

# Genussvolle und gesunde Ernährung im Alter

**Möglichst lange fit, selbständig und mobil sein, wer möchte das nicht! Es ist bekannt, dass zwei Faktoren dafür sehr wichtig sind: Ernährung und Bewegung. Bereits ab 50 Jahren verändern sich Stoffwechsel und Hormonhaushalt. Der Energiebedarf nimmt ab, gleichzeitig steigt aber der Bedarf an Nährstoffen wie Proteinen, Mineralstoffen oder Vitaminen.** KARIN NOWACK



## Gesund und vital älter werden

Für ältere Menschen ist es noch wichtiger, sich gut um seine Ernährung zu kümmern: eine abwechslungsreiche, genussvolle Ernährung mit weniger Energiezufuhr, also Kohlenhydraten und Fett, aber gleichzeitig reich an anderen wertvollen Nährstoffen. Dies bedeutet vielleicht etwas Aufwand, aber es lohnt sich: Vielen Krankheiten und Beschwerden kann so vorgebeugt werden. Lieber etwas Zeit zum Einkaufen, Kochen und Geniessen einsetzen, als für Arztbesuche und Spitalaufenthalte!

## Ernährung 60+

### Das Wichtigste auf einen Blick:

- Abwechslungsreiches Essen geniessen
- Genügend Trinken
- Zu jeder Mahlzeit Proteine (Eiweiss)
- Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiten und regelmässig in Gesellschaft geniessen
- Täglich körperlich aktiv sein, fördert Verdauung, Muskeln und Appetit

### Proteine in jeder Zelle, für starke Muskeln

Proteine oder Eiweisse sind die Bausteine jeder Körperzelle: Muskeln, Knochen, Blut, Organe, Immunzellen oder Hormone. Täglich sterben Zellen ab und müssen erneuert werden. Zur Anregung der Neubildung von Muskelprotein wird ab 60 Jahren mehr Protein pro Mahlzeit benötigt als in jüngeren Jahren.

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt 4 Portionen an proteinreichen Lebensmitteln am Tag, davon 3 Portionen Milchprodukte. Diese sind sehr gute Proteinquellen. Sie liefern zudem viel Calcium, das wichtig für Knochen und Zähne ist, sowie Jod und die Vitamine B2, B12 und D. Zu den Milchprodukten gehören

zum Beispiel Milch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse, Käse, Buttermilch und Kefir.

Im Weiteren ist täglich eine Portion Fleisch, Fisch oder Ei empfohlen, oder als pflanzliche Möglichkeit bieten sich Tofu, Quorn, Linsen, Bohnen oder Kichererbsen an. Auch Getreideprodukte tragen zur Proteinzufuhr bei.

Konkret kann das für eine Person von 60 kg so aussehen: pro kg Körpergewicht sind 1,0 bis 1,2 g Protein empfohlen: das sind 60 bis 72 g Protein

		Protein g
Frühstück	100 g Hüttenkäse oder Quark	12
	2 Scheiben (120 g) Brot	10
	1 Apfel, ein paar Radiesli	0.5
Mittagessen	100 g Poulet	22
	2 Kartoffeln, ca 200 g	4
	Sauce mit Milch/Rahm	1
	Rüebli Salat mit Rapsöl, Zitronensaft, Joghurt nature und einem Löffel Kürbiskernen	3
Abendessen	Linsensuppe mit 3 gehäuften Esslöffeln Linsen, 100 g Kartoffeln, Rüebli, Sellerie, Lauch	15
	2 Esslöffel Joghurt nature, 2 EL Quark oder 1 Stück Käse dazu	5
<b>Total</b>		<b>72</b>

Täglich rohe und gekochte Gemüse sowie Früchte schmecken gut und liefern wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Nahrungsfasern für den Körper.

Vitamine und Mineralstoffe sind zum Beispiel auch für den Knochenaufbau und -erhalt nötig. Abwechslung bei den Farben sorgt dafür, dass man verschiedene der gesunden Pflanzeninhaltsstoffe zu sich nimmt.

Gemüse und Früchte gemäss der Saison und aus der Region sind ideal. Sie sind frisch, nicht weit transportiert und entsprechen dem, was unser Körper braucht. Zum Beispiel eine wärmende Kürbissuppe im Herbst, nahrhafte Kohlgemüse im Winter, frischer Salat im Frühling und kühlende, wasserspendende Tomaten im Sommer. Eine gute Möglichkeit für extra-Vitalstoffe sind Sprossen, die man selber zuhause ziehen kann.



[www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch) Das Netzwerk für selbstorganisierte Tischgemeinschaften.



### In Gesellschaft schmeckt's besser

Bei allem Wissen und guten Vorsätzen: manchmal fehlen Motivation und Appetit, wenn man alleine kocht und isst. Warum nicht ein paar Freunde oder Bekannte einladen und reihum kochen, an einer Tavolata mitmachen, für die Enkel oder die Nachbarin kochen? Oder mit jemandem ins Café gehen oder an einem Mittagstisch in der Gemeinde teilnehmen?

### Referate zur Ernährung 60+

Das Kompetenzzentrum für Landwirtschaft,

Hauswirtschaft und Ernährung Liebegg bietet Referate zum Thema ausgewogene Ernährung für die Altersgruppe 60+ an. Dauer und Inhalt richten sich nach den Bedürfnissen der Veranstalter bzw. Zielgruppe und reicht von einem kurzen Input-Referat an einem Mittagstisch bis zu einem längeren Referat oder Workshop an einem Senioren-Nachmittag, bei einem Vereinsanlass oder in einer Firma.

*Es war mir nicht bewusst, dass Proteine und Trinken so wichtig sind, ich habe immer mehr auf das Gemüse geachtet.*

Das Angebot wird finanziell unterstützt durch das kantonale Programm Gesundheitsförderung im Alter sowie Gesundheitsförderung Schweiz. Die Referate sind kostenlos, es ist eine begrenzte Anzahl Referate und Workshops in den Jahren 2023 und 2024 möglich.

**Autorin:** Karin Nowack, Fachspezialistin Ernährung am Landwirtschaftlichen Zentrum Liebegg, Kanton Aargau. Dipl. Natw. ETH und Zert. integrative Ernährungsberaterin  
**Kontakt:** [karin.nowack@ag.ch](mailto:karin.nowack@ag.ch), Telefon 062 855 86 48

### Weitere Informationen:

#### Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene

**Ich und du - von Jung bis alt - Alter** Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE:

Kochkurse und Mittagstische: erkundigen Sie sich in Ihrer Gemeinde oder bei der Pro Senectute

[www.liebegg.ch](http://www.liebegg.ch) -> Fachwissen -> Dokumente -> Hauswirtschaft -> Ernährung