Gesund essen – fit bleiben

Ernährung ab 65

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV

Gesund essen – fit bleiben
Ernährung ab 65

Inhalt

Wichtige Proteine **5**

Energie –
weder zu viel noch zu wenig **10**

Vitamine und Mineralstoffe **11**

Genügend Flüssigkeit **12**

Was sonst noch wichtig ist **14**

Tipps & Menus für den Alltag **19**

Vorräte **22**

Tipps bei wenig Appetit **24**

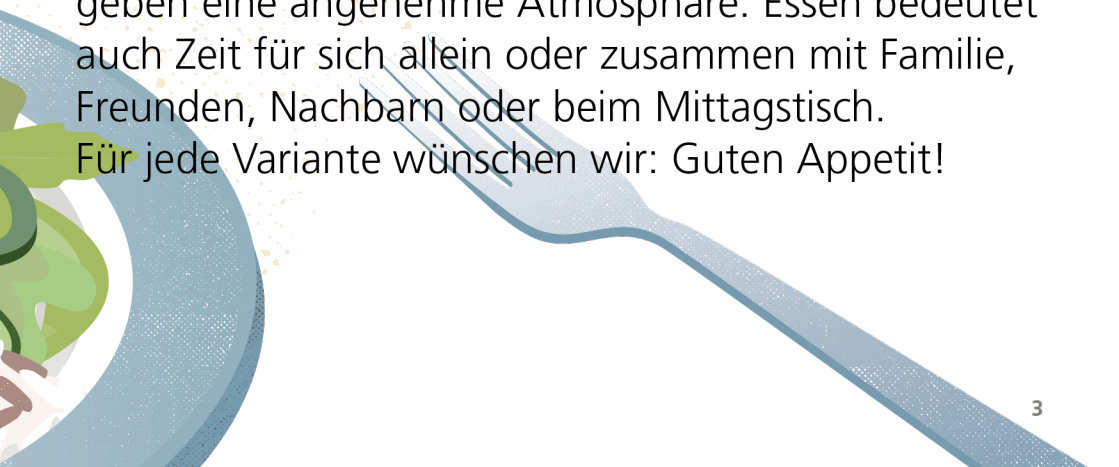
Die Verdauung unterstützen **25**

Aktiv bleiben **27**

Hygiene in der Küche **28**

Ob in Gemeinschaft oder allein, Essen soll Freude bereiten. Eine genussvolle, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung unterstützt das Wohlbefinden in jeder Lebensphase. Mit zunehmendem Alter spielen gewisse Themen verstärkt eine Rolle. Zum Beispiel ist die Erhaltung der Muskelkraft und der Knochengesundheit wesentlich, um mobil und selbständig zu bleiben. Dabei unterstützend wirken eine ausreichende Zufuhr von Wasser, Eiweissen, Energie und Vitamin D sowie regelmässige Bewegung.

Essen ist aber viel mehr als nur die Aufnahme von Lebensmitteln. Ein schön gedeckter Tisch, ein Tischtuch, ein paar Blumen oder entspannende Musik geben eine angenehme Atmosphäre. Essen bedeutet auch Zeit für sich allein oder zusammen mit Familie, Freunden, Nachbarn oder beim Mittagstisch.
Für jede Variante wünschen wir: Guten Appetit!



Wichtige Proteine

Proteine (Eiweisse) sind wesentliche Bausteine unserer Muskulatur und Knochen und wichtig für ein funktionierendes Immunsystem. Für den Erhalt von Muskeln werden mit zunehmendem Alter mehr Proteine benötigt als in jüngeren Jahren.

Die Bevölkerung der Schweiz nimmt durchschnittlich mehr Proteine zu sich als nötig. Diese Tendenz nimmt aber mit zunehmendem Alter ab, und es werden eher zu wenig Proteine aufgenommen. Gründe dafür können der erhöhte Bedarf, veränderte Vorlieben und Abneigungen oder weniger Appetit und Erkrankungen sein.

In welchen Lebensmitteln sind Proteine enthalten?

Proteine kommen in fast allen Lebensmitteln vor. Gewisse Lebensmittel enthalten aber mehr Proteine als andere (siehe auch Seite 11):

- Fleisch, Fisch, Eier
- Milch, Joghurt, Quark, Käse
- Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen und getrocknete Bohnen (frische Bohnen, Kefen und Erbsen zählen nicht dazu)
- Sojaprodukte wie Sojabohnen, Tofu, Sojadrinks, Tempeh
- Seitan (Weizenprotein), Quorn (Pilzprodukt)
- Nüsse, Kerne, Samen
- Getreide, wie Weizen, Dinkel, Hirse, Hafer, Gerste und Reis, sowie Getreideprodukte, wie Brot, Teigwaren, Müesli

Einige Lebensmittel genauer betrachtet

Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen enthalten viele Proteine und weitere wichtige Nährstoffe. Zu den Hülsenfrüchten gehören zum Beispiel weisse, rote und schwarze Bohnen oder Indianerbohnen. Sie werden in der Schweiz aber selten gegessen, oft, weil der Aufwand zu gross ist. Doch die Zubereitung ist auch mit wenig Aufwand möglich. Linsen beispielsweise können gut ohne Einweichen zubereitet werden und rote sowie gelbe Sorten benötigen nur eine kurze Kochzeit. Hülsenfrüchte sollten öfter auf dem Speiseplan stehen.

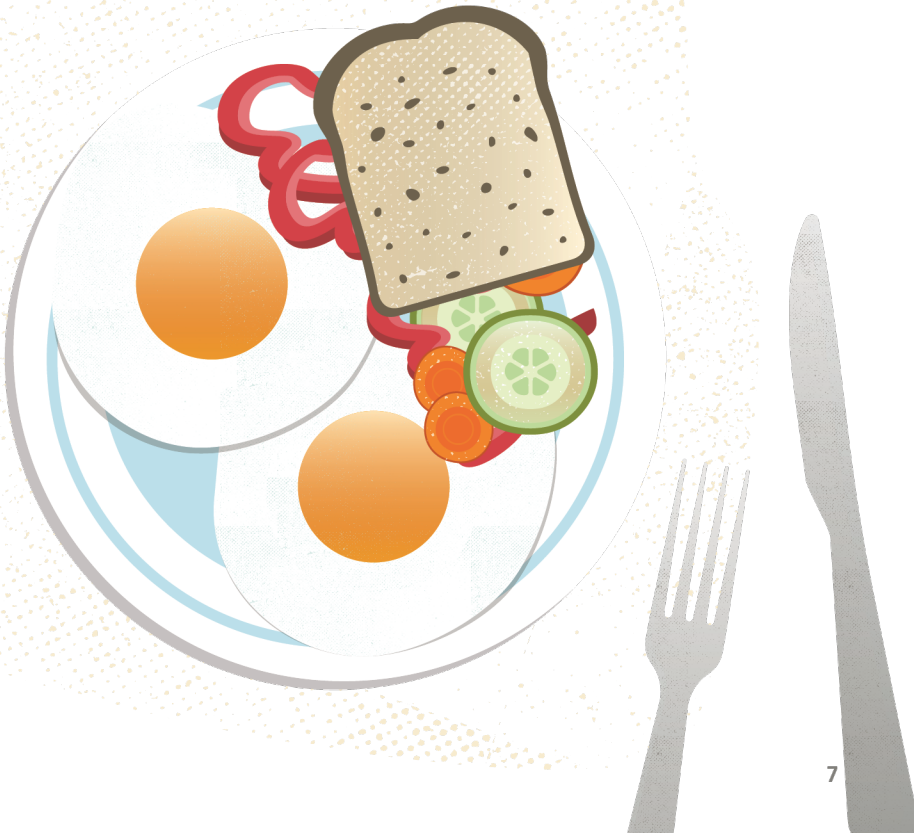
Eier sind meist schnell und einfach zubereitet. Rührei, Spiegeleier oder hartgekochte Eier lassen sich sehr gut mit einer kalten Mahlzeit kombinieren. Eier eignen sich auch als Zutaten für Gerichte wie Aufläufe oder Früchte- und Gemüsekuchen. Übrigens: Die Sorge um den Cholesterinspiegel ist hier nicht angebracht, denn Eier beeinflussen diesen kaum.

Quark – vor allem Halbfettquark oder Magerquark – kann in süsser und salziger Form zubereitet werden: etwa als selbst hergestellter Früchtequark mit frischen Früchten, süsser oder salziger Quarkauflauf, Quark im Birchermüesli, in Früchteshakes, mit Kräutern als pikanter Brotaufstrich oder Quark als Gemüsedip oder zu Gschwellti. Auch Ricotta eignet sich gut als Proteinlieferant in vielfältiger Form.

Fleisch ist ein beliebter Proteinlieferant. Es ist nicht nötig, täglich Fleisch zu essen, um genügend Proteine aufzunehmen. Verarbeitete Fleischprodukte, wie Wurst und Aufschnitt, sollten nur gelegentlich gegessen werden. Sie enthalten oft viel Fett und Salz. Zudem enthält eine Portion davon weniger Proteine als eine Portion unverarbeitetes Fleisch.

Fisch sollte nur gelegentlich als etwas Besonderes genossen werden. Grund dafür ist die starke Überfischung. Wenn Fisch gekauft wird, sollte lieber Fisch aus einer nachhaltigen Fischerei oder Zucht gewählt werden. Hierzu gehört beispielsweise Fisch mit den Kennzeichnungen Bio oder MSC/ASC sowie Fisch aus Schweizer Gewässern.

