



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



Empfehlungen ab 60 Jahren

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

Getränke



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

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

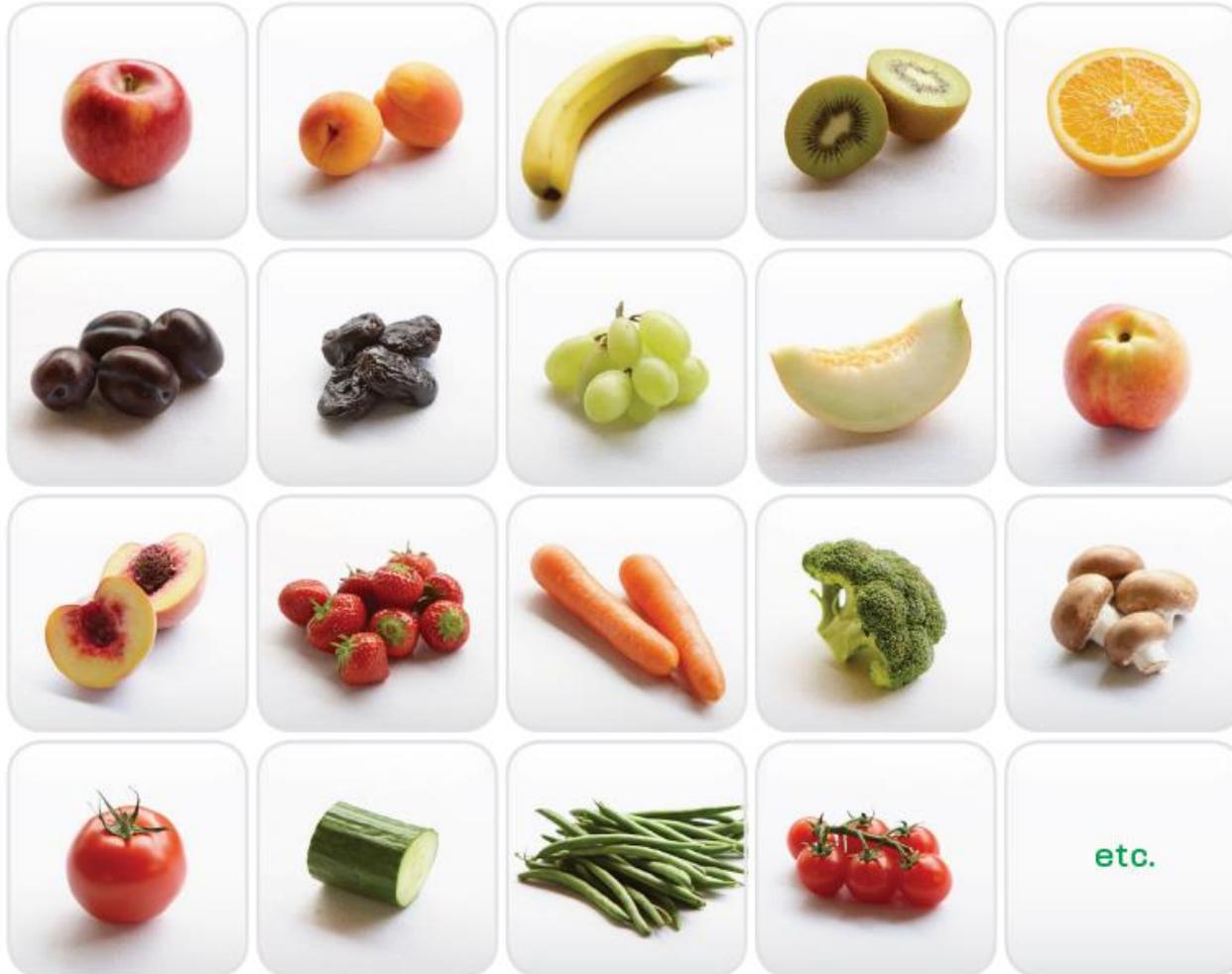
Früchte und Gemüse



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

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

Beispiele für eine Portion



Getreideprodukte und Kartoffeln



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

- Täglich 3 Portionen. Davon mindestens die Hälfte in Form von Vollkorn.
- Brot, Getreideflocken, Teigwaren, Reis, Maisgriess (Polenta), Hirse, Kartoffeln ...

Proteinreiche Lebensmittel



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Milchprodukte



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Täglich 3 Portionen Milchprodukte.

Tagesbeispiel:

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

Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

- Täglich 1 proteinreichen Lebensmittels wie z. B.
 - Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier
 - Tofu, Hülsenfrüchte, Seitan
 - Käse, Quark, Hüttenkäse
- Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln.

Nüsse und Samen



- Täglich eine Handvoll Nüsse oder Samen
- am besten ungesalzen

Öle und Fette



- Täglich 2 Esslöffel Pflanzenöl. Davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.
- Butter, Margarine, Rahm sparsam

Welches Öl für welchen Zweck?

Kalte Küche (z. B. Salatsaucen)

- ✓ Rapsöl, Olivenöl, Baumnussöl, 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

Süßgetränke, Süßes und salzige Snacks



Süßgetränke, Süßes und salzige Snacks nur in kleinen Mengen genießen (0–1 Portion am Tag).

Alkoholische Getränke nicht täglich.

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



Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisiert 2024



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Mit freundlicher Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung