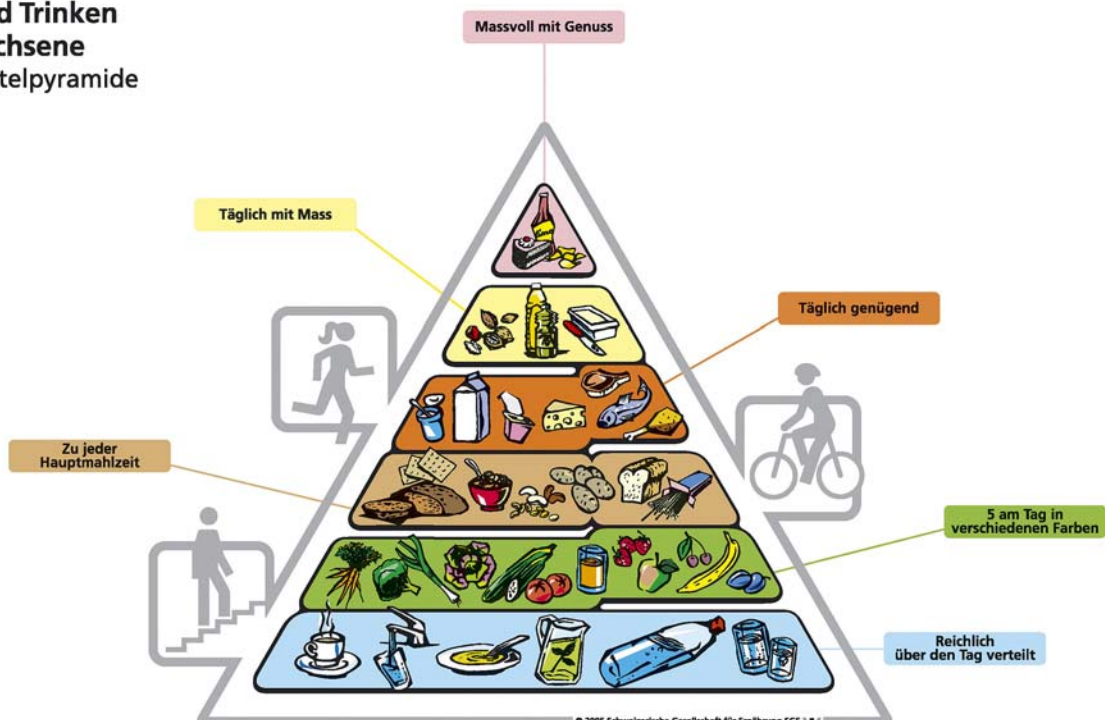
- Gewicht halten, starkes Unter- oder Übergewicht abbauen.
- Für ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen.
- Täglich eiweiss- und calciumhaltige Nahrungsmittel essen.
- Ausreichende Vitamin D-Versorgung sicherstellen.
- Reichlich Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte geniessen.
- Regelmässig körperlich aktiv sein, auch draussen.



## Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide gewährleisten (im Sinne einer ausgewogenen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Erwachsene. Die unten angegebenen Mengen und Portionen sind Durchschnittswerte, sie müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen. Die Ernährungsempfehlungen für ältere Personen basieren auf der Lebensmittelpyramide. **Kursiv und fett gedruckte Textstellen richten sich speziell an ältere Personen.** Für kranke, ältere Menschen gelten fallspezifisch andere Empfehlungen.

### Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene Lebensmittelpyramide



© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



### **Getränke – Reichlich über den Tag verteilt**

**Pro Tag 1–2 Liter Flüssigkeit trinken**, bevorzugt in Form von **ungezuckerten** Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) massvoll geniessen. Calciumreiches **Mineralwasser bevorzugen (>300 mg Kalzium pro Liter)**.

**Achtung: Grosse Flüssigkeitsverluste (z.B. bei heissem Wetter, durch starkes Schwitzen, Durchfall, Erbrechen) ausgleichen!**

### **Gemüse und Früchte – 5 am Tag in verschiedenen Farben**

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1 Portion = mind. 120 g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe). Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = mind. 120 g = 1 «Handvoll»). Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

### **Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln – Zu jeder Hauptmahlzeit**

Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (d.h. 3 Portionen pro Tag, 1 Portion = 75 –125 g Brot oder 60 –100 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] wie z.B. Linsen/Kichererbsen oder 180 – 300 g Kartoffeln oder 45 – 75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]), davon mindestens zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten.

### **Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier – Täglich genügend**

**Pro Tag abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn essen (1 Portion = 100 –120 g Fleisch/Fisch [Frischgewicht] oder 2–3 Eier oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 60 g Hartkäse oder 100 –120 g Tofu/Quorn). Pro Tag zusätzlich 3-4 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren, fettreduzierte Varianten bevorzugen (1 Portion = 2 dl Milch oder 150 –180 g Jogurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30 – 60 g Käse).**

### **Öle, Fette und Nüsse – Täglich mit Mass**

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche verwenden (z.B. für Salatsaucen). Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z.B. Olivenöl. Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden. Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen ist zu empfehlen (1 Portion = 20 –30 g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.).

### **Süssigkeiten, salzige Knabberereien und energiereiche Getränke – Massvoll mit Genuss**

Süssigkeiten, salzige Knabberereien und gezuckerte Getränke (z.B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) mit Mass geniessen. Wenn alkoholhaltige Getränke konsumiert werden, massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten geniessen. Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.

### **Individuelle Beratung**

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, eine/n dipl. Ernährungsberater/in HF/FH aufzusuchen. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: [www.svde.ch](http://www.svde.ch).



## Quellen

1. Schlettwein-Gsell Daniela, Däppen Beatrice, Walter Paul: 'Vom Essen und Älterwerden', Schweizerische Vereinigung für Ernährung SVE, 1999 Bern
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, 1. Auflage 2000, D.A.CH 'Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr', Umschau Braus GmbH Frankfurt
3. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Eidgenössisch Technische Hochschule Zürich ETH, Bundesamt für Gesundheit BAG, 4. Auflage 2007, 'Schweizer Nährwerttabelle'
4. Küpper, C, 'Ernährung älterer Menschen' Leitfaden für Ernährungsfachkräfte sowie für Alten- und Krankenpflegeberufe, 2. Auflage, Umschau Zeitschriftenverlag, 2003
5. Volkert, D., 'Ernährung im Alter', Quelle und Meyer, Wiesbaden 1997
6. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 'Ernährung im Alter', Jahrgang 4, Nr. 5, November 2006
7. Gruss P (Hrsg.). Die Zukunft des Alterns. Die Antwort der Wissenschaft. München: C.H.Beck oHG, 2007.



## Impressum

### © 2008 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

### Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

CH-3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Überarbeitung

Bernet Caroline, dipl. Ernährungsberaterin HF - SGE-Geschäftsstelle

### Fachliche Beratung und Mitarbeit

Prof. Kressig Reto W., Chefarzt und Extraordinarius für Geriatrie – Universität Basel

Dr. Matzke Annette, Diplom-Oecotrophologin – BAG

Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin NDS Humanernährung – SGE-Geschäftsstelle

Prof. Dr. Walter Paul, Emeritus der Universität Basel – SGE-Vorstandsmitglied

Welter Angelika, Diplom-Oecotrophologin – SGE-Geschäftsstelle

### Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit zur Erstellung des vorliegenden Merkblattes (Vertrag 07.005832 / 414.0000 / -1) sowie für die fachliche Beratung und Mitarbeit der oben erwähnten Experten.