Tofu, Tempeh, Quorn, Seitan und andere pflanzliche Proteinlieferanten sind etwas weniger bekannt als Fleisch und Fisch. Vor allem Sojaprodukte wie Tofu und Tempeh enthalten ebenfalls hochwertige Proteine. Sie eignen sich deshalb gut als Abwechslung zu tierischen Proteinlieferanten. Reis-, Mandel- und Haferdrinks hingegen enthalten kaum Proteine und sind keine gute Alternative zu Milch.



Abwechslung

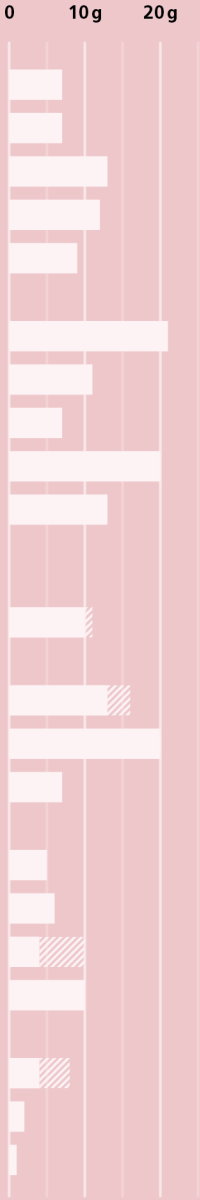
Bei der Auswahl von Proteinlieferanten sollte man auf Abwechslung und Vorlieben achten. Durch Abwechslung profitiert man am meisten von der Vielfalt an wichtigen Nährstoffen.

Mit Proteinen angereicherte Lebensmittel, wie zum Beispiel Proteinriegel, Proteinmüesli oder spezielle Joghurts oder Quark, sind meist keine sinnvolle Alternative. Sie sind teilweise stark verarbeitet und ihr Proteingehalt ist manchmal kaum höher als derjenige herkömmlicher Produkte. Hin und wieder kann ein solches Produkt ausprobiert werden. Es sollte aber nicht zur täglichen Ernährung gehören.

Wie viele Proteine sind in einer Portion enthalten?

Anhand der Liste rechts kann grob abgeschätzt werden, wie viele Proteine gegessen werden. Ab dem Alter von 65 Jahren wird mindestens 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag benötigt. Bei einem Gewicht von 70 kg wären dies also 70 Gramm Proteine. Bei starkem Übergewicht sollte der Bedarf individuell in einer Ernährungsberatung besprochen werden.

Lebensmittel	Proteine pro Portion
1 Glas Milch	**7 g**
1 Becher Joghurt (180 g)	**7 g**
5 bis 6 EL Halbfettquark	**13 g**
1 grosses Stück Weichkäse	**12 g**
1 Stück Hartkäse	**9 g**
1 Portion Fleisch (100 g)	**21 g**
2 bis 3 Scheiben Schinken	**11 g**
1 Wienerli	**7 g**
1 Portion Fisch (100 g)	**20 g**
2 Eier	**13 g**
7 bis 8 EL Kichererbsen, Linsen, Bohnen gekocht	**10–12 g**
1 Portion Tofu, Seitan, Quorn (100 g)	**13–16 g**
1 Portion Tempeh (100 g)	**20 g**
1 Glas Sojadrink	**7 g**
3 Stück Kartoffeln	**5 g**
6 Esslöffel Getreideflocken	**6 g**
1 Handvoll Nüsse, Mandeln, Kerne	**4–10 g**
2 Scheiben Brot	**10 g**
1 Portion Teigwaren, Polenta, Hirse, Reis (150 g gekocht)	**4–8 g**
1 Handvoll Gemüse	**2 g**
1 Handvoll Früchte	**1 g**



Energie – weder zu viel noch zu wenig

Dass sich im Laufe des Lebens die Muskel- und Fettmasse verändert, ist normal. Damit ändert sich auch der Energiebedarf. Dieser hängt nicht nur von der Muskelmasse ab, sondern auch von der körperlichen Aktivität, dem Geschlecht oder vom Gesundheitszustand.

Wenn das Körpergewicht stabil bleibt, wird wahrscheinlich die Menge Energie aufgenommen, die nötig ist. Es kann aber sein, dass das Gewicht steigt, obwohl die Essgewohnheiten gleichgeblieben sind. Oder das Gewicht ist gesunken, ohne dass bewusst etwas geändert wurde. Tipps bei wenig Appetit gibt es auf Seite 26. Bei Gewichtszunahme helfen eine ausgewogene Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität das Körpergewicht stabil zu halten. Eine kontinuierliche Gewichtszunahme oder -abnahme sollte mit einer Ernährungsfachperson oder der Hausärztin/dem Hausarzt besprochen werden. Das gilt auch für Personen, die gerne abnehmen möchten. Denn eine Gewichtsabnahme hat oft eine unerwünschte Abnahme der Muskelmasse zur Folge.

