

## Ernährung im Alter: Worauf muss ich achten?

Vortrag Fabienne Schaller, BSc, Ernährungsberaterin SVDE

([fabienne.c.schaller@gmail.com](mailto:fabienne.c.schaller@gmail.com)) 01.06.2021

### Take Home Message

- Es gibt nicht «DIE» Ernährung im Alter: die Lebensumstände müssen bei Empfehlungen berücksichtigt werden
- Der Alterungsprozess beeinflusst das Kauen, Schlucken, die Verdauung, den Appetit, die Nahrungsaufnahme und den Energie- und Nährstoffbedarf
- Der Energiebedarf ist häufig reduziert, sollte aber an die Gesamtsituation (Krankheit, Bewegung) angepasst werden
- Der Fokus sollte auf einer proteinreichen, nährstoffreichen Ernährung mit ausreichend Flüssigkeit liegen
- Proteinreiche Nahrungsmittel sind Milchprodukte (Käse, Milch, Joghurt, Quark), Eier, Fisch und Meeresfrüchte, Fleisch, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Tofu, Quorn, Seitan, Erbsenprotein-Produkte
- Grundsätzlich sind keine Supplemente nötig (mit Ausnahme Vitamin D)
- Abwechslung, Regelmässigkeit und Achtsamkeit in Bezug auf die eigene Ernährung sind wichtige Faktoren, welche bestimmen wie viele Nährstoffe wir erhalten, und damit wir das Risiko für Mangelernährung reduzieren können
- Risikofaktoren für Mangelernährung sind Veränderungen beim Appetit, der Nahrungsmenge, ein Gewichtsverlust, Schwierigkeiten bei der Mahlzeitenzubereitung / -Einnahme oder dem Einkaufen, sowie Erkrankungen
- Ernährungsprobleme sollten mit einer Fachperson (Ernährungsberaterin SVDE) besprochen werden
- Unterstützung / Weitere Informationen geben zum Beispiel die Broschüre «Gesund essen – fit bleiben» (Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen), die Unterlagen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) (<http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/von-jung-bis-alt/alter/>)
- Ernährungsberater/innen SVDE für eine Beratung und Unterstützung finden Sie unter: Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen (<http://www.svde-asdd.ch/beraterinnen-suche/>)



#### Rätselheft

— Mit Tipps zum Essen & Geniessen ab 60 Jahren

