



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.

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

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 Energiebedarf abnimmt, bleibt der Bedarf an Nährstoffen ähnlich hoch oder ist sogar erhöht. So ist z. B. der Bedarf an Proteinen sowie der Bedarf an Vitamin D erhöht.

Aus diesen Gründen 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 sind zu berücksichtigen. So braucht eine Person, die sich viel bewegt, mehr Energie als eine Person die körperlich wenig aktiv ist. Unterschiede beim Energie- und Nährstoffbedarf gibt es auch aufgrund der Größe, des Geschlechts und anderer Faktoren.

Schweizer Lebensmittelpyramide

- Von unten mehr, von oben weniger
- Abwechslung geniessen



Um eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung umzusetzen, kann man sich an der Schweizer Lebensmittelpyramide orientieren.

Die Pyramide veranschaulicht bildlich eine ausgewogene Ernährung und basiert auf 2 wichtigen Grundprinzipien:

1. «Von unten mehr, von oben weniger»: 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.
2. Abwechslung: Jedes Lebensmittel liefert an andere Nährstoffe. Deshalb ist es wichtig, sich möglichst abwechslungsreich zu ernähren. Das heisst: Lebensmittel von allen Stufen essen* und auf Abwechslung innerhalb der Stufen achten.

*Ausnahme: Lebensmittel aus der Spitze der Pyramide, also Süsses, Salziges, Alkoholisches, nicht notwendig.

Empfehlungen ab 60 Jahren

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

Eine Ernährung nach der Lebensmittelpyramide liefert alle Nährstoffe, die der Körper braucht:

- Proteine als Baustoffe für Muskeln, Knochen und Immunkörper
- Kohlenhydrate und Fette zur Energiegewinnung
- Vitamine und Mineralstoffe ohne die der Körper nicht funktionieren könnte
- Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzenstoffe: Dies sind Stoffe, die in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen und vielseitige positive Wirkungen auf die Gesundheit haben.

Es gibt jedoch zwei Nährstoffe, die in Lebensmitteln kaum vorkommen. Daher kann der Bedarf nicht allein über eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden.

- Vitamin D: 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. Aus den oben genannten Gründen wird Männern und Frauen ab 60 Jahren empfohlen, Vitamin D-Supplemente (z. B. Vitamin D-Tropfen) einzunehmen, um den Vitamin D-Bedarf zu decken. Zur richtigen Dosierung lässt man sich am besten in der Apotheke oder der Hausarztpraxis beraten.

- Jod: Jod ist enthalten in Meeresfisch, Eiern, Milch und Milchprodukten. Insgesamt gesehen weisen die Lebensmittel jedoch einen sehr geringen Gehalt auf und gewährleisten nicht eine ausreichende Zufuhr an Jod. Aus diesem Grund wird die Verwendung von jodierten Speisesalz empfohlen. Auch Lebensmittel, die mit jodiertem Speisesalz zubereitet wurden wie z. B. Brot können einen wertvollen Beitrag leisten. Im Handel ist Speisesalz mit Jod sowie Speisesalz mit Jod und zusätzlich Fluorid erhältlich. Meersalz, das nicht jodiert wurde, enthält nur unzureichende Mengen Jod.

Im Folgenden werden nun die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide vorgestellt. Die Empfehlungen richten sich an gesunde und mobile Personen ab 60 Jahren.

Getränke



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

An der Basis der Pyramide stehen die Getränke. Getränke haben vor allem eines gemeinsam: Sie versorgen den Körper mit Flüssigkeit, sprich Wasser. Dies ist wichtig, da der menschliche Körper zu mehr als der Hälfte aus Wasser besteht und Wasser für die Aufrechterhaltung sämtlicher Lebensvorgänge unverzichtbar ist.

Empfohlen werden täglich 1-2 Liter Flüssigkeit, bevorzugt in Form von ungesüsten 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. Deshalb gewöhnt man sich am besten an, regelmässig zu trinken. Das heisst, zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch immer wieder etwas. Auch zwar auch dann, wenn man keinen grossen Durst empfindet.

