

## Ernährung im Senioren-Alter – was ändert sich...?



Regina Graf  
Ernährungsberaterin SVDE

## Inhalt

	Themen	
1.	Einleitung: Veränderungen im Alter	
2.	Basis: Ernährungspyramide & der optimale Teller	
3.	Energiebedarf	
4.	Flüssigkeit / Getränke	
5.	Proteine (Eiweisse)	
6.	Zusammenfassung	
7.	Fragen	

## Einleitung

Die Schweizer Bevölkerung wird immer älter.

Die Lebenserwartung in der Schweiz beträgt für Frauen 85,3 und für Männer 81,5 Jahre.

Folgende Faktoren tragen zu einer Verbesserung der Lebensqualität und zu einem gesunden Altwerden bei:

- regelmässige körperliche Bewegung**
- geistige Fitness**
- soziale Kontakte**
- eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung**

### Physiologische Veränderungen im Alter

- **Körperzusammensetzung** (Muskel-, Knochenmasse, Körperflüssigkeit)
- **Regulationsstörungen** (Durstgefühl, Appetit, Sättigung)
- **Verdauung/Resorption** (Verträglichkeit, Nährstoffaufnahme, Verstopfung)
- **Stoffwechsel** (Energieumsatz, Hormonproduktion, Vitamin-D- Synthese)

# Lebensmittelpyramide & der optimale Teller

Basis einer ausgewogenen Ernährung



Was muss bei der Ernährung bei über 65- jährig beachtet werden?

**Energie (Kalorien)**

**Flüssigkeit / Getränke**

**Protein / Eiweiss**

**Kalzium**

**Vitamin D3**



## Energiebedarf

- **Sehr individuell;** abhängig von Geschlecht, Alter, Gewicht, Grösse, Aktivität, Krankheit
- **Bis ca. 1/3 Verlust der Muskelmasse:**  
**Grundumsatz geringer → Energiebedarf ist reduziert**
- **Luxuslebensmittel**
  - Liefern in der Regel viel Zucker, Alkohol, Fett und Salz
  - Sollten massvoll genossen werden
  - Der Körper reagiert im Alter sensibler auf Alkohol

## Flüssigkeit / Getränke

### Durstempfinden ist reduziert

Empfehlung: täglich **30ml/kg pro kg Körpergewicht** → ca. 1,5 - 2 Liter Trinkmenge

Mehrbedarf bei Hitze, Schwitzen, Fieber, Durchfall

- Platzieren von Trinkgefässen in Sicht-, und Griffnähe
- Für Abwechslung sorgen: Hahnenwasser, versch. Tees, verdünnte Säfte, Bouillon/Suppen, etc. (möglichst ungesüsst)
- Regelmässig über den Tag verteilt; bereits morgens aktiv beginnen





## Proteine

- **Höherer Proteinbedarf im Alter;**



- Muskelmasse und Muskelkraft nehmen ab
- Proteinbedarf kann zusätzlich erhöht sein; z.B. durch entzündliche Prozesse bei Erkrankungen
- Reduzierter Appetit, Veränderungen beim Geruchs- und Geschmacksinn kann zu verminderter Proteinzufuhr führen

Bedarf: mindestens bei **1 – 1.2 Gramm pro kg Körpergewicht**

→ 70 kg Körpergewicht: 70 – 84 g Protein

## Proteine

- **Ziel der genügenden Proteinzufuhr**

**! Abnahme von Muskelmasse unbedingt bremsen !**









- Muskelmasse, -kraft, -funktionalität erhalten
- Aktivitäten des täglichen Lebens ausführen können
- Stürzen vorbeugen, Selbstständigkeit und Lebensqualität bewahren



