



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



Ernährung ab 60 Jahren

Webinar vom 27.4.2023

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Inhalt

- Was ändert sich ab 60 Jahren?
- Abwechslungsreich essen
- Proteine
- Regelmässig trinken
- Nahrungsergänzung / Vitamin D
- Genuss und Freude beim Essen
- Mahlzeiten ausgewogen gestalten
- Weiterführende Informationen



Was ändert sich ab 60?

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Was ändert sich ab 60 Jahren?

↓ Bedarf an Energie sinkt

→ ↑ Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt gleich bzw. steigt

↑ Bedarf an Protein steigt

↓ Durstempfinden nimmt ab

↓ Geruchs- und Geschmackssinn nimmt ab



Abwechslungsreich essen

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Schweizer Lebensmittelpyramide

- Von unten mehr, von oben weniger
- Abwechslung (auf jeder Stufe) geniessen





Proteine

Warum sind Proteine im Alter so wichtig?

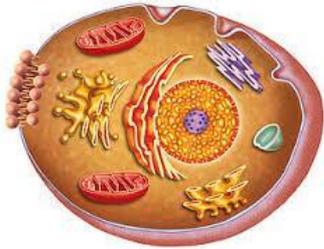
- Ältere Menschen brauchen mehr Protein als jüngere Erwachsene

ab 65 J: 1-1.2 g Protein pro kg Körpergewicht pro Tag

- Viele ältere Menschen essen zu wenig Protein

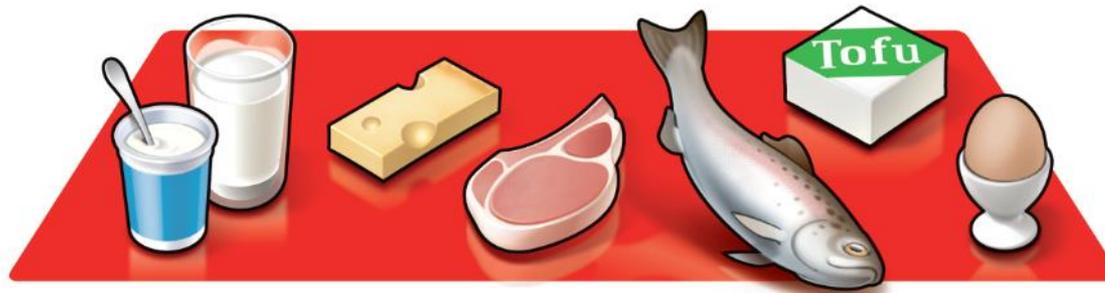
Aufgaben

- Bausteine für Zellen, Muskeln, Knochen, Immunsystem ...



- ausreichende Versorgung mit Proteinen fördert:
 - Erhalt der Muskel- und Knochenmasse
 - Funktion des Immunsystems
 - Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter

Proteinquellen



Milch, Joghurt, Quark, Käse ...



© SGE

Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier ...



Proteine aus Pflanzen

- Hülsenfrüchte:
Linsen, Kichererbsen, Bohnen ...
- Tofu und Tempeh (aus Soja)
- Hummus (aus Kichererbsen)
- Seitan (aus Weizenprotein)
- (Brot, Haferflocken ...)



