



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

A photograph of two hands holding several fresh raspberries. The hands are cupped together, and the raspberries are vibrant red. The background is blurred, showing what appears to be a wooden fence or structure. A semi-transparent grey bar is overlaid across the middle of the image, containing the title text.

Essen und geniessen im Alter Alter Wein in neuen Schläuchen?



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Zielgruppe der Schweizer Lebensmittelpyramide

Zielgruppe:

- Gesunde Erwachsene (19 - 65 Jahre)
- Geringe Aktivität (PAL 1,4)
- Energiebedarf 1800 bis 2500 kcal / d
(deshalb Spannbreiten bei Portionen)

Abweichende Empfehlungen für Jugendliche, **Senioren**, Sportler, Schwangere, Diabetiker, bei gewünschter Gewichtsabnahme ...

Nationale Gesundheitsbefragung 2017

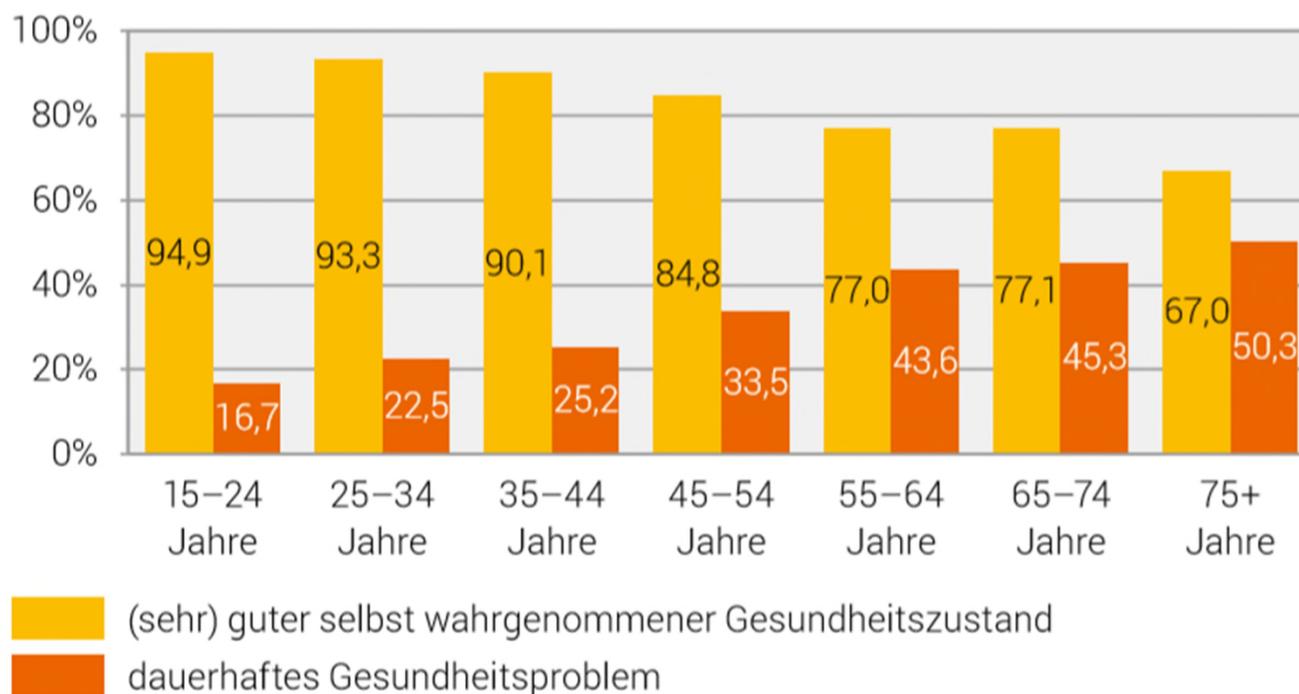
- Durchführung alle 5 Jahre
- Zufällige Stichprobe (15-80 Jahre)
- 22'134 Personen
- Davon 11'671 Frauen und 10'463 Männer
(17'277 Personen mit schweizerischer Staatsbürgerschaft und 4857 in der Schweiz wohnhafte Ausländerinnen und Ausländer)

Interessante Resultate der nationalen Gesundheitsbefragung

Selbst wahrgenommener Gesundheitszustand und dauerhaftes Gesundheitsproblem, 2017

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

G14

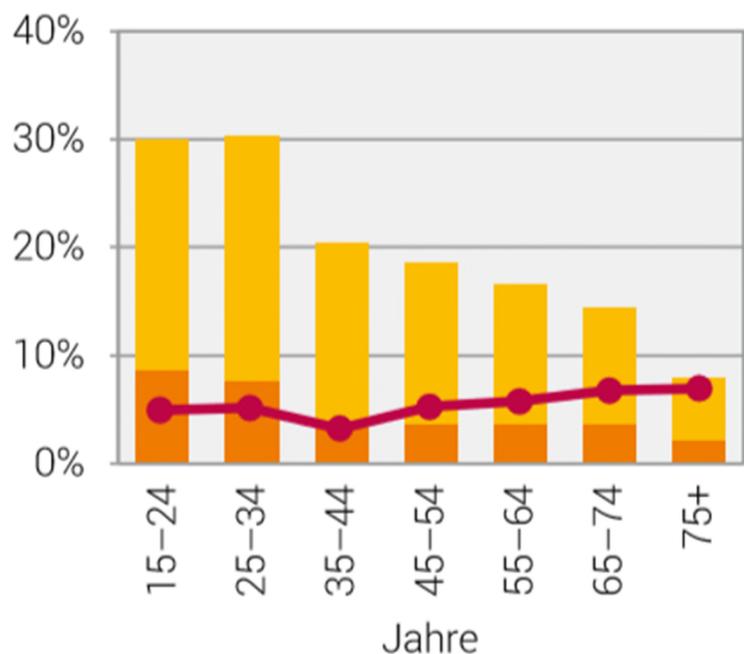


Risikoreicher Alkoholkonsum, 2017

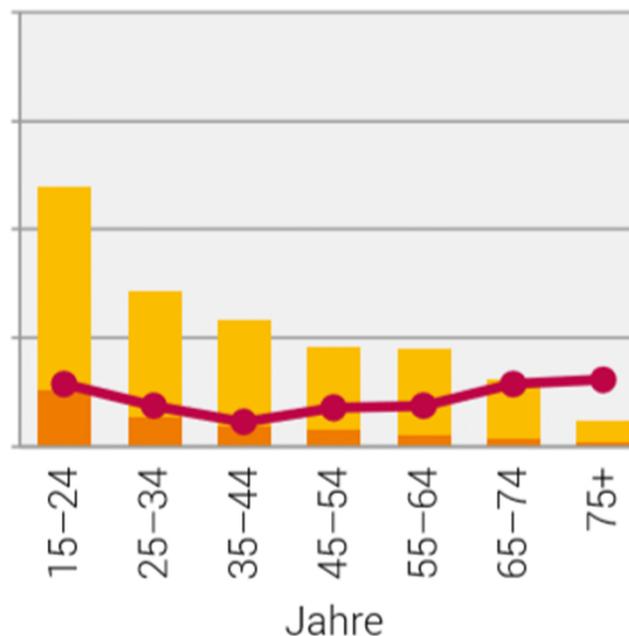
Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

