

Textbausteine zum Thema Ernährung 60 plus

Die folgenden Texte stehen zur freien Verfügung. Bitte geben Sie als Quelle an: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch

1 Einleitung

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 (Proteine, Vitamine und Mineralstoffe) ähnlich hoch oder ist sogar erhöht. Somit braucht es mit zunehmenden Alter eine Ernährung, die im Vergleich zu früheren Jahren etwas weniger Energie liefert, und die gleichzeitig reich an wertvollen Nährstoffen ist. Individuelle Bedürfnisse je nach Alter, Geschlecht, Lebensstil und Gesundheitssituation sind zusätzlich zu berücksichtigen.

2 Ausgewogen und genussvoll

Ausgewogenes und genussvolles Essen und Trinken ist Teil eines gesunden Lebensstils. Es versorgt den Körper mit Energie, lebenswichtigen Nähr- sowie Schutzstoffen, fördert das körperliche Wohlbefinden und trägt dazu bei, Krankheiten vorzubeugen. Eine ausgewogene Ernährung schützt Herz und Kreislauf, stärkt die Abwehrkräfte und ist wichtig für den Erhalt von Muskeln und Knochen. Eine gesunde Ernährung und ein gesunder Lebensstil können dazu beitragen, lange fit und gesund zu bleiben.

Es ist nie zu spät, sich gesunde Essgewohnheiten anzueignen. Dazu braucht man kein Ernährungsprofi zu sein. Oftmals helfen kleine Veränderungen, um Grosses zu bewirken.

Darüber hinaus bedeutet Essen ein Stück Lebensfreude, denn Mahlzeiten sind auch Zeiten des Genusses, der Erholung, des Kontaktes und des Austauschs mit anderen.

Konkrete Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung geben die Schweizer Lebensmittelpyramide und der Optimale Teller:

2.1 Lebensmittelpyramide

Die Schweizer Lebensmittelpyramide veranschaulicht bildlich eine ausgewogene Ernährung. Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht eine ausgewogene Ernährung aus.

Weitere Informationen und Downloads:

- Merkblatt «Lebensmittelpyramide» www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide
- Merkblatt «Ernährung ab 60 Jahren» unter www.sge-ssn.ch/alter



2.2 Der optimale Teller

Der «optimale Teller» veranschaulicht, wie sich eine Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittag-, Abendessen) ausgewogen zusammenstellen lässt. Es zeigt einerseits die Lebensmittel, aus denen sich eine vollständige Mahlzeit zusammensetzt, und andererseits stellt er das Verhältnis dar, in dem jedes dieser Lebensmittel auf den Teller kommen sollte, damit die Mahlzeit ausgewogen ist. Dieses Mengenverhältnis ist nicht haargenau zu nehmen, da die Mengen von der Art der Lebensmittel, aus denen das Menu sich zusammensetzt, und den individuellen Bedürfnissen abhängen. Sie vermitteln hingegen eine Grössenordnung, die für die meisten Erwachsenen Gültigkeit hat.

Weitere Informationen und Downloads: www.sge-ssn.ch/teller



3 Die wichtigsten Tipps zum Essen ab 60 Jahren im Überblick

Genügend Proteine

Proteine sind wichtige Bausteine für Muskeln und Knochen. Erwachsene im höheren Alter brauchen mehr Protein als jüngere Erwachsenen. Dies vor allem, um die Muskel- und Knochenmasse sowie verschiedene Körperfunktionen (z. B. Immunabwehr) zu erhalten.

Tipp:

Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) ein proteinreiches Lebensmittel wie zum Beispiel:

- Milch, Joghurt, Quark, Käse
- Eier, Fleisch, Fisch
- Linsen, Kichererbsen, getrocknete Bohnen und andere Hülsenfrüchte
- Tofu (aus Soja), Hummus (Püree aus Kichererbsen), Seitan (aus Weizen)

Regelmässig trinken

Empfohlen werden täglich 1-2 Liter Flüssigkeit, bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken, z.B. Hahnen-/Mineralwasser oder Früchte-/ Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstempfinden ab. Damit trotzdem genügend getrunken wird, orientieren Sie sich an folgenden Tipps:

Tipps:

- Gewöhnen Sie sich an, regelmässig zu trinken: zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch
- Stellen Sie sich eine Flasche Wasser ans Bett und trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser.
- Stellen Sie eine Flasche mit Wasser in Sichtweite, z. B. auf den Tisch in der Küche, im Ess- oder Wohnzimmer, so dass Sie auch ausserhalb der Mahlzeiten an das Trinken erinnert werden.
- Für unterwegs immer eine Flasche mitnehmen
- Schreiben Sie täglich auf, wie viel Sie trinken. So haben Sie einen Überblick.

Gemüse und Früchte: 5 am Tag

Gemüse und Früchte enthalten nicht nur zahlreichen Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Diese wirken z.B. entzündungshemmend und blutdrucksenkend. Damit können sie zum Schutz vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.

Tipps

- Essen Sie täglich 5 Portionen: 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Eine Portion entspricht einer Hand voll (z. B. 1 Apfel, 1 Hand voll Blumenkohlrischen)
- Essen Sie abwechslungsreich, denn jedes Gemüse und jede Frucht enthält andere wertvolle Inhaltsstoffe

Ideen für mehr Gemüse und Früchte:

- Ein Müesli oder Joghurt mit frischen Früchten zubereiten (z. B. zum Frühstück oder Znüni)
- Früchte in mundgerechte Stücke schneiden – dann greift man lieber zu

- Risotto, Aufläufe, Wähen, Ragout etc. mit fein geschnittenem Gemüse ergänzen
- Gemüsemenge in Eintöpfen und Suppen erhöhen
- Einen kleinen Vorrat halten an tiefgekühlten, getrockneten oder konservierten Früchten und Gemüse
- ein Glas Saft trinken anstelle von einer Portion Früchte.

Vitamin D einnehmen

Vitamin D ist wichtig für Knochen, Zähne und Muskeln. Der Körper kann Vitamin D selber bilden, doch die produzierte Menge reicht meist nicht aus. Lebensmittel liefern nur wenig Vitamin D, deshalb sind Vitamin D-Tropfen sinnvoll.

Tipps:

- Nehmen Sie täglich Vitamin D-Tropfen
- Lassen Sie sich in der Apotheke oder Ihrer Hausarztpraxis zur richtigen Dosierung beraten.

Die Mahlzeiten geniessen

Ein gutes Essen in angenehmer Gesellschaft bedeutet Genuss und Balsam für die Seele. Ist die Mahlzeit zudem ausgewogen, tut man auch dem Körper Gutes.

Tipps

- Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten. Setzen Sie sich hin und geniessen Sie in Ruhe.
- Machen Sie es sich gemütlich, z. B. mit einem schön gedeckten Tisch.
- Lassen Sie sich nicht ablenken. Legen Sie die Zeitung und das Handy zur Seite. Schalten Sie den Fernseher aus. Und geniessen Sie bewusst!
- Kauen Sie langsam und lauschen Sie auf Ihre Sinne: Wie riecht Ihr Essen? Welche Aromen nehmen Sie beim Kauen wahr? Welche Erinnerungen verbinden Sie mit den unterschiedlichen Geschmackseindrücken?
- Zusammen mit anderen schmeckt es doppelt so gut!
- Laden Sie jemanden zu sich zum Essen ein oder verabreden Sie sich mit anderen zu einem regelmässigen Restaurantbesuch.
- Schliessen Sie sich einer Tischgemeinschaft an oder gründen Sie eine neue Gruppe. Nähere Informationen unter www.tavolata.ch bzw. bei Pro Senectute Ihres Kantons.

Die Verdauung unterstützen

Ältere Menschen reagieren anfälliger auf gewisse Verdauungsstörungen wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder Völlegefühl, da die Leistungsfähigkeit der Verdauungsorgane im Alter abnimmt.