## Proteine

- **Proteingehalt verschiedener Lebensmittel**

Lebensmittelmengen,  
die je 10 g Proteine enthalten

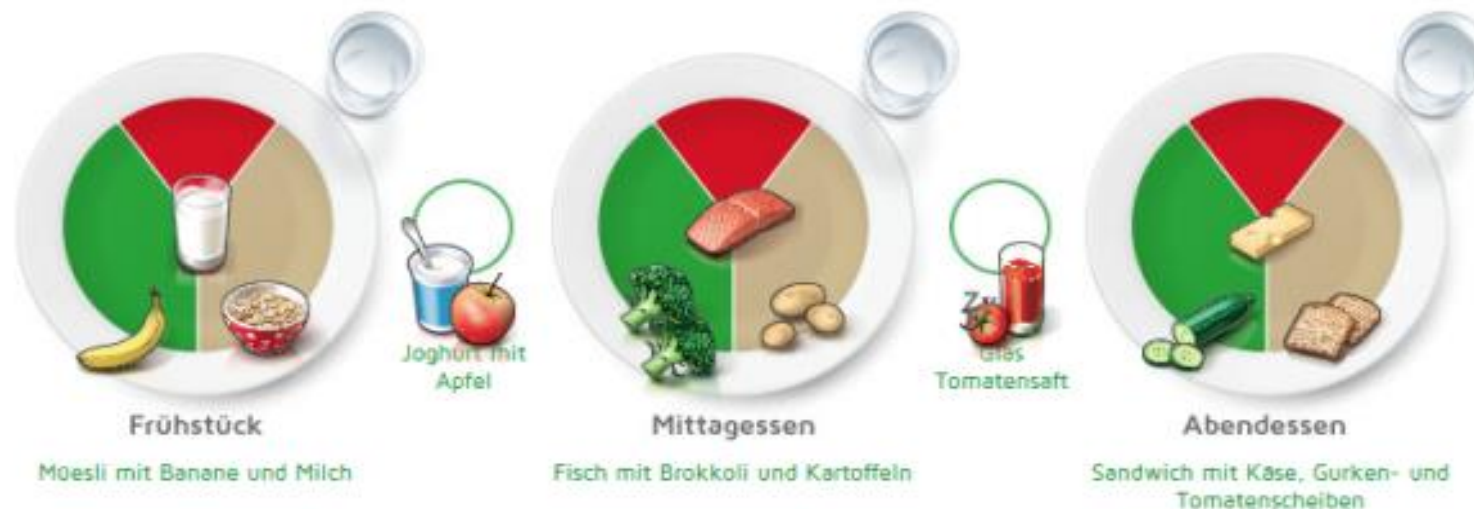
	<b>Tierisches Protein</b>		<b>Pflanzliches Protein</b>
	• 3 dl Milch	• 3 dl Sojadrink, mit Calcium angereichert	
	• 1 ½ Stück Eier		• 100 g Tofu, Quorn oder anderer Fleischersatz
	• 50 g Fleisch/Fisch		• 100 g Hülsenfrüchte (gekocht)
	• 25 g Trockenfleisch		• 30–50 g Nüsse, Kerne, Samen
	• 30 g Hartkäse		
	• 60 g Weichkäse		
	• 100 g Quark, Hüttenkäse, Ricotta, Ziger		

## Proteine

- Verteilung über den Tag



- Wichtig ist nicht nur die Gesamtmenge, sondern auch die Verteilung über den Tag
- Jede der drei Hauptmahlzeiten sollte idealerweise 20 - 30 g Proteine enthalten



## Proteine

- **Wie decke ich 70 g Protein ab?**

Z'morgen: 1,5 dl Milch & 45 g Hartkäse

Z'mittag: 100 g Fleisch / Fisch / Tofu

Z'nacht: 3 Spiegeleier oder 100 g Quark & 30 g Hartkäse

→ **ca. 3 x 20 g Protein**

Restliches Protein kommt aus den KH-Beilagen und Gemüse/Salat/Obst

### Tipps zur Optimierung der täglichen Proteinversorgung

- Das Frühstück mit Ei, Käse, Quark oder Joghurt ergänzen.
- Mehr Hülsenfrüchte, wie zum Beispiel Linsen zu sich nehmen.
- Nüsse, Kerne und Samen enthalten ebenfalls viel Protein. Sie können gut als Beilage, zum Beispiel in Salaten oder im Müesli, verwendet werden.

## Proteine

- Was mache ich bei geringem Appetit?
- Proteinanteil der Mahlzeit muss proportional höher sein
- Gemüsemenge reduzieren, da proteinarm
- Einplanen von Zwischenmahlzeiten mit Proteinanteil



## Zusammenfassung

BEWEGUNG

PROTEINZUFUHR  
Mikronährstoffe  
Flüssigkeiten



ENERGIEZUFUHR



# Fragen