G12

Männer



Frauen



 Rauschtrinken mindestens einmal pro Monat*

 Rauschtrinken mindestens einmal pro Woche*

 chronisch riskanter Konsum**

* Rauschtrinken: pro Trinkgelegenheit in Standardgläsern: M: ≥ 5 , F: ≥ 4

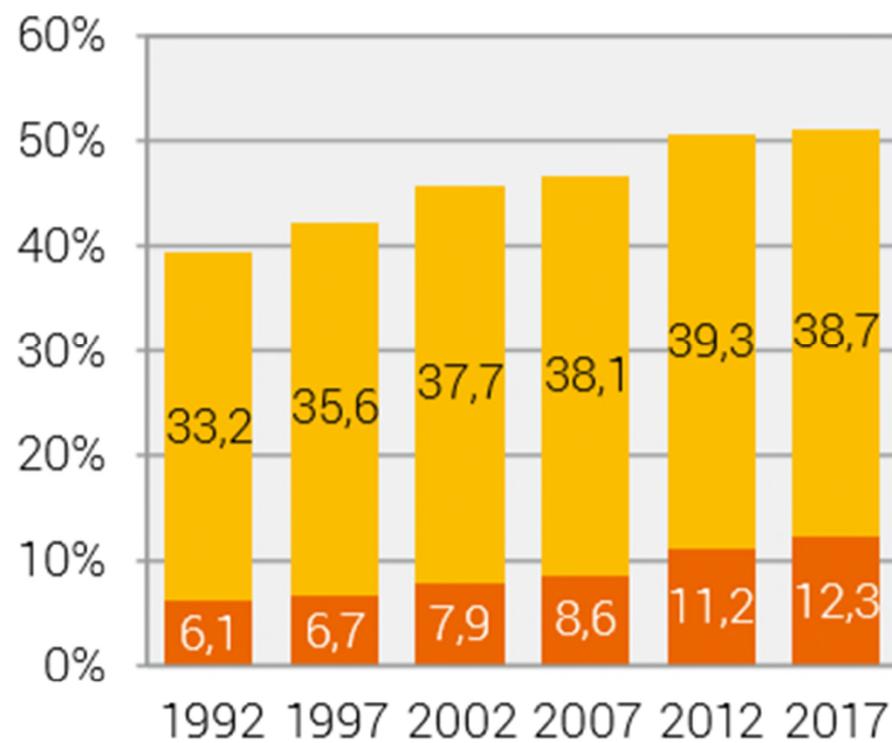
** chronisch riskanter Konsum, pro Tag in Standardgläsern: M: ≥ 4 , F: ≥ 2

Übergewicht und Adipositas

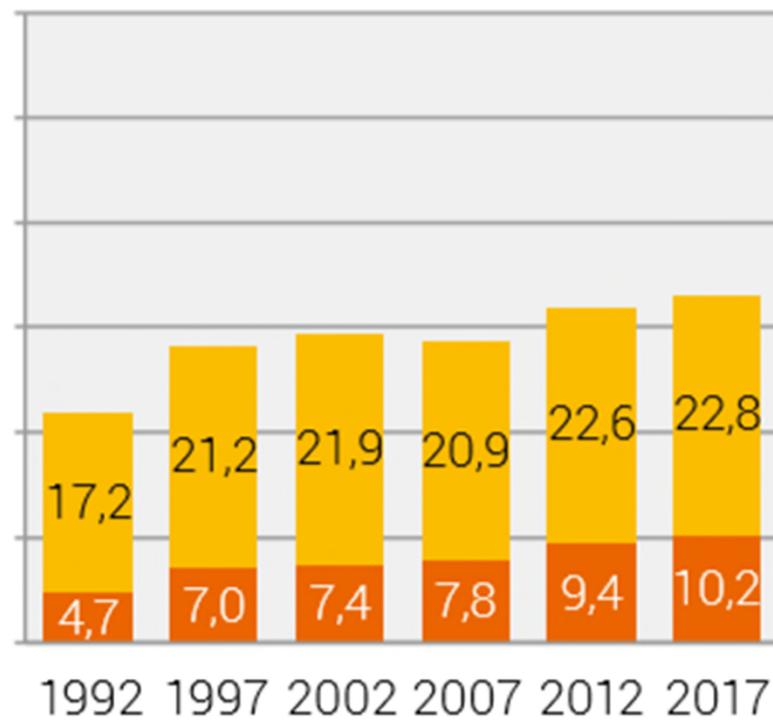
Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

