sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

# Ernährung ab 60 Jahren

Merkblatt aktualisiert 2024

| Inhalt | Seite |
|---|---|
| _ Einleitung | 1 |
| _ Was ändert sich mit 60 Jahren? | 1 |
| _ Ernährungsempfehlungen ab 60 Jahren | 5 |
| _ Quellen & Impressum | 7 |

## Einleitung

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 die notwendige Energie und alle essenziellen Nährstoffe im richtigen Verhältnis zuzuführen, sondern das Essen auch mit Lust und Freude zu geniessen.
Neben einer ausgewogenen und genussvollen Ernährung sind Bewegung und eine aktive sowie gesunde Lebensgestaltung mit vielen sozialen Kontakten und Erlebnissen die beste Grundlage für ein gesundes Älterwerden.

Die Gruppe der über 60-Jährigen ist sehr heterogen und zeichnet sich durch sehr unterschiedliche Lebens- und Gesundheitssituationen aus. Entsprechend gelten je nach Situation unterschiedliche Ernährungsempfehlungen. Das vorliegende Merkblatt richtet sich an gesunde und mobile Menschen über 60 Jahren.

## Was ändert sich mit 60 Jahren?

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Veränderungen zeigen sich z. B. bei den Hormonen und bei der Körperzusammensetzung. Der Muskelanteil und der Wassergehalt im Körper werden geringer, dafür steigt der Anteil an Körperfett. Während der Energieverbrauch abnimmt, bleibt der Bedarf an Nährstoffen (wie Vitamine und Mineralstoffe) ähnlich hoch oder ist sogar erhöht. Für gesunde über 60-Jährige gelten grundsätzlich die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide für Erwachsene. Folgende Aspekte sind jedoch besonders zu berücksichtigen:

### Protein

Erwachsenen im höheren Alter werden grössere Mengen an Protein empfohlen als in jüngeren Erwachsenen. Dies vor allem, um die Muskel- und Knochenmasse sowie verschiedene Körperfunktionen (z. B. Immunabwehr) zu erhalten. Am einfachsten lässt sich der Bedarf durch den täglichen Verzehr von proteinreichen Lebensmitteln wie Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Geflügel, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte oder Seitan decken.

#### Tipps

- Zu jeder Mahlzeit ein proteinreiches Lebensmittel essen.
- Bereits zum Frühstück ein Milchprodukt z. B. Müesli mit Milch, Brot mit Hüttenkäse, ein Milchkaffee …
- Verschiedene Proteinquellen (z. B. Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier, Fleisch, Tofu) berücksichtigen, da jedes Lebensmittel andere wertvolle Nährstoffe liefert.
- Eine ausreichende Proteinzufuhr in Kombination mit regelmässiger Bewegung wirkt dem Abbau von Muskelmasse am besten entgegen.

### Vitamin D und Calcium

Im Alter treten häufiger Stürze mit Knochenbrüchen auf und es wird meistens die Diagnose Osteoporose gestellt. Die Ursachen 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.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

**Vitamin D**

Das fettlösliche Vitamin D fördert die Calciumaufnahme und den guten Knochenbau, stärkt die Muskeln und verhindert dadurch 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. Ein weiteres Problem ergibt sich durch die Verwendung von Sonnenschutzmitteln, mit denen sinnvollerweise die Haut geschützt wird; sie vermindern aber auch die Vitamin D-Bildung in der Haut.

Die natürlichen Nahrungsquellen für Vitamin D sind begrenzt. Grössere Mengen sind nur in fettem Fisch vorhanden wie Lachs und Sardine (wobei Zuchtfische weniger Vitamin D enthalten), in Pilzen und Eiern enthalten. Kleinere Mengen an Vitamin D sind in Milchprodukten zu finden. Über Lebensmittel allein wird der Vitamin D-Bedarf nicht gedeckt. Aus den oben genannten Gründen wird Männern und Frauen ab 60 Jahren empfohlen, Vitamin D-Supplemente (z. B. Vitamin D-Tropfen) einzunehmen, um die Vitamin D-Zufuhr sicher zu stellen. Sprechen Sie Ihren Arzt beim nächsten Besuch auf die Thematik an.

**Tipp**

- Täglich 20 Mikrogramm Vitamin D in Form von Tropfen einnehmen.

**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 älterer Personen liegt bei 1000-1200 mg pro Tag. Wird mit der Nahrung zu wenig Calcium zugeführt, greift der Körper auf die Calciumspeicher der Knochen zurück. Reich an Calcium sind Milch und Milchprodukte sowie pflanzliche Alternativen, wenn sie mit Calcium angereichert wurden (z. B. Sojadrink/-joghurt). Auch einige Gemüse (Kohl, Federkohl, Spinat), Kräuter, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte enthalten Calcium.