Nicht zu dieser Gruppe gehören: gesüsste Getränke (wie z. B. Cola, Sirup), alkoholische Getränke, Milch, Saft, Nektar etc. Diese gehören zu anderen Stufen der Lebensmittelpyramide.

Gemüse & Früchte



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

Gemüse und Früchte liefern viele Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.

Empfehlung:

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g. Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

Jedes Gemüse und jede Frucht besitzt ein anderes Spektrum an wertvollen Inhaltsstoffen. Je abwechslungsreicher die Auswahl an verschiedenen Sorten, Farben und Zubereitungen (roh, gekocht), desto besser wird der Körper mit der Vielfalt an gesunden Inhaltsstoffen versorgt.

Wie gross ist eine Portion?



Eine Portion (120 g) muss nicht abgewogen werden, sondern kann einfach mit den Händen abgeschätzt werden. Eine Handvoll ist das Mass für Gemüse und Früchte wie z. B. Tomate oder Apfel. Bei zerkleinertem oder tiefgefrorenem Gemüse, bei Salat und bei kleinen Früchten ergeben zwei Hände – zur Schale gehalten – eine Portion (z. B. Erbsen, Broccoli, Kirschen, Beeren).

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte



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

Zu dieser Gruppe gehören Lebensmittel, die reichlich Stärke enthalten und dem Körper leicht verfügbare Energie liefern. Dazu gehören z. B.

- Brot, Knäckebrötchen, Haferflocken und andere Getreideflocken
- Teigwaren
- Reis, Mais, Polenta, Hirse, Quinoa, Amarant
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen ...)

Empfohlen werden 3 Portionen pro Tag.

Bei Getreideprodukten sollte Vollkorn bevorzugt werden (z.B. Vollkornbrot, Vollkornflocken), denn sie enthalten mehr Nahrungsfasern als die raffinierten Produkte (Nichtvollkorn-Produkte wie z. B. Weissbrot). Nahrungsfasern sättigen gut, regulieren die Verdauung und haben weitere gesundheitsfördernde Wirkungen. Ausserdem haben Vollkornprodukte einen höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu



Zu dieser Stufe der Lebensmittelpyramide gehören tierische und pflanzliche Lebensmittel, die einen hohen Gehalt an Proteinen aufweisen. Proteine sind ein wichtiger Baustoff für den Körper, z.B. für Muskeln und das Immunsystem. Erwachsene im höheren Alter brauchen mehr Protein als jüngere Erwachsenen. Viele über 60-Jährige nehmen jedoch zu wenig Protein auf. Deshalb ist es von grosser Bedeutung, dass im Alter auf eine ausreichende Proteinzufuhr geachtet wird. Dies bringt viele Vorteile mit sich:

- Eine ausreichende Proteinzufuhr in Kombination mit regelmässiger Bewegung wirkt dem Abbau von Muskelmasse am besten entgegen.
- Protein wird auch zum Erhalt der Knochenmasse benötigt.
- Mit gut versorgten Muskeln und Knochen sinkt das Risiko für Osteoporose, Sarkopenie (=Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft) und Gebrechlichkeit
- Stürzen kann vorgebeugt und die Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter bewahrt werden.

Milch & Milchprodukte



Täglich 3 Portionen Milch bzw. Milchprodukte.

Tagesbeispiel:

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

Milchprodukte sind eine sehr gute Proteinquelle. Zudem liefern sie viel Calcium. Calcium ist wichtig für Knochen und Zähne. Zur Gruppe der Milchprodukte gehören z. B.

- Milch
- Joghurt
- Blanc battu, Quark, Hüttenkäse
- Käse wie z. B. Weichkäse, Halbhart- und Hartkäse
- Buttermilch, Kefir
- u.a.

Hinweis: Butter und Sahne sind zwar Milchprodukte, enthalten aber kaum Protein und kaum Calcium. Sie zählen somit – aus Ernährungssicht - nicht zu den Proteinlieferanten.

Empfohlen werden täglich 3 Portionen. Ein Beispiel für einen Tag könnte so aussehen:

- Morgens zum Frühstück 2 dl Milch, z. B. im Müesli oder als grosser Milchkaffee.
- Zum Znüni oder als Dessert nach dem Mittagessen: ein Becher Joghurt nature (z. B. mit frischen Früchten)
- Zum Abendessen: Käse zum Brot. 1 Portion Käse entspricht 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.

Die drei Portionen Milchprodukte decken bereits einen grossen Teil des täglichen Proteinbedarfes. Auch Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte tragen wesentlich zur Versorgung bei. Doch damit allein ist der Bedarf an Protein noch nicht in jedem Fall gedeckt.

Daher wird pro Tag eine zusätzliche Portion eines proteinreichen Lebensmittels empfohlen (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Ei, Tofu, Seitan) oder alternativ eine vierte Portion eines Milchproduktes wie Käse, Quark oder Hüttenkäse. Auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, getrocknete Bohnen sind eine gute Proteinquelle.

Da jedes Lebensmittel dieser Stufe andere wertvolle Nährstoffe mit sich bringt, sollte langfristig gesehen (z. B. über eine Woche) zwischen den einzelnen Proteinquellen abgewechselt werden.

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

Zu dieser Gruppe gehören Lebensmittel mit einem hohen Fettgehalt wie:

- Öle und Fette (z. B. Pflanzenöle, Margarine, Butter)
- Nüsse, Samen und Kerne (z. B. Baumnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne)
- Rahm, Crème fraîche, Kokosnussmilch, Mayonnaise
- u. a.

Fett ist der energiereichste Nährstoff und liefert mehr als doppelt so viel Energie (Kalorien) wie Kohlenhydrate oder Proteine. Deshalb sollten Fette und fettreiche Lebensmittel sparsam konsumiert werden. Auf Fett verzichten sollte man aber keineswegs, denn es liefert lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine (z. B. Vitamin E). Nüsse, Samen und Kerne sind zudem reich an Nahrungsfasern, Proteinen, Mineralstoffen und Vitaminen.

Wichtig ist auf die Qualität zu achten, denn es gibt grosse Unterschiede in der Zusammensetzung und dem Gehalt an wertvollen und weniger wertvollen Fettsäuren.

Empfehlung:

- Täglich 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Rapsöl ist aufgrund seines ausgewogenen Fettsäuremusters und anderer Eigenschaften ein sehr wertvolles Öl. Den darin enthaltenen Omega-3 Fettsäuren

werden gesundheitsförderliche Wirkungen zugesprochen. Ausserdem ist es in der Küche vielseitig verwendbar.

- Täglich 1 Handvoll (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne.
- Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL =10 g pro Tag).

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

Bei der Wahl eines Öles spielen gesundheitliche Aspekte eine grosse Rolle. Entsprechend sind Pflanzenöle mit einem ausgewogenen Fettsäuremuster und einem hohen Gehalt an Omega-3 Fettsäuren zu bevorzugen (Rapsöl, Baumnusöl, Leinöl, Weizenkeimöl ...). Darüber hinaus bestimmen auch küchentechnische Kriterien die Wahl, denn nicht jedes Öl bzw. Fett ist hitzestabil und lässt sich ohne Qualitätseinbussen verwenden.

Empfehlungen:

Kalte Küche z. B. für Salatsaucen, zum Verfeinern von Gemüse oder Teigwaren:

- Rapsöl (kaltgepresst oder raffiniert)
- Olivenöl (nativ oder raffiniert)
- Baumnusöl, Leinöl, Weizenkeimöl, Sojaöl

Niedrige Temperaturen z. B. zum Dünsten, Dämpfen, Schmoren:

- Rapsöl (raffiniert)
- Olivenöl (raffiniert)
- HOLL-Rapsöl*, HO-Sonnenblumenöl*

Hohe Temperaturen z. B. zum Braten, Frittieren:

- HOLL-Rapsöl

– HO-Sonnenblumenöl

Ob kaltgepresstes oder raffiniertes Öl verwendet wird, ist aus gesundheitlicher Sicht unerheblich, da die Unterschiede minim sind. Die Wahl hängt vielmehr vom gewünschten Zweck ab. Möchte man ein aromatisches Öl für die kalte Küche (z. B. Salatsauce), nimmt man ein kaltgepresstes Öl. Möchte man ein geschmacksneutrales und relativ haltbares Öl für die kalte oder warme Küche, verwendet man ein raffiniertes Öl. Zum Hoherhitzen eignen sich jedoch nur spezielle raffinierte Öle wie Frittieröle, HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl.

*HOLL-Rapsöl: HOLL steht für High Oleic/Low Linolenic. Dieses Öl wird aus speziellen Rapsorten gewonnen. Es weist einen höheren Gehalt an Ölsäure und einen geringeren Gehalt an alpha-Linolensäure auf als herkömmliches Rapsöl. Dadurch ist dieses Öl sehr hitzestabil.

**HO-Sonnenblumenöl: HO steht für High Oleic, d. h. einen hohen Gehalt an Ölsäure. Dieses Öl wird aus speziellen Sonnenblumensorten gewonnen und eignet sich zum Hoherhitzen.

Süßes, Salziges & Alkoholisches



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

Süßigkeiten, salzige Knabbereien, gesüßte und alkoholische Getränke liefern dem Körper kaum wertvolle Nährstoffe, sondern hauptsächlich «leere» Kalorien aus Zucker, Fett oder Alkohol. Diese Lebensmittel und Getränke sind nicht unbedingt nötig, haben aber durchaus Platz im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und sind daher auch nicht verboten. Auf die Menge kommt es an: Nicht mehr als eine kleine Portion pro Tag, sprich entweder eine kleine Portion Süßes oder eine kleine Portion Salziges oder eine kleine Menge Alkoholisches.

Eine Portion entspricht z. B. einer Reihe Schokolade oder 20 g Schokobrot-aufstrich oder 3 Stück Petit beurre oder einer Glacekugel oder einer kleinen Handvoll (20–30 g) salzige Knabbereien oder einem Glas (2–3 dl) Süßgetränk oder einem Glas eines alkoholischen Getränkes (z. B. 2–3 dl Bier, 1 dl Wein).

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

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

- Abwechslungsreich geniessen und sich an der Lebensmittelpyramide orientieren
- Vitamin D-Tropfen einnehmen
- Speisesalz mit Jod verwenden
- Auf ausreichende Proteinzufuhr achten
- Regelmässig Wasser trinken
- Mahlzeiten dienen nicht nur der Versorgung mit Energie und Nährstoffen, sondern sind auch Zeiten des Genusses und der Erholung. Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten. Machen Sie es sich gemütlich und geniessen Sie in Ruhe. 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? Treffen Sie sich regelmässig mit Verwandten, Freunden und Bekannten zum Essen. Gemeinsam mit anderen macht das Essen besonders viel Freude. Das wirkt sich auch positiv auf den Appetit aus.
- Tägliche Bewegung stärkt Herz, Kreislauf und fördert den Erhalten der Knochen und der Muskelmasse. Zudem wirkt sich Bewegung positiv auf das Wohlbefinden aus. Bewegen Sie sich deshalb täglich und möglichst viel. Jede Bewegung zählt, egal ob Alltags-, Freizeitaktivitäten oder Sport: Treppensteigen, Spazieren mit dem Hund, zu Fuss einkaufen gehen, Velofahren, Tanzen, Schwimmen, Gymnastik, Ballsport ...

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



Die vorliegende Präsentation wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE mit freundlicher Unterstützung von der Beisheim Stiftung und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz erstellt.

Quellen:

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2020): Merkblatt Schweizer Lebensmittelpyramide. www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2019): Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2020): Essen ab 60 Jahren