



# Ernährung 60+: Gesund essen mit Genuss und Köpfchen

Expo Senio Baden 16. März 2024

Karin Nowack, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg

# Vorstellung

- Umweltwissenschaftlerin ETH und integrative Ernährungsberaterin
- Fachexpertin Ernährung am Landwirtschaftlichen Zentrum Liebegg:
  - Gesunde Ernährung im Alter
  - Nachhaltige und gesunde Ernährung im Kt. Aargau
  - Weiterbildung Ernährung, Kochpraxis, Nachhaltigkeit

# Ihre Wahl?



# Überblick

## Ernährung im Alter – was es zu beherzigen gilt!

- Optimaler Teller: Ausgewogen alle Nährstoffe
- Genügend Proteine: Bausteine aller Zellen
- 5 am Tag: Gemüse und Früchte für Vitamine & Mineralstoffe
- Getränke für den Wasserhaushalt
- Genuss und Geselligkeit

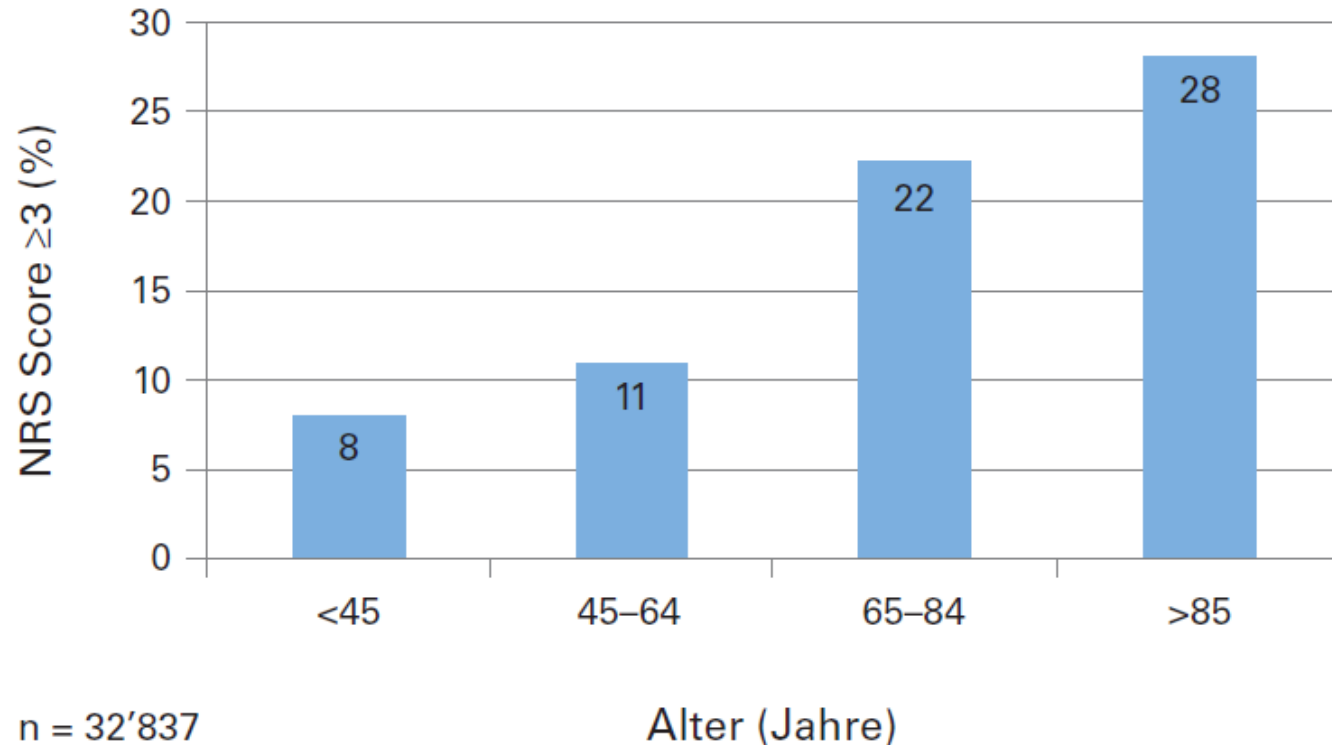


# Stimmt das?

« Wissen Sie, seit ich pensioniert bin, braucht mein Körper ja auch nicht mehr soviel Nahrung»



# Mangelernährung trotz Überfluss



- Appetitlosigkeit
- Mangelndes Durstgefühl
- Geschmackssinn verringert
- Krankheiten
- Schmerzen
- Bewegungsmangel
- Einsamkeit

Quelle: Imoberdorf R, Meier R, Krebs P, Hangartner PJ, Hess B, Staubli M, et al. Prevalence of undernutrition on admission to Swiss hospitals. Clin Nutr 2010;29:38-41

# Fit und vital

## Ausgewogene, gesunde Ernährung stärkt

- Muskeln und Energie
  - Knochen
  - Immunabwehr
  - Herz-Kreislaufsystem
  - Darmgesundheit
- Selbständigkeit, Fitness, Vitalität



# Was heisst ausgewogene Ernährung?

## Teller füllen gemäss "Tellermodell"



Gemüse und Früchte

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

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



# Optimaler Teller im Alter



- Generell und je nach Aktivität geringerer Energiebedarf (Kohlenhydrate und Fett)
- **Aber Bedarf an Proteinen/Eiweiss ist höher**
- Weniger (Menge) Früchte/Gemüse und Kohlenhydrate

# Proteine



- Proteine (= Eiweiss) sind wichtige Bausteine für den Körper
- Proteine sind unverzichtbar für die Muskeln, Organe, Knochen und die Immunabwehr



Personen ü 60 brauchen mehr Protein als jüngere Erwachsene: 1 – 1,2 g /kg Körpergewicht



Menschen ü 60 essen häufig zu wenig Protein

# Proteine

- Muskelaufbau wird durch Aktivität angeregt.
- Diese Stimulation wird im Alter verzögert



Protein kann nicht gespeichert werden



Proteine (mind. 20-25g) zu jeder Mahlzeit essen

Risiko für Osteoporose und Muskelschwund vermindern

# Proteinreiche Lebensmittel

Milch und Milchprodukte



Eier, Fisch, Fleisch



Linsen, Bohnen, Kichererbsen



Tofu, Tempeh, Seitan, Quorn



Vegi-Burger

# Tagesbeispiel Person 60 kg -> 60 bis 72 g Protein



## Frühstück

2 Scheiben Brot mit 100 g Hüttenkäse

**22 g Protein**

## oder

Müesli mit 25 g Haferflocken, 150 g Joghurt

1 dl Milch, 25 g Nüsse



## Mittagessen

100 g Poulet mit 240 g Kartoffeln in Curry-Rahmsosse

Rüebli Salat

**30 g Protein**



## Abendessen

Linsensuppe mit Kartoffeln und Gemüse

2 EL Joghurt, 2 EL Quark

oder 1 Stück Käse dazu

**20 g Protein**



## Pflanzlich oder Tierisch?

⇒ Kombinieren!

z.B.

- Ei & Kartoffeln (Rösti mit Spiegelei, Ofenguck)
- Ei & Mehl & Milch (Omelette)
- Bohnen und Reis
- Linseneintopf und Quark
- Fleisch/Fisch und Kartoffeln

# Ihre Wahl?



# Täglich gemäss der Pyramide

Snacks und Sussiges: wenig

2 EL Pflanzenöl und Nüsse

Milch, Käse, Joghurt: 3 Portionen

Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte, Ei: 1 Portion

Brot, Getreide, Kartoffeln, Flocken: 3-4 Port.