G8

Männer



Frauen

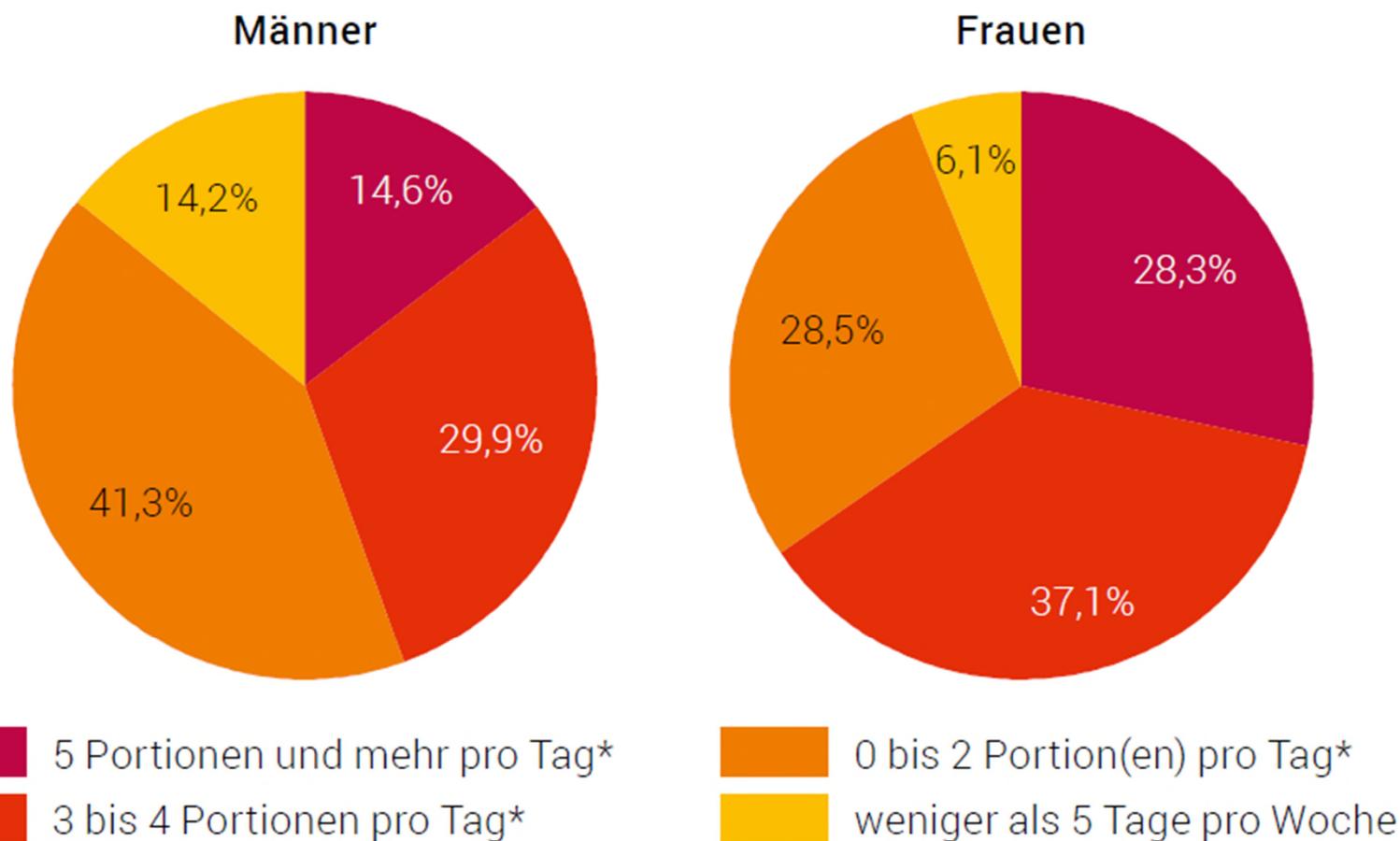


Übergewicht Adipositas

Obst- und Gemüsekonsum, 2017

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

G7

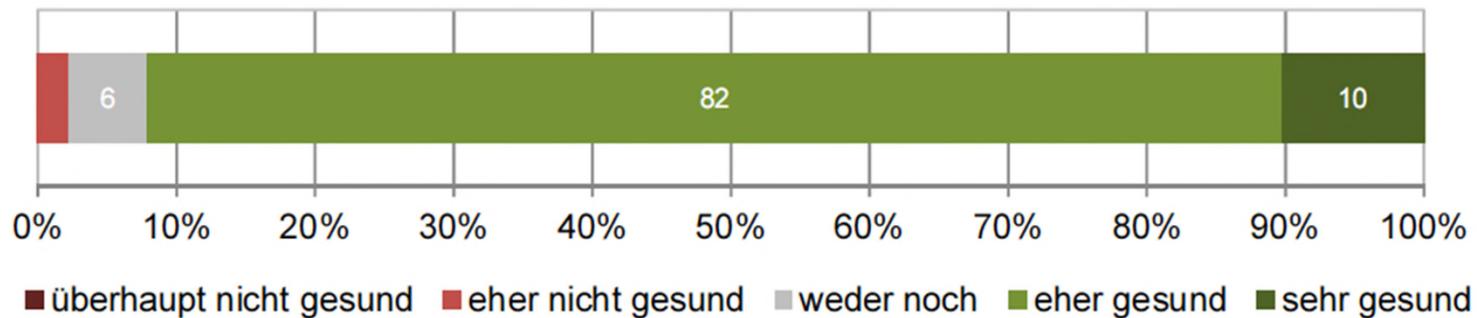


* an mindestens 5 Tagen pro Woche

Befragung der Generation 50+, Agroscope

- Telefonbefragung und Fragebogen (online oder Papier) von 726 Männern und Frauen im Jahr 2012
- Alter: 50-80 Jahre
- Selbständig lebend