Bei Mineralwasser ist der Gehalt je nach Produkt unterschiedlich, beim Trinkwasser je nach Region. Mit einer ausgewogenen Ernährung kann der Bedarf an Calcium generell gut gedeckt werden, so dass in der Regel keine Supplemente nötig sind. 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.

**Tipps**

- täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte
- Calciumreiches Hahnen- bzw. Mineralwasser bevorzugen
- täglich Vollkornprodukte
- regelmässig dunkelgrünes Gemüse (Kohl, Federkohl, Spinat) und Hülsenfrüchte

**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 Fähigkeit der Nieren, den Urin zu konzentrieren, 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.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

**Tipps**

- Einen gefüllten Krug mit 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 dem Zähneputzen ein Glas Wasser trinken.
- Nach Toilettengang etwas Wasser trinken.
- Zwischendurch sorgen verdünnte Fruchtsäfte für Abwechslung.
- Suppen und Bouillons sind ebenfalls gute Flüssigkeitslieferanten.
- Bei längeren Unternehmungen wie Spaziergängen oder Stadtbummel eine Flasche Wasser mitnehmen.
- Bei vermehrtem Flüssigkeitsverlust (z. B. bei sehr heissem Wetter, durch starkes Schwitzen, Erbrechen, Durchfall usw.) muss die Trinkmenge entsprechend erhöht werden.

**Energiebedarf**

Der Energiebedarf hängt wesentlich von der körperlichen Aktivität ab. Bei wenig Bewegung braucht der Körper entsprechend weniger Energie, jedoch benötigt er immer noch mindestens die gleiche Menge an Protein, 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. Bleibt das Gewicht stabil, ist das ein Zeichen dafür, dass die Energiezufuhr angemessen ist.

**Gesundes Körpergewicht**

Wie in jüngeren Jahren ist auch im Alter auf ein gesundes Körpergewicht zu achten und das Körpergewicht stabil zu halten, d.h. weder zu- noch abzunehmen. Wer übergewichtig und gesund ist, muss nicht zwingend abnehmen – wichtig ist, regelmässig körperlich aktiv zu sein.

Anders ist es bei starken Übergewicht. Es kann die Lebensqualität vermindern und das Risiko für Krankheiten erhöhen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2). In diesem Fall kann eine Gewichtsabnahme sinnvoll sein. Sie sollte jedoch immer von einer Fachperson (z. B. Hausarzt oder Ernährungsberaterin) begleitet werden.

Wenn der Appetit abnimmt, kann es hilfreich sein, mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt zu essen. So kann Untergewicht vorgebeugt werden.

**In Gesellschaft essen und geniessen**

In der Gemeinschaft macht das Essen mehr Freude. Für alleinstehende ältere Menschen bieten Restaurants, und Mittagstische von Wohnheimen und (Quartier-)Vereinen die Gelegenheit, in Gesellschaft zu essen. Sie können aber auch Gleichgesinnte suchen, um gemeinsam zu kochen und zu essen. In vielen Gemeinden gibt es auch selbst organisierte Tischgemeinschaften. Adressen sind bei der Gemeinde oder unter www.prosenectute.ch oder www.tavolata.ch erhältlich. Oder man sucht sich Gleichgesinnte zum gemeinsamen Kochen und 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 angenehme Atmosphäre.

**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 Nachmit-

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

tagsspaziergang 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 Bedarf an Nährstoffen 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 1-2 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/eines gesetzlich anerkannten Ernährungsberater/in (Webseite: www.svde-asdd.ch) einzuholen.

**Das merke ich mir**

- Ausreichend und regelmässig trinken.
- Täglich protein- und calciumhaltige Nahrungsmittel essen.
- Abwechslungsreich und regelmässig essen.
- Bei geringem Appetit können mehrere kleine Mahlzeiten (z. B. 5-6 am Tag) hilfreich sein.
- Essen in Gesellschaft pflegen.
- Bei ungewollter Gewichtsabnahme Hausarzt bzw. Hausärztin kontaktieren.
- Täglich Vitamin D-Tropfen einnehmen.
- Regelmässig (draussen) körperlich aktiv sein.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

## Ernährungsempfehlungen ab 60 Jahren

Die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen (mit Ausnahme von Vitamin D, siehe Seite 2) und damit eine gesunde Ernährungsweise für Erwachsene. Die angegebenen Mengen dienen als Orientierung und hängen vom individuellen Energie- und Nährstoffbedarf ab. Dieser ist je nach Alter, Geschlecht, Grösse, körperlicher Aktivität und weiteren Faktoren unterschiedlich.

Eine schonende Zubereitung trägt dazu bei, die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Zum Salzen empfiehlt sich jodiertes und fluoridiertes Speisesalz, welches jedoch genauso wie salzhaltige Würzmittel (z.B. Würzsauce, Sojasauce, Bouillon) zurückhaltend verwendet werden sollte. Die Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene basieren auf der Schweizer Lebensmittelpyramide. **Fett gedruckte Textstellen richten sich speziell an über 60-Jährige.** Für kranke, ältere Menschen gelten fallspezifisch andere Empfehlungen.

© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

**Getränke**
**Täglich 1–2 Liter** ungezuckerte Getränke, bevorzugt Hahnenwasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Schwarztee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Ein moderater Konsum wird empfohlen. **Calciumreiches Mineralwasser bevorzugen (>300 mg Calcium pro Liter).**
**Achtung: Grosse Flüssigkeitsverluste (z.B. bei heissem Wetter, durch starkes Schwitzen, Durchfall, Erbrechen) ausgleichen!**

**Früchte und Gemüse**
**Täglich 5 Portionen**, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g (eine Handvoll). Saisonale Früchte und Gemüse bevorzugen, möglichst in verschiedenen Farben.

**Getreideprodukte und Kartoffeln**
**Täglich 3 Portion**, davon mindestens die Hälfte in Form von Vollkorn.
1 Portion entspricht:
75–125 g Brot/Teig oder
200–300 g Kartoffeln oder
45–75 g Flocken / Teigwaren / Reis / Knäckebrot / Maisgriess / Couscous / Buchweizen / Quinoa / Mehl etc. (Trockengewicht).

Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen etc. zählen wegen ihres hohen Proteingehalts zur Gruppe «Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.» in der Lebensmittelpyramide. Neben Protein enthalten sie auch viel Stärke. Deshalb können Hülsenfrüchte auch eine gute Alternative zu den oben genannten Stärkeprodukten sein.

**Milchprodukte**
**Täglich 3 Portionen Milchprodukte.**
1 Portion entspricht:
2 dl Milch oder
150–200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / Blanc battu etc. oder
30 g Halbhart-/Hartkäse oder
60 g Weichkäse.

Als pflanzliche Alternative bieten sich auch calciumangereicherter Sojadrink /-joghurt an. Reis-, Mandel und Haferdrink enthalten hingegen wesentlich weniger Protein.

**Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.**
**Täglich 1 Portion** eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln (z. B. Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Fleisch, Fisch).
1 Portion entspricht:
60 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder
120 g Tofu / Tempeh / Seitan nature / andere pflanzliche Proteinquellen oder
30-40 g Sojagranulat oder
2-3 Eiern oder
100-120 g Fleisch / Fisch / Meeresfrüchte oder
1 Portion Milchprodukt (siehe oben).

**Nüsse und Samen**
**Täglich 1 Portion** ungesalzene Nüsse und Samen (z.B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne).
1 Portion entspricht 15-30 g.

**Öle und Fette**
Täglich 2 Esslöffel Pflanzenöl (20 g), davon mindestens 1 Esslöffel in Form von Rapsöl. Butter, Margarine etc. sparsam verwenden (max. 10 g täglich). Fettreiche Zubereitungen (z. B. Rahmsaucen, Frittiertes) nur gelegentlich konsumieren.

**Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)**
Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks nur in kleinen Mengen geniessen (0-1 Portion am Tag). Alkoholische Getränke nicht täglich.

**Achtung: Im Alter reagiert der Körper sensibler auf Alkohol. Ausserdem können unerwünschte Interaktionen zwischen Alkohol und Medikamenten auftreten.**

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

**Weiterführende Informationen**

- Merkblatt zur Schweizer Lebensmittelpyramide www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide
- Merkblatt zum optimalen Teller www.sge-ssn.ch/teller
- Online-Broschüre «Mangelernährung - trotz Überfluss?!» www.sge-ssn.ch/gesundheitsprobleme
- Rätselheft - mit Tipps zum Essen und Geniessen ab 60 Jahren www.sge-ssn.ch/alter
- Podcasts zur Ernährung ab 60 Jahren www.sge-ssn.ch/alter

**Individuelle Beratung**

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, sich an eine/n gesetzlich anerkannte/n Ernährungsberater/in zu wenden. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-anerkannt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde-asdd.ch

## Quellen


- Eidgenössische Ernährungskommission. Ernährung im Alter. Ein Expertenbericht der EEK. Bern 2018.
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene. Informationen für Fachpersonen und Multiplikatoren. Bern 2019.
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen: Schweizer Lebensmittelpyramide für Erwachsene, 2024. www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2022. https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de/ (letzer Zugriff 21.9.2022)


## Impressum

**© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2024**

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

**sge-ssn.ch**
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

**tabula | Zeitschrift für Ernährung**
+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

**Online-Shop**
+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

**Infomaterialien**
www.sge-ssn.ch/unterlagen

sge-ssn.ch Wissen, was essen.