Vitamine und Mineralstoffe

Vitamin D

Nebst Proteinen wird auch Vitamin D für die Muskulatur, das Immunsystem und die Knochengesundheit benötigt. In den meisten Lebensmitteln kommt Vitamin D nicht oder nur in sehr kleinen Mengen vor. Vitamin D wird in erster Linie über die Haut gebildet, wenn diese der Sonne ausgesetzt ist. Weil die Bildung von Vitamin D über die Haut mit dem Älterwerden abnimmt, kommt ab einem gewissen Alter ein Vitamin-D-Mangel häufig vor.

Vitamin D sollte deshalb während des ganzen Jahres zusätzlich zur Ernährung eingenommen werden, zum Beispiel in Form von Tropfen. Die Dosierung kann mit der Hausärztin, dem Hausarzt oder mit einer Apothekerin, einem Apotheker besprochen werden.

Calcium

Calcium ist ein wichtiger Bestandteil von Knochen und Zähnen. Calcium ist z. B. in Milch, Joghurt, Quark und Käse enthalten. Von diesen Lebensmitteln sollte mehrmals täglich gegessen werden. So kann genügend Calcium aufgenommen werden. Auch Sojadrinks sind gute Calciumquellen, aber nur, wenn diese mit Calcium angereichert sind.

Nüsse, Mineralwasser, Dörrbohnen, Spinat, Broccoli und Kohlgemüse helfen, den Calciumbedarf zu decken. Mineralwasser sollte mindestens 150 mg Calcium pro Liter enthalten, idealerweise mehr als 300 mg. Die Angabe findet man auf der Etikette.

Weitere Vitamine und Mineralstoffe

Durch Werbung für Vitamintabletten oder Mineralstoffpräparate kann der Eindruck entstehen, diese Produkte seien wichtig für eine gute Gesundheit. Meistens sind diese aber nicht nötig – mit Ausnahme des Vitamins D. Falls der Wunschbesteht, Vitamine oder Mineralstoffe zusätzlich zur Ernährung einzunehmen, sollte die Hausärztin oder der Hausarzt zu Rate gezogen werden.

Genügend Flüssigkeit

Unser Körper besteht zu einem grossen Teil aus Wasser. Darum reagiert er rasch auf eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr, zum Beispiel mit Kopfschmerzen. Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter, idealerweise Hahnenwasser. Trinken sollte man den ganzen Tag über, am besten bevor der Durst kommt. Durst ist ein Zeichen, dass der Körper bereits mit zu wenig Flüssigkeit versorgt ist. Wird man älter, sollte man verstärkt darauf achten, denn das Durstempfinden nimmt mit zunehmendem Alter ab.

Tipps für den Alltag:

- Morgens nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken.
- Regelmässig über den Tag verteilt trinken.
- Ein gefülltes Glas Wasser auf dem Küchentisch, im Wohnzimmer oder auf dem Schreibtisch platzieren.
- Eine Flasche Wasser oder Tee für unterwegs mitnehmen.
- Einen Krug mit Flüssigkeit füllen und bis am Mittag oder bis am Abend leertrinken.
- Kaffee oder Tee am Nachmittag in Gesellschaft geniessen.

Abwechslung zu Wasser

Wenn es schwerfällt, so viel Wasser zu trinken, sorgen Früchte- und Kräutertees, Wasser mit Zitronensaft und Minze oder Mineralwasser mit Kohlensäure für Abwechslung. Kaffee, Schwarztee, Grüntee sowie Suppen und verdünnte Fruchtsäfte sind weitere Möglichkeiten, den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen.

Trinken bei grosser Hitze und Krankheit

An sehr heissen Tagen oder bei Fieber sowie Durchfall braucht der Körper mehr Flüssigkeit. In solchen Situationen muss mehr getrunken werden als sonst. Beim Schwitzen und bei Durchfall gehen nebst Flüssigkeit auch Salz und weitere Nährstoffe verloren. Leichte Suppen und verdünnte Fruchtsäfte helfen, diesen Verlust auszugleichen.

…und was ist mit Süssgetränken und Alkohol?

Süssgetränke sind keine idealen Durstlöscher, da sie nebst Flüssigkeit in der Regel viele Kalorien und Zucker enthalten. Auch künstlich gesüsste Getränke sind nicht ideal, weil sie die Gewöhnung an den süssen Geschmack fördern. Sie sollten nur gelegentlich konsumiert werden.

Alkoholische Getränke führen dazu, dass der Körper vermehrt Flüssigkeit verliert. Grössere Mengen können sich zudem nachteilig auf die Knochengesundheit auswirken. Wer gerne ab und zu ein alkoholisches Getränk geniessen möchte, soll dies bewusst und in kleinen Mengen tun. Zum Beispiel maximal 1 dl Wein oder 2 bis 3 dl Bier pro Tag, selten mal ein Gläschen Schnaps (20 cl).

Was sonst noch wichtig ist

Für eine gute Gesundheit und Fitness sind auch Gemüse und Früchte, Energie in Form von Getreide oder Kartoffeln und gesunde Fette, zum Beispiel aus pflanzlichen Ölen und Nüssen, nötig.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide hilft bei der Wahl und zeigt auf, welche Lebensmittel wie oft und in welchen Mengen benötigt werden. Details finden Sie auf der Webseite der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE: www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide.