- Repräsentativ für die Sprachregionen

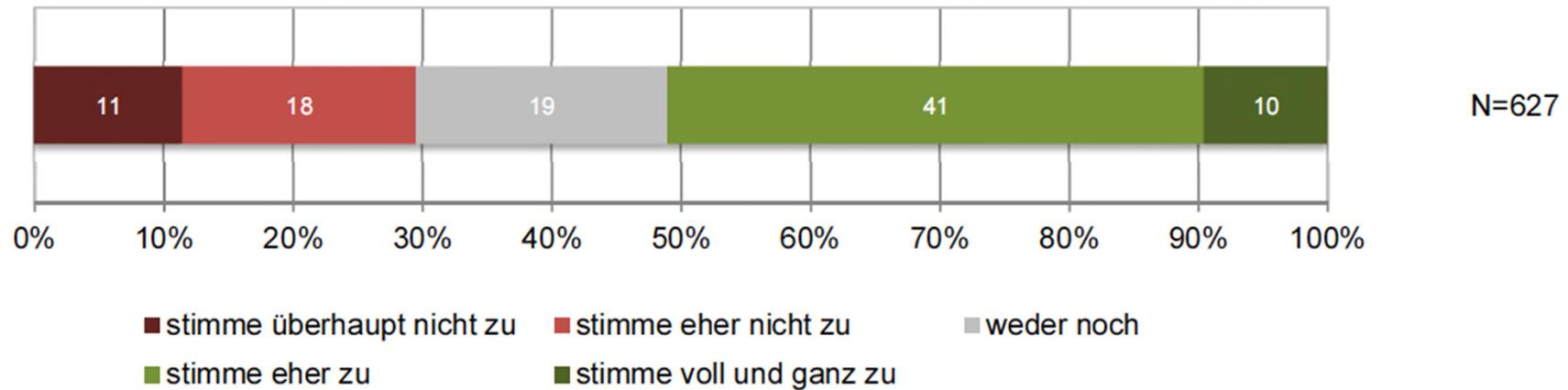
Frage: Als wie gesund schätzen Sie Ihre Ernährung ein?



Über 90% der Umfrageteilnehmer schätzen ihre Ernährung als eher gesund oder sehr gesund ein.

Befragung der Generation 50+, Agroscope

Frage: Wie sehr stimmen Sie der folgenden Aussage zu: Informationen über den Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit empfinde ich als verwirrend.



Die neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene www.blv.admin.ch

Informationen für Fachpersonen und Multiplikatoren

Herausgegeben vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen

Basierend auf dem Bericht «Ernährung im Alter» der eigenössischen Ernährungskommission, 2018

Mit fachlicher Unterstützung durch die SGE



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Die neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene

Faktoren eines gesunden und genussvollen Lebensstils

- Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
- Regelmässige körperliche Bewegung
- Geistige Fitness
- Soziale Kontakte

Die neuen Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene

Faktoren eines gesunden und genussvollen Lebensstils

- Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
- Regelmässige körperliche Bewegung => **Einkaufen**
- Geistige Fitness => **neue Rezepte ausprobieren**
- Soziale Kontakte => **gemeinsam Essen**

Veränderungen im Körper von älteren Menschen

- Abnahme der Muskelmasse
- Tieferer Energiebedarf (bei gleichbleibendem Bedarf an Nährstoffen)
- Verdauungsstörungen
- Verminderter Appetit
- Weitere individuelle körperliche Einschränkungen (Zahnprobleme, rheumatische Erkrankungen, unklare Schmerzen....)

Wichtige Themen

- Energiezufuhr dem Bedarf anpassen
- Genügend trinken
- Abwechslungsreich essen – Mindestens drei Mahlzeiten täglich
- Genügend Proteine aufnehmen
- Vitamin D zusätzlich zur Ernährung einnehmen
- Freude am Essen
- Mangelernährung erkennen und behandeln

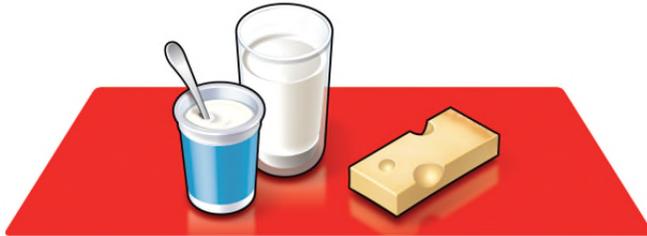
Energiezufuhr dem Bedarf anpassen – Mangelernährung erkennen

- Unerwünschter Gewichtsverlust ist ein Indikator für zu tiefe Energiezufuhr und Mangelernährung
=> Fachpersonen beiziehen
- Gewichtsreduktion ist nicht notwendig auch bei Übergewicht
- Empfohlen werden 800 IE Vitamin D täglich

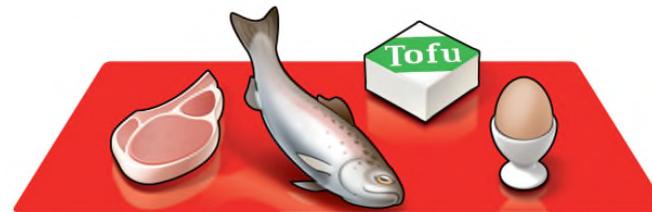
Genügend Proteine aufnehmen

- Bedarf 1,0 – 1,2 g Protein pro kg Körpergewicht
=> Ziel: Muskelmasse erhalten!!

Milch und Milchprodukte



Fleisch, Fisch, Eier & Tofu



Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte



Genügend Proteine aufnehmen – Wie?

- Zu jeder Mahlzeit Proteinquellen einbauen

Einige Beispiele:

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| ▪ 1 Handvoll Nüsse | 4-6 g Protein |
| ▪ 1-2 Scheiben Brot | 6-11 g Protein |
| ▪ 3-5 El rohe Linsen | 14-24 g Protein |
| ▪ 2-3 Scheiben Schinken | 11 g Protein |
| ▪ ½ Becher Magerquark | 14 g Protein |

Mahlzeitengestaltung und Optimierung

Beispiel aus der Nationalen Ernährungserhebung menu.ch, Mann, 74 Jahre, Deutschschweiz

Frühstück

- 2 Portionen Trauben (240g)
- 1 Scheibe Brot
- ½ EL Butter
- wenig Konfitüre
- 1 Tasse Kaffee
- 1 Glas Wasser

Zwischenmahlzeit

- 2 Gläser Wasser

Mittagessen

- 1 Portion Teigwaren
- 3 EL Öl
- 1 EL Reibkäse
- 3 Kugeln Glace
- 2 Gläser Wasser

Zwischenmahlzeit

- 1 Glas Wasser

Abendessen

- 2 Scheiben Brot
- ½ TL Butter
- 3 Scheiben Schinken
- 1 Stück Hartkäse
- 2 Gläser Wasser

Was könnte man hier verbessern?