Tipps

- Täglich bewegen (z. B. Spazieren gehen, Velo fahren)
- 1-2 Liter über den Tag verteilt trinken
- Speisen gut kauen
- Täglich nahrungsfaserreiche Lebensmittel essen, z. B. Vollkornbrot, Gemüse und Früchte, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Kleie, geschrotete Leinsamen

In Bewegung bleiben

Bewegung ist gut für Herz und Kreislauf, Muskeln und Knochen. Zudem wirkt sich Bewegung positiv auf das Wohlbefinden aus. Bewegen Sie sich deshalb täglich und möglichst viel!

- Gehen Sie möglichst viel zu Fuss: z. B. zum Einkaufen, zum Besuch bei Freunden oder zum Arzt. Nehmen Sie die Treppen anstelle des Lifts.
- Gönnen Sie sich regelmässig einen Spaziergang an der frischen Luft – allein oder zusammen mit anderen.
- Suchen Sie sich eine Sportart oder eine andere Bewegungsmöglichkeit, die Ihnen Freude bereitet. Verabreden Sie sich mit Bekannten zum Sport. Das motiviert!
- Erkundigen Sie sich, welche Aktivitäten in Ihrem Ort angeboten werden (z. B. von lokalen Vereinen oder von Pro Senectute).

Hilfe bei Appetitlosigkeit

Unterschiedliche Gründe können eine Appetitlosigkeit verursachen. Trotzdem ist es wichtig, dass Sie regelmässig und genügend essen.

Tipps

- Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag: Essen Sie anstelle von drei grossen Mahlzeiten lieber mehrere kleine Mahlzeiten.
- Gönnen Sie sich Ihre Lieblingsgerichte, vielleicht auch ein Lieblingsgericht aus Ihrer Kindheit oder dem Urlaub.
- Verwenden Sie intensiv riechende Gewürze und Kräuter. Sie können den Appetit anregen.
- Bringen Sie Farbe auf Ihren Teller und richten Sie Ihre Speisen appetitlich an.
- Treffen Sie sich mit Freunden, Verwandten oder Bekannten zum Essen.
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft.

Weitere Informationen und Downloads:

Optimaler Teller bei reduziertem Appetit: siehe Merkblatt «Der optimale Teller» www.sge-ssn.ch/teller

Mangelernährung vorbeugen

In der Schweiz sind viele Seniorinnen und Senioren von einer Mangelernährung betroffen. Diese Diagnose wird bei jedem fünften hospitalisierten Patienten in der Schweiz festgestellt. Mangelernährung sieht man nicht sofort, denn auch Normalgewichtige und sogar Übergewichtige können betroffen sein. Ursache ist nicht nur ein zu wenig an Nahrung, sondern auch eine zu einseitige Ernährung, die einen Nährstoffmangel zur Folge haben kann.

Folgende Punkte weisen auf eine Mangelernährung hin:

- Ungewollter Gewichtsverlust in den vergangenen Wochen erkennbar daran, dass die Kleider zu weit geworden sind
- Appetitverlust in den vergangenen Wochen.
- Deutlich weniger Nahrungsaufnahmen in den vergangenen Wochen.

Eine Mangelernährung kann vorliegen, wenn Personen zu wenig Energie und / oder zu wenige Nährstoffe wie Protein, Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen. In diesem Fall sollten Sie sich von Ihrer Hausärztin bzw. von ihrem Hausarzt beraten lassen.

[Broschüre «Mangelernährung trotz Überfluss?»](#)

4 Quellen:

Eidgenössische Ernährungskommission EEK (2018): Ernährung im Alter. Ein Expertenbericht der EEK.

Keller U, Battaglia Richi E, Beer M, Darioli R, Meyer K, Renggli A, Römer-Lüthi C, Stoffel-Kurt N. (2012): Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit, 2012.

Schmid B et al. (2015): Umfrage zur Ernährung der Generation 50+. Agroscope Science Nr. 28/2015

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2020): Der optimale Teller. www.sge-ssn.ch/teller

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2019): Ernährung ab 60 Jahren. www.sge-ssn.ch/alter

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2020): Rätselheft – mit Tipps zum Essen und Geniessen ab 60 Jahren www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2020): Schweizer Lebensmittelpyramide. www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2020): Merkblatt «Essen ab 60 Jahren» www.sge-ssn.ch/alter