Gemüse und Früchte

Gemüse und Früchte schmecken gut, sie unterstützen die Verdauung und helfen, den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Sie sollten zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch gegessen werden. Idealerweise fünf Portionen – am Tag. Eine Portion entspricht in etwa einer Handvoll. Gemüse und Früchte sollten in verschiedenen Farben und möglichst regional und saisonal gewählt werden. Dadurch versorgen wir den Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern.

Gemüse und Früchte enthalten mehr Nährstoffe, wenn sie nur kurz gelagert werden. Durch langes Kochen in viel Flüssigkeit gehen Vitamine und Mineralstoffe verloren, vor allem wenn das Kochwasser weggeschüttet wird. Auch bei der Zubereitung von Suppen gehen Vitamine verloren. Gemüse sollte deshalb auch roh gegessen werden, zum Beispiel geraffelt als Salat.

Weitere Informationen finden Sie unter www.5amtag.ch.

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Getreideprodukte, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte sind wichtige Energielieferanten und sollten mehrmals am Tag gegessen werden.

Beispiele für Getreide und Getreideprodukte sind Reis, Teigwaren, Polenta, Brot, Müesli, Haferflocken, Dinkel und Gerste. Am besten eignen sich Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollreis, Vollkornflocken oder Vollkornteigwaren. Diese enthalten besonders viele Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.

Vollkornprodukte gibt es auch fein gemahlen, zum Beispiel fein gemahlenes Vollkornbrot oder feine Vollkorn-Haferflocken. Achtung: Kerne oder eine dunkle Farbe machen noch kein Vollkornprodukt aus! Ob ein Brot oder ein anderes Lebensmittel Vollkorn enthält, lässt sich auf der Zutatenliste erkennen: Je weiter vorne eine Zutat aufgeführt ist, desto mehr davon ist enthalten.

Öle, Fette und Nüsse

Pflanzliche Öle wie Olivenöl und Rapsöl sowie Nüsse und Oliven enthalten – wie auch Fisch (siehe Seite 8) – gesunde Fette und unterstützen die Gesundheit von Herz und Hirn. Die pflanzlichen Öle sollten täglich verwendet werden, zum Beispiel Olivenöl zum Kochen und Rapsöl für die Salatsauce. Abwechslung für die «kalte Küche» bieten Baumnussöl oder Leinöl.

Das Angebot an Ölen ist gross und die Wahl nicht immer einfach. Oftmals findet sich auf der Etikette die Angabe, für welche Verwendung das Öl geeignet ist.

Eine Handvoll Nüsse pro Tag ist ebenfalls sehr gut. Am besten eignen sich ungesalzene Nüsse. Nüsse sind sehr vielfältig einsetzbar, zum Beispiel im Birchermüesli oder im Fruchtkuchen, in Salaten, in Currygerichten oder als Zwischenmahlzeit für unterwegs und zu Hause. Auch in gemahlener Form sind sie vielseitig verwendbar.

Süsses und Salziges

Süssigkeiten und salzige Knabbereien gehören auch zu einer ausgewogenen Ernährung, aber sie sollten bewusst und massvoll genossen werden. Zum Beispiel einmal pro Tag eine kleine Portion. Diese Lebensmittel enthalten oft viele Kalorien, Zucker oder Salz, aber wenig wertvolle Nährstoffe.

Als Desserts mit hochwertigen Proteinen eignen sich zum Beispiel Joghurt- oder Quarkcremes, ein Flan oder ein Griessköpfli.

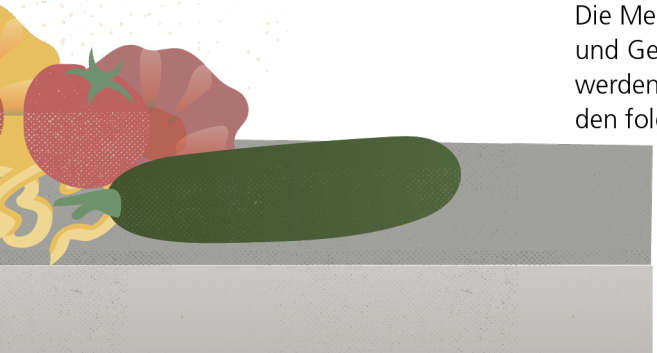
Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Hat die Hausärztin oder der Hausarzt erhöhte Blutfettwerte, einen erhöhten Blutdruck, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Diabetes festgestellt? Auch in diesen Fällen sowie bei starkem Übergewicht gelten die Empfehlungen in dieser Broschüre. Für die individuelle Umsetzung wird jedoch eine Ernährungsberatung empfohlen. Dafür kann man die Hausärztin oder den Hausarzt nach einer Verordnung fragen oder sich unter www.svde-asdd.ch erkundigen.

Tipps & Menus für den Alltag

Auch kleine Veränderungen unterstützen die Gesundheit und das Wohlbefinden. Es können beispielsweise eine oder mehrere der vorangegangenen Empfehlungen ausgewählt und umgesetzt werden.

Vielleicht genügt es, das sonst übliche Frühstück mit Brot, Butter und Konfi mit einem proteinreichen Lebensmittel zu ergänzen. Zum Beispiel mit einem Stück Käse oder einem hartgekochten Ei, mit einem Joghurt, einem Glas Milch oder einem hellen Milchkaffee. Oder es wird etwas weniger Fleisch und dafür mehr Linsen oder Bohnen gegessen.



Zusammensetzung einer Mahlzeit

Damit der Körper genügend Vitamine, Mineralstoffe, Proteine und weitere Nährstoffe erhält, sind täglich mehrere Mahlzeiten empfohlen. Zum Beispiel drei Hauptmahlzeiten und zwei bis drei über den Tag verteilte Zwischenmahlzeiten. Wie viele Mahlzeiten nötig sind, entscheidet der Appetit und die Situation. Gerade bei wenig Appetit kann es helfen, mehrere kleine statt wenige grosse Mahlzeiten zu essen.

Eine Mahlzeit besteht idealerweise aus einem Mix verschiedener Lebensmittel:

- Gemüse, Salat oder eine Frucht und
- Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Polenta, Hirse oder andere Getreide und
- Fleisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte, Fisch, Käse, Quark oder Seitan

Die Menüs können nach Vorlieben und Gewohnheiten zusammengestellt werden. Ein paar Ideen finden sich auf den folgenden Seiten.

Frühstück

Menubeispiele	Proteine
Birchermüesli mit 4 Esslöffel Quark, Haferflocken, Nüssen und 1 Frucht Wasser, Tee/Kaffee	22 g
2 Scheiben Ruchbrot, Butter, Konfitüre, 1 Stück Käse, 1 Frucht Wasser, Tee/Kaffee	18 g
2 Scheiben Vollkornbrot, Rührei mit Champignons (2 Eier) Wasser, Tee/Kaffee	26 g

Mittagessen

Menubeispiele	Proteine
Teigwaren mit Tomatensauce, Zucchetti und 3 Esslöffel Reibkäse Wasser	18 g
Polenta mit 100 g Rindfleisch und Sauce, grüne Bohnen Wasser	31 g
Kichererbsencurry mit Broccoli, Erbsen und Reis Wasser	23 g

Abendessen

Menubeispiele	Proteine
Linsensuppe mit Karotten 2 Scheiben Vollkornbrot Wasser oder Tee	19 g
Griessbrei mit Milch und Beeren Wasser oder Tee	14 g
Selleriesalat mit Joghurtsauce, 2 Scheiben Ruchbrot, 2 Scheiben Schinken Wasser oder Tee	21 g

Weitere Mahlzeiten

2 Stück Apfelkuchen Wasser oder Tee	14 g
Salat, 3 Stück Gschwellti 1 Stück Käse, 2 Esslöffel Quark, Wasser oder Tee	18 g

Ab dem Alter von 65 Jahren wird mindestens 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag benötigt. Beispiel: Bei einem Gewicht von 70 kg wären dies 70 Gramm Proteine.

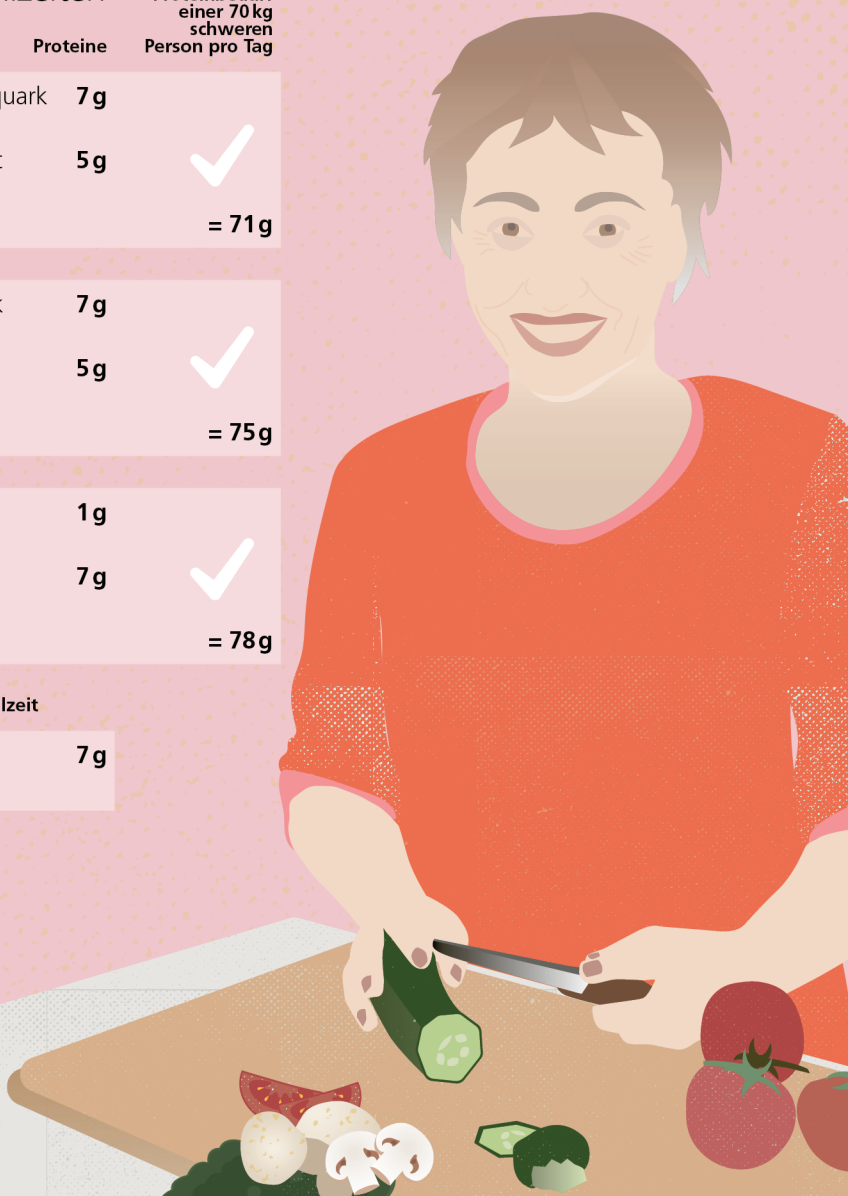
Mein Gewicht: _____ kg = Mein Bedarf: _____ g

Zwischenmahlzeiten

Menubeispiele	Proteine	Proteinbedarf einer 70 kg schweren Person pro Tag
3 Esslöffel Kräuterquark	7 g	
1 Scheibe Ruchbrot	5 g	✓ = 71 g
4 Vollkornzwieback	7 g	
1 Handvoll Nüsse	5 g	✓ = 75 g
1 Frucht	1 g	
1 Joghurt	7 g	✓ = 78 g

Weitere Zwischenmahlzeit

1 Glas Mich	7 g



Vorräte

Vorräte erleichtern den Alltag, vor allem wenn es schnell gehen muss oder wenn das Einkaufen oder Kochen schwerfällt. Die Beispiele geben einige Ideen und sind nicht abschliessend. Die Liste kann gemäss Vorlieben und Gewohnheiten ergänzt werden.

Im Küchen-, Vorratsschrank oder Keller

- Müesliflocken, Reis, Teigwaren, Knäckebrot usw.
- Trockenfrüchte, Nüsse
- Hülsenfrüchte, getrocknet oder in Dosen
- UHT-Milch
- Olivenöl, Rapsöl
- Fertiggerichte wie zum Beispiel Risotto mit Pilzen
- Schokoladepulver

Im Kühlschrank

- Milch, Joghurt, Quark
- Verschiedene Käse
  (Hart- und Extrahartkäse sind oftmals länger haltbar als Weichkäse)
- Eier
- Tofu
- Gemüse, gewisse Früchte
  (kurz lagern)

Im Tiefkühlfach

- Gemüse wie zum Beispiel Erbsen oder Bohnen. Tiefkühlen ist eine einfache Möglichkeit, den Verlust an Vitaminen und Mineralstoffen zu vermindern.
- Toastbrot (idealerweise Vollkorn)
- Fischfilet
- Fleisch
- Reste (nur 1 × wieder auftauen)

Tipps bei wenig Appetit

Bei wenig Appetit oder bei Gewichtsverlust gibt es ein paar einfache Tipps, damit das Essen wieder leichter fällt und besser schmeckt:

- Mehrere kleine Mahlzeiten essen statt wenige grosse.
- Nach oder zwischen den Mahlzeiten trinken statt davor. Auch eine Suppe zur Vorspeise ist bei wenig Appetit eher nicht empfohlen.
- Speisen mit Gewürzen, Kräutern oder Zitronensaft würzen, um ihnen mehr Geschmack zu geben.
- Frische Luft macht Appetit:
  Gehen Sie öfters nach draussen oder lüften Sie vor dem Essen den Raum.

Zwischenmahlzeiten sind eine gute Möglichkeit, die Aufnahme von Energie und Proteinen zu verbessern. Beispiele für energiereiche Zwischenmahlzeiten sind:

- 1 Becher Quark oder Joghurt (kein «light», energie- oder fettreduziertes)
- 1 Glas Vollmilch mit Schokoladepulver/Malzgetränkepulver
- 1 Stück Brot mit Streichkäse, Schinken oder Hummus (Kichererbsenmus)
- 1 Handvoll ungesalzene Nüsse, Studentenfutter oder Trockenfrüchte
- 1 Portion Haferbrei mit Fruchtkompott

Ist der Appetit über längere Zeit vermindert oder nimmt das Gewicht stetig ab, soll die Hausärztin oder der Hausarzt zu Rate gezogen werden. Dies gilt auch für Personen mit Übergewicht.

Die Verdauung unterstützen

Tägliche Bewegung, Nahrungsfasern und genügend Flüssigkeit helfen, die Verdauung anzuregen.

Praktische Tipps:

- Haferflocken, Kleie oder geschrotete Leinsamen ins Joghurt oder Birchermüesli geben.
- Vollkornbrot statt Weissbrot bevorzugen.
- Regelmässig Hülsenfrüchte und Nüsse essen.
- Genügend und regelmässig trinken.
- Speisen gut kauen.

Wer das Gefühl hat, dass gewisse Lebensmittel Beschwerden verursachen, sollte mit der Hausärztin, dem Hausarzt oder der Ernährungsberatung sprechen. So kann abgeklärt werden, welche Lebensmittel nicht vertragen werden und ob es weitere Gründe für die Verdauungsbeschwerden gibt. Etwa eine Nahrungsmittelintoleranz oder -allergie, die in jedem Alter zum ersten Mal auftreten können. Weitere Informationen finden Sie unter www.aha.ch.

Aktiv bleiben

Wer sich ausreichend bewegt, stärkt sein Immunsystem und unterstützt die geistige Fitness. Körperliche Aktivität dient auch dem Erhalt und der Funktion von Muskeln und Knochen. In Kombination mit einem proteinhaltigen Lebensmittel unterstützt Bewegung die Muskelfunktion besonders gut. Zum Beispiel ein Joghurt nach der Velotour oder Nüsse und Brot als Zwischenverpflegung auf der Wanderung.

Am besten sucht man eine Aktivität, die den eigenen Vorlieben und Bedürfnissen entspricht. Denn Bewegung soll Freude bereiten und kann dazu beitragen, Kontakte zu knüpfen oder aufrecht zu erhalten.

Empfohlen sind mindestens 2 ½ Stunden Bewegung pro Woche, verteilt über mehrere Tage. Zum Beispiel:

- Einkäufe zu Fuss erledigen
- Treppen steigen
- Gartenarbeit
- Zügiges Gehen
- Velofahren
- Schwimmen
- Gymnastik
- Tanzen
- Gleichgewichtsübungen

Für Personen, die lieber mehr ins Schwitzen kommen:

- Zügiges Velofahren
- Krafttraining
- Skilanglaufen
- Wandern

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.hepa.ch. Informationen zu Bewegungsangeboten wie Tanz- oder Wandergruppen stellt oftmals die zuständige Gemeinde zur Verfügung.

Hygiene in der Küche

Rohe Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte können von Natur aus mit Keimen belastet sein. Wenn die Abwehrkräfte geschwächt sind, z. B. durch eine chronische Krankheit oder im hohen Alter, ist man anfälliger auf Lebensmittelinfektionen. Vier einfache Regeln können helfen, solche Infektionen zu vermeiden:

- **Richtig waschen:** Nach der Verarbeitung von rohen Lebensmitteln die Arbeitsfläche, verwendetes Küchenmaterial und die Hände gut mit Wasser und Seife waschen.

- **Richtig erhitzen:** Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte sowie bereits gekochte Lebensmittel genügend erhitzen (mindestens 70 °C). Die Temperatur kann zum Beispiel mit einem Küchenthermometer gemessen werden. Besonders in Geflügel und Hackfleisch überleben viele Keime bei ungenügender Erhitzung.

- **Richtig trennen:** Bereits gekochte Speisen von rohen Lebensmitteln trennen. Separate Schneidbretter und Küchenutensilien für rohe und gekochte Lebensmittel verwenden.

- **Richtig kühlen:** Gekühlte Lebensmittel nach dem Einkauf möglichst rasch in den Kühlschrank stellen. Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Milchprodukte sowie gekochte Lebensmittel bei Temperaturen unter 5 °C aufbewahren.

Weitere Informationen finden Sie unter www.sichergeniessen.ch.

Weitere Informationen

aha! Allergiezentrum Schweiz:
www.aha.ch

Pro Senectute:
www.prosenectute.ch

Schweizerische Gesellschaft
für Ernährung SGE:
www.sge-ssn.ch

Schweizerischer Verband
der Ernährungsberater/innen SVDE:
www.svde-asdd.ch

Schweizerische Zahnärzte-
Gesellschaft SSO:
www.sso.ch

Die Inhalte basieren auf der Fachpublikation «Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene» (06/2019) des BLV. Diese Broschüre ist in Zusammenarbeit mit Pro Senectute entstanden.

Herausgeber:
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen BLV
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Bern

Layout/Illustrationen: Les graphistes, Bern

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen BLV
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Bern

Vertrieb:
www.bundespublikationen.admin.ch
Art.-Nr. 341.833.D
06/2020