



Essen ab 60 Jahren

Was ändert sich ab 60 Jahren?

- Bedarf an Energie sinkt
- Bedarf an Nährstoffen bleibt bzw. steigt



ab 60 braucht es eine Ernährung mit weniger Energie und gleichzeitig reich an wertvollen Nährstoffen

Schweizer Lebensmittelpyramide

- Von unten mehr, von oben weniger
- Abwechslung geniessen



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Empfehlungen ab 60 Jahren

- Ausgewogen und genussvoll ernähren nach der Lebensmittelpyramide
- Vitamin D \Rightarrow Vitamin D-Tropfen
- Jod \Rightarrow Speisesalz mit Jod

Getränke



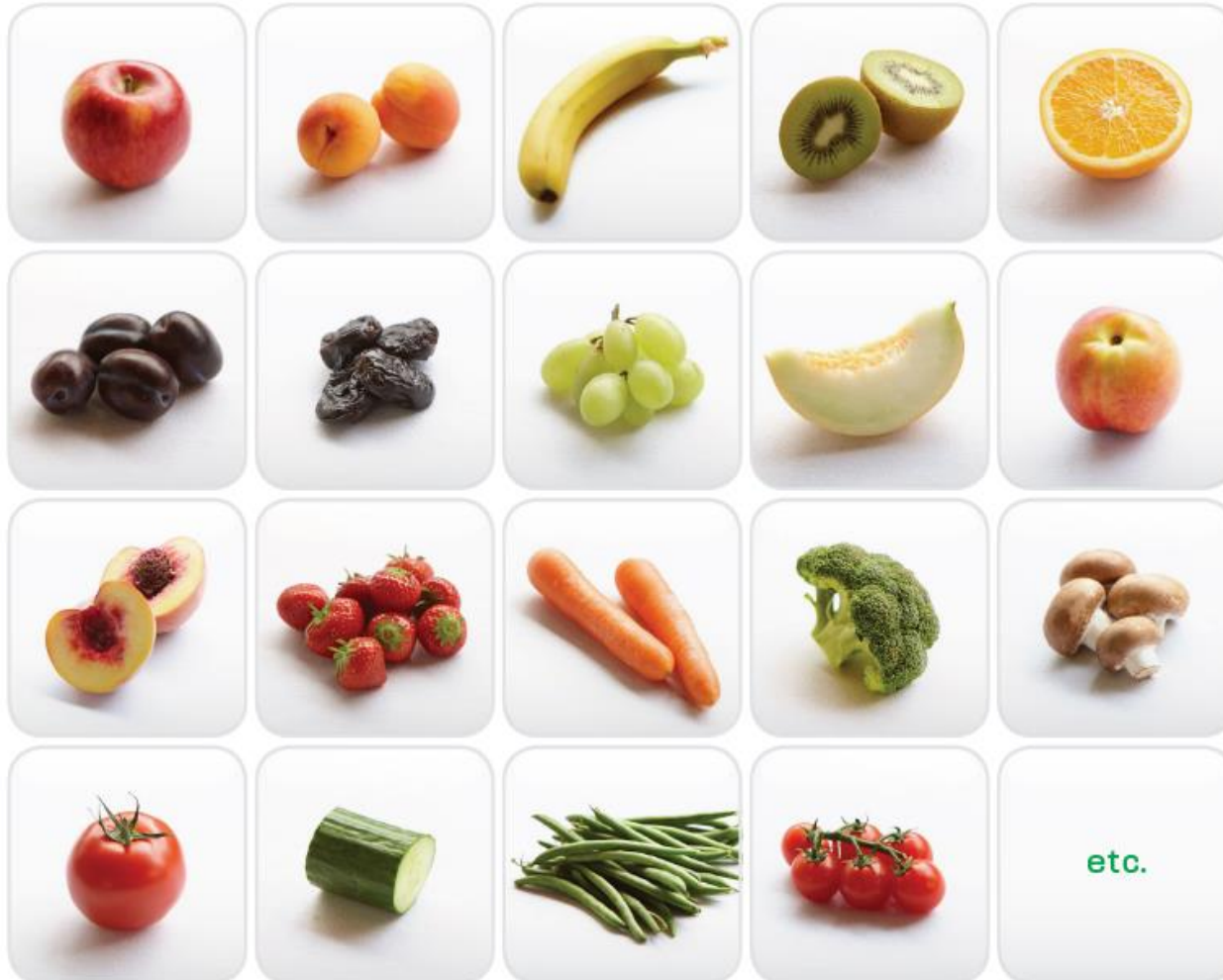
- täglich 1-2 Liter Getränke
- Ideal: Hahnenwasser, Mineralwasser oder ungesüsster Früchte-/Kräutertee.
- Kaffee und Schwarztee liefern ebenfalls Flüssigkeit

Gemüse & Früchte

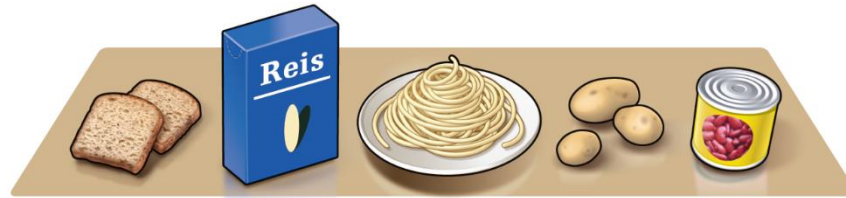


- „5 am Tag“:
 - 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte
- möglichst abwechslungsreich und in verschiedenen Farben

Wie gross ist eine Portion?

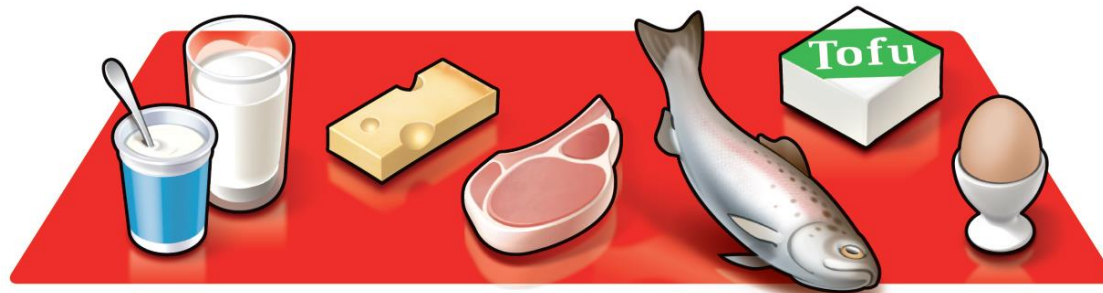


Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

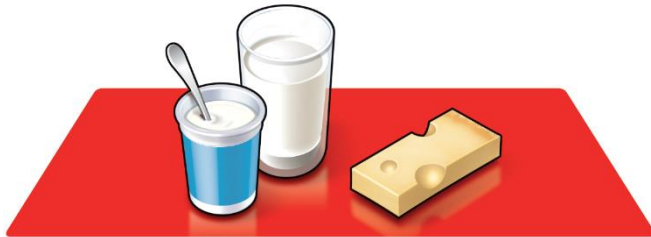


- Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.
- Brot, Getreideflocken, Teigwaren, Reis, Mais, Polenta, Hirse, Kartoffeln, Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu



Milch & Milchprodukte

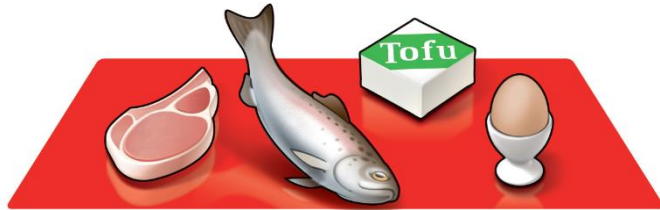


Täglich 3 Portionen Milch bzw. Milchprodukte.

Tagesbeispiel:

- 2 dl Milch (Müesli, Milchkaffee)
- Becher Joghurt
- Stück Käse (in der Grösse einer Zündholzschachtel)

Fleisch, Fisch, Eier & Tofu



Täglich zusätzlich ein weiteres proteinreiches Lebensmittel wie z. B.

- Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier
- Tofu, Hülsenfrüchte, Seitan
- Käse, Quark, Hüttenkäse

Zwischen diesen Proteinlieferanten abwechseln.

Öle, Fette & Nüsse



- Täglich 2-3 Esslöffel Pflanzenöl (davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl).
- Täglich ein Handvoll Nüsse, Samen oder Kerne.
- Butter, Margarine, Rahm sparsam

Welches Öl für welchen Zweck?

Kalte Küche (z. B. Salatsaucen)

- ✓ Rapsöl, Olivenöl, Baumnusöl, Leinöl, Weizenkeimöl, Sojaöl ...

Niedrige Temperaturen (z. B. zum Dünsten)

- ✓ Rapsöl, Olivenöl, HOLL-Rapsöl, HO-Sonnenblumenöl

Hohe Temperaturen (z. B. zum Braten)

- ✓ HOLL-Rapsöl, HO-Sonnenblumenöl

Süßes, Salzige & Alkoholisches



Süßigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabbereien und alkoholische Getränke massvoll genießen.

Das Wichtigste in Kürze:

- Abwechslungsreich geniessen
- Vitamin D-Tropfen einnehmen
- Speisesalz mit Jod verwenden
- Auf ausreichende Proteinzufuhr achten
- Regelmässig Wasser trinken
- Zeit nehmen für die Mahlzeiten und regelmässig in Gesellschaft geniessen
- Täglich bewegen

Weitere Informationen:

www.sge-ssn.ch/unterlagen

www.sge-ssn.ch/alter

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,
2020



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

Mit freundlicher Unterstützung von



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Wissen, was essen. sge-ssn.ch