=> Diskutieren Sie kurz mit Ihren Nachbarn

Mahlzeitengestaltung und Optimierung

Beispiel aus der Nationalen Ernährungserhebung menu.ch, Mann, 74 Jahre, Deutschschweiz

Die Proteinzufuhr ist zu tief.
Eines der folgenden Lebensmittel könnte ergänzt werden:

- 1 Portion (100–120 g) Fisch, Fleisch, Seitan; oder
- 2 Eier; oder
- ½ Becher (125 g) Quark als Dessert.

Für eine ausgewogene Mahlzeit mit Gemüse ergänzen, z. B. Tomatensauce und Zucchini.

Je nach Appetit die Menge Glace reduzieren, damit die Empfehlung zur Proteinzufuhr erreicht werden kann.

Frühstück

2 Portionen Trauben (240 g)
1 Scheibe Brot
½ EL Butter
wenig Konfitüre
1 Tasse Kaffee
1 Glas Wasser



Der Proteinlieferant fehlt.
Mögliche Ergänzung:

- 1 Becher Joghurt; oder
- 1 Glas Milch; oder
- 1–2 Eier.

Bei wenig Appetit kann die Menge der Früchte reduziert und als Zwischenmahlzeit oder Dessert integriert werden.

Zwischenmahlzeit

2 Gläser Wasser



Z. B. 1 Frucht essen

Mittagessen

1 Portion Teigwaren
3 EL Öl
1 EL Reibkäse
3 Kugeln Glace
2 Gläser Wasser



Z. B. 1 Handvoll ungesalzene Nüsse essen.

Zwischenmahlzeit

1 Glas Wasser



Abendessen

2 Scheiben Brot
½ TL Butter
3 Scheiben Schinken
1 Stück Hartkäse
2 Gläser Wasser



Mit dem Abendessen werden genügend Proteine aufgenommen.
Für eine ausgewogene Mahlzeit mit 1 Portion Gemüse ergänzen, z. B. Kohlrabi.

Fazit: Was heisst das für Menschen, die mit älteren Menschen in Kontakt sind?

- Einfache und klare Aussagen machen
- Wenige, aber praktische Anregungen geben
- Genuss und Freude am Essen in den Vordergrund stellen
- Kleine Anpassungen sind oft sehr effizient
- Über Kochrezepte sprechen oder gemeinsam kochen
- Fachpersonen bei Bedarf beiziehen (Arzt, Ernährungsberatung)

In eigener Sache: Was die SGE

Die SGE ist die nationale Fachgesellschaft für Ernährung und steht für unabhängige, wissenschaftsbasierte Ernährungsinformation.

- 54 Jahre Erfahrung und Vernetzung im Fachbereich Ernährung
- Professionelle Mitarbeitende aus den Bereichen Kommunikation, Psychologie, Ernährungsberatung und –wissenschaft
- Hohe Methoden- und Fachkompetenz



Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Mitgliedschaft SGE!

www.sge-ssn.ch

Einzelmitgliedschaft für CHF 95.– pro Jahr

Für ihren Jahresbeitrag erhalten die Mitglieder:

- Die viermal jährlich erscheinende Zeitschrift tabula
- Ermässigung bei der Bestellung von SGE-Produkten
- Ermässigung auf dem Eintritt für die SGE-Fachtagung
- Telefonische Auskunft von Fachpersonen
- Verschiedene weitere Dienstleistungen



Shop
Der Online-Shop der SGE



Ernährungstests
Tests rund um die Ernährung



tabula
Zeitschrift für Ernährung

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | 3007 Bern MO-FR, 8.30-12.30 Uhr
Tel. 031 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