Gemüse und Früchte: 5 Portionen

Getränke: 1,5 l pro Tag





# Gemüse und Früchte

«Den Regenbogen essen »

- 5 am Tag: 3 x Gemüse
- 2x Früchte
- Gemäss der Saison und aus der Region
- Liefern Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Nahrungsfasern

Zur Deckung des Bedarfs ergänzend:

- Vitamin D-Tropfen
- Jod → mit Mass Speisesalz mit Jod



# Braucht es zusätzliche Vitamin- und Mineralstoffpräparate?

- Nein bei gesunden Menschen, die sich ausgewogen ernähren
- **Ausnahme: Vitamin D**
- Sinnvoll bei nachgewiesenem Mangel oder bei Magen-Darm-Erkrankungen- > Arzt
- Besser: vielfältig kochen und essen, gut würzen



# Pflanzliche Fette und Öle



- Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wichtig für Gesundheit, Herz-Kreislauf, Gehirn, Hormone
- Als Fett zufügen: Salat, Gemüse etc.: vorwiegend pflanzliche Öle verwenden
- Eine Handvoll Nüsse täglich: viele Mineralstoffe, günstige Fettsäuren und Vitamine



# Nahrungsfasern

- Tragen zur Bildung einer guten Darmflora bei
- Verbessern Verdauungstätigkeit
- Blutzuckeranstieg langsamer und ausgeglichener
- Kommen in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst vor
- Krebsprävention



# Ihre Wahl?



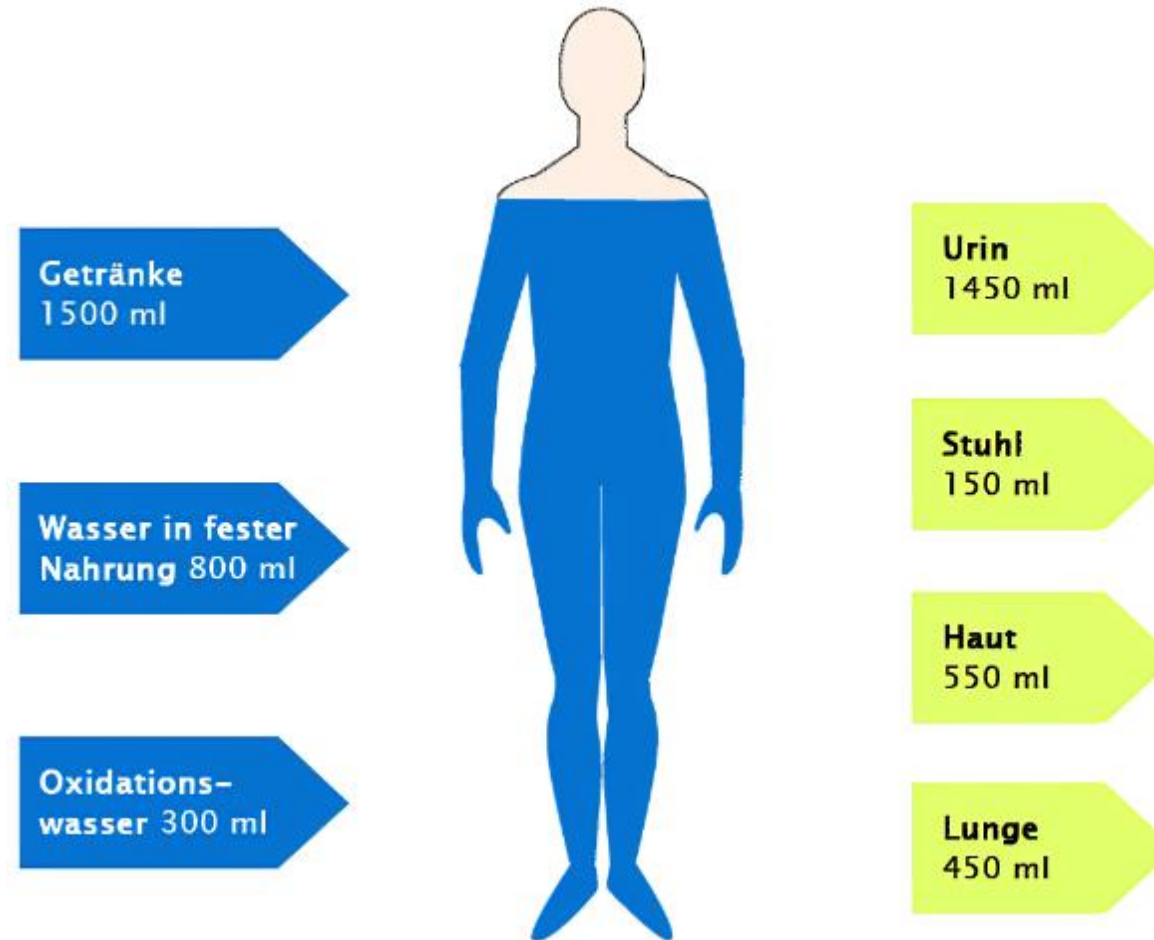
# Wieviel "muss" man Trinken?