Proteinquellen: Täglich 4 Portionen

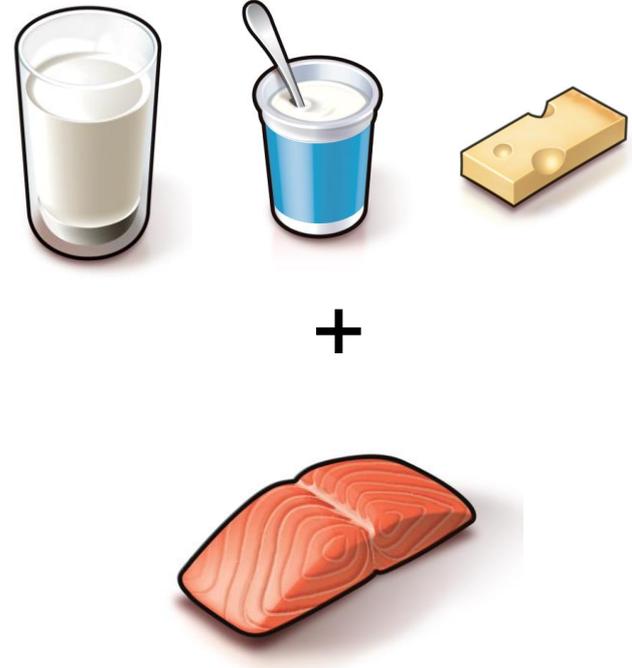
3 x Milchprodukte

+

1 x andere Proteinquelle

(z. B. Fleisch, Fisch, Eier,
Tofu, Hülsenfrüchte ...)

Beispiel:



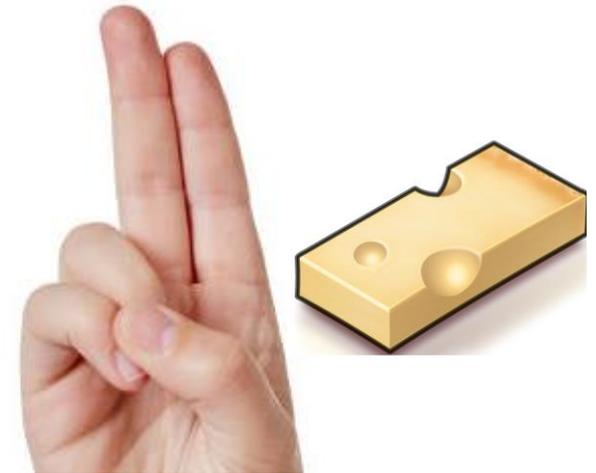
Wie gross ist eine Portion?



1 Glas Milch
(2 dl)



1 Becher
Joghurt, Quark oder
Hüttenkäse
(150-200 g)

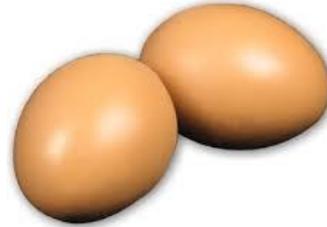


2 Finger Käse
(30 g)

Wie gross ist eine Portion?



100-120 g
Fleisch, Fisch, Tofu



2-3 Eier



3-5 Esslöffel
Linsen (roh)



Regelmässig trinken

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Getränke



- täglich 1-2 Liter Getränke
- Regelmässig trinken: zu den Mahlzeiten und auch zwischendurch

Geeignete Getränke

- ✓ Hahnenwasser
- ✓ Mineralwasser
- ✓ Früchte- / Kräutertee
(ohne Zucker)

- ✓ Kaffee
- ✓ Schwarz- und Grüntee

Zur Abwechslung:

- ✓ Verdünnter Fruchtsaft



Ungeeignete Getränke



Nur selten und massvoll:

- Getränke mit Zucker
- Getränke mit Alkohol





Nahrungsergänzung

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Zusätzlich:

- Jod (Speisesalz mit Jod)



- Vitamin D



Vitamin D

- Lebensmittel enthalten kaum Vitamin D.
- Produktion in der Haut mit Hilfe des Sonnenlichtes.
Mit dem Alter sinkt die Produktion.
 - ➔ Empfehlung: ab 60 Jahren Vitamin D ganzjährig supplementieren
 - ➔ Supplementation senkt Risiko für Stürze und Hüftfrakturen



Genuss und Freude beim Essen

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Genuss und Freude beim Essen

- Zeit nehmen für die Mahlzeiten
 - In Ruhe geniessen
 - Gemeinsam essen
 - Andere zum Essen einladen oder gemeinsam kochen
 - Mittagstisch in der Gemeinde
 - Tischgemeinschaften suchen
- www.prosenectute.ch und www.tavolata.ch





Mahlzeiten ausgewogen gestalten

Ausgewogene Mahlzeiten



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Eine ausgewogene Hauptmahlzeit besteht aus 3 Komponenten



Gemüse und Früchte

Brot, Flocken, Teigwaren, Polenta, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte

Milch, Joghurt, Käse, Eier, Fleisch, Fisch, Tofu, Seitan ...

Eine ausgewogene Hauptmahlzeit besteht aus 3 Komponenten



Gemüse und Früchte

Brot, Flocken, Teigwaren, Polenta, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte

Milch, Joghurt, Käse, Eier, Fleisch, Fisch, Tofu, Seitan ...

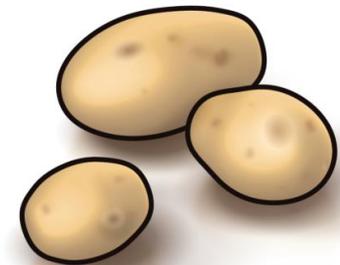


Beispiel: Frühstück



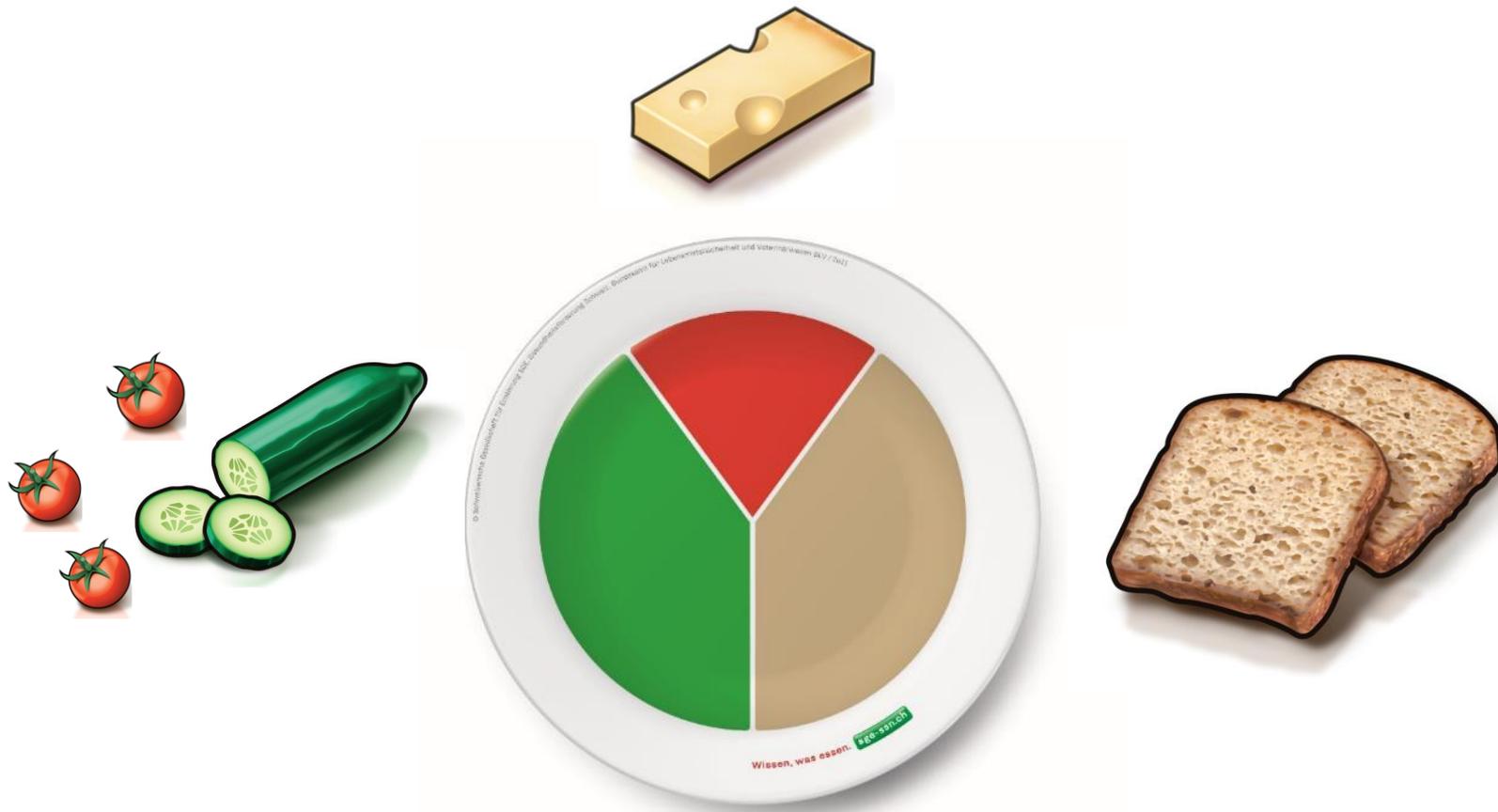
Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Beispiel: Mittagessen



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Beispiel: Abendessen



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Gemischte Mahlzeiten



Proteinquellen: Täglich 4 Portionen

3 x Milchprodukte

+

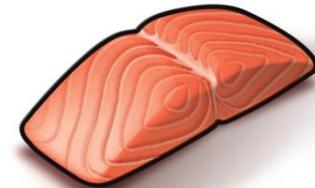
1 x andere Proteinquelle

(z. B. Fleisch, Fisch, Eier,
Tofu, Hülsenfrüchte ...)

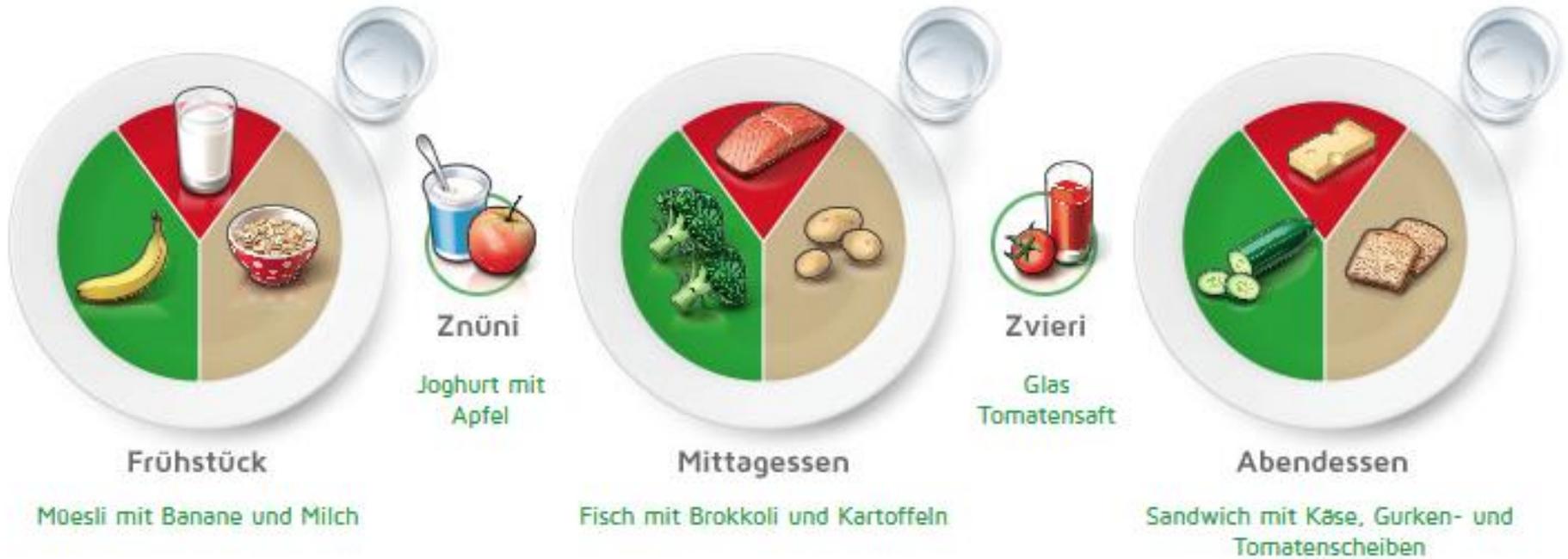
Beispiel:



+



Tagesbeispiel





Take home messages

Take home messages

- Abwechslungsreich geniessen
- Zusätzlich: Vitamin D und Speisesalz mit Jod
- Hauptmahlzeiten nach optimalen Teller
- Augenmerk auf Proteine und regelmässiges Trinken
- Zeit nehmen für die Mahlzeiten und regelmässig in Gesellschaft geniessen

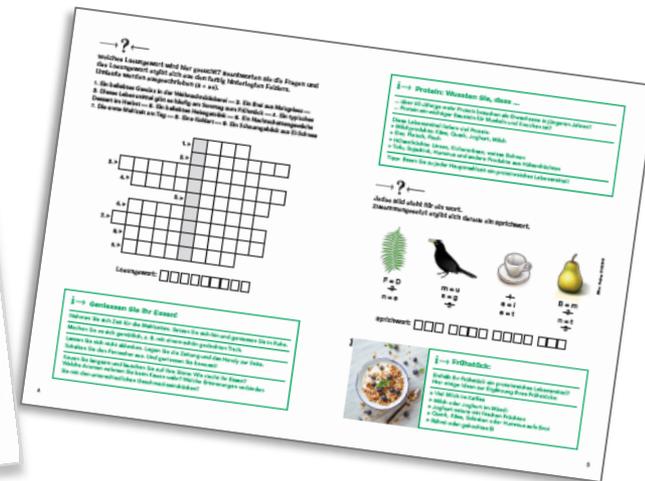




Projekt
«Ernährung 60 plus»

Materialien von der SGE für Senior*innen

- Rätselheft
- Merkblätter (kurz, lang)
- Leporello
- Podcasts

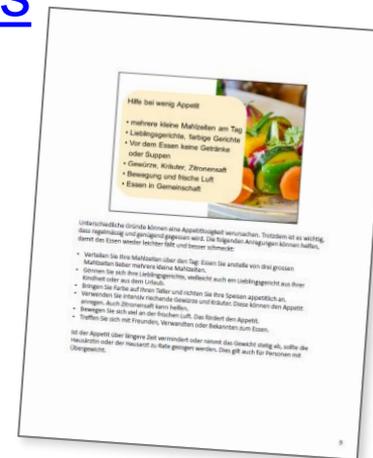
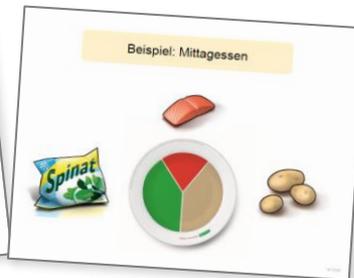


www.sge-ssn.ch/alter



Materialien der SGE für Multiplikator*innen

- Vortragsunterlagen mit Hintergrundinformationen
- Textbausteine mit Rezeptbeispielen
- www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus





Weiterführende Informationen

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Grundlagen für Fachpersonen

- Eidgenössische Ernährungskommission (2018):
Ernährung im Alter
- BLV (2019): Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene
– Informationen für Fachpersonen und Multiplikatoren
- www.blv.admin.ch



Materialien vom BLV für Senior*innen

- Broschüre «Gesund essen – fit bleiben»
- Poster zu diversen Themen
- www.blv.admin.ch



Mangelernährung erkennen



Machen Sie den Test!

Sind auch Sie von Mangelernährung betroffen?

- Haben Sie in den vergangenen Wochen ungewollt an Gewicht verloren, respektive sind Ihnen Ihre Kleider ungewollt zu weit geworden?
 Ja Nein
- Haben Sie in den vergangenen Wochen weniger Appetit als üblich gehabt?
 Ja Nein
- Haben Sie in den vergangenen Wochen deutlich weniger als die gewohnte Menge gegessen?
 Ja Nein

Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet, leiden Sie möglicherweise an einer Mangelernährung, d.h. Sie nehmen zu wenig Energie (Kalorien) und/oder wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Eiweiss (Protein), Vitamine und Mineralstoffe zu sich.



Mangelernährung trotz Überfluss?!

1

Wissen, was essen.

sgе-ssn.ch

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

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

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

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

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Wissen, was essen. sge-ssn.ch