"Ich habe kaum Durst, ich muss mich zum Trinken zwingen"



# Wasserhaushalt

Körper besteht zu 50-60 % aus Wasser



# Warum ein Problem im Alter?

- Weniger Durstgefühl
- Mangelnde Gewohnheit zu trinken
- Angst vor häufigem Toilettengang oder auch bei Inkontinenz
- Krankheiten wie Schluckstörungen, Probleme beim Trinken
- Medikamente
- Evtl. weniger saftig gekochte Gerichte





# Flüssigkeit

## Erinnerungshilfen/Gewohnheiten

- Getränke in Sichtweite stellen
  - Ziele setzen, z.B. Flasche bis am Abend leertrinken
  - Rituale, z.B. nach dem Aufstehen ein Glas Wasser
  - Wasserflasche für unterwegs
- 
- ✓ **täglich 1 – 2 Liter** (Richtwert 1,3 l)
  - ✓ **Bevorzugt ungesüsst und ohne Alkohol**
  - ✓ **Wasser, Kräutertee, Zitronenwasser, Schorle**



# Gemeinschaft statt einsam essen

Mittagstische

Tavolata.ch

Familie

Freunde, Kollegen,

Nachbarn..

Vereine

Restaurant

..

27.03.2024

LANDWIRTSCHAFTLICHES ZENTRUM



Abb: Tavolata



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Mit allen Sinnen geniessen



- ✓ Sich Zeit nehmen zum Einkaufen und Kochen
- ✓ Frische Lebensmittel verwenden
- ✓ Saisonale und regionale Vielfalt entdecken
- ✓ Abwechslung, Farben, Gewürze
- ✓ Gemeinsam mit anderen macht Essen besonders viel Freude.

# Das Wichtigste in Kürze

- Abwechslungsreich geniessen
- Selber kochen mit saisonalen, regionalen, "echten" Lebensmitteln
- Optimaler Teller: Gemüse+Früchte /Proteine /Kohlenhydrate
- Auf ausreichende Proteinzufuhr achten
- Regelmässig Wasser trinken
- Vitamin D-Tropfen
- Täglich Bewegung



# Angebot DGS und Liebegg



- Referate Ernährung 60+
  - Kurse
  - Auftritt an Anlässen
- 
- Auch 2024 bei einer bestimmten Anzahl von Anlässen kostenlos



# Kurs Ernährung 60+

- 7. Juni 2024, 9 bis 12 Uhr  
mit Möglichkeit für anschliessendes Mittagessen
- Ort: Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg
- Kosten: Kurs kostenlos  
Mittagessen und Getränke 18.-
- Anmeldung unter  
<https://www.liebegg.ch/de/weiterbildung.html>



# Quellen Fotos nach Seite Präsentation

- 8, 9, 12, 14, 16: SGE Folien zur Ernährung im Alter
- 1, 27: Istock mit Lizenz
- 17: Shutterstock mit Lizenz
- 7, 20 unten pixabay
- 3, 4, 13, 15, 21, 22, 27 rechts: Pexels
- 20 oben: Liebegg
- 26: Tavolata
- 13 Mitte, 15 rechts, 19, 28: KI (Copilot)
- 23: <https://www.eiszeitquell.de/mineralwasser/wasser/trinken-ist-wichtig/>



LIEB | EGG



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit  
Fragen? [karin.nowack@ag.ch](mailto:karin.nowack@ag.ch)

LANDWIRTSCHAFTLICHES ZENTRUM

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera