

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 56 (1985)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Ernährung im Altersheim - Aspekte und Probleme  
**Autor:** Stransky, M.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-811777>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ernährung im Altersheim – Aspekte und Probleme

Von Dr. med. M. Stransky

Die Altersernährung hat in der letzten Zeit immer mehr an Bedeutung gewonnen. Auch in der Schweiz, wie in vielen hochentwickelten Ländern, hat die Lebenserwartung zugenommen. Die Zahl der über 65jährigen hat sich in den letzten 50 Jahren verdoppelt und macht 15 Prozent der gesamten Bevölkerung aus. Auch unter der älteren Bevölkerung selbst zeigen sich beträchtliche Verschiebungen: Vor nicht so langer Zeit waren nur 20 Prozent der über 65jährigen älter als 75, heute sind es bereits 40 Prozent.

Es wird angestrebt, die Ernährung den altersbedingten anatomischen und funktionellen Umstellungen anzupassen und einem veränderten Bedarf an Energie und Nährstoffen Rechnung zu tragen. Man hofft, durch Beachtung von Regeln der gesunden Ernährung den altersbedingten degenerativen Vorgängen entgegenzutreten und den Prozess des Altwerdens beeinflussen zu können.

Eine vollwertige Ernährung wird angestrebt, weil die Betagten als ein Risikokollektiv der Gesamtbevölkerung betrachtet werden, bei dem eine optimale Nahrungszufuhr aus verschiedenen Gründen nicht mehr gewährleistet ist, was zu einer defizitären Versorgung oder sogar zu Mängelscheinungen führen kann. Bei den alten Leuten treten oft mehrere Risikofaktoren einer Unterversorgung auf, wie einseitige Ernährung, Veränderungen an den Verdauungsorganen, herabgesetzte Enzymaktivität (beide Faktoren haben eine verminderte Aufnahme der Nährstoffe zur Folge), Gebißschäden, psychische Störungen und ein erhöhter Bedarf an bestimmten Nährstoffen.

Eine Unterversorgung wurde vor allem bei einigen Vitaminen und Mineralstoffen festgestellt. Als besonders gefährdet gelten die Kranken, die sozial Schwachen und, wie Untersuchungen in verschiedenen Regionen gezeigt haben, auch die Insassen der Alters- und Pflegeheime. Einer der Gründe für die relativ schlechte Versorgung dürfte in der hohen Rückweisequote der vitaminhaltigen Beilagen sein: Eine Beobachtung von 1500 Mahlzeiten in Altersheimen in Basel hat ergeben, dass 44 Prozent der Salate, 20 Prozent der Früchte und 15 Prozent der Gemüse völlig zurückgewiesen wurden. Manche Betagte lehnen gleichzeitig sowohl Salate als auch Früchte ab, nehmen also kaum rohe Nahrung zu sich. Man muss annehmen, dass in unseren Heimen zum Teil ein Mangel an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen vorkommt.

Der Energiebedarf nimmt im Alter ab, bedingt einerseits durch die Veränderungen im Stoffwechsel, anderseits durch die Abnahme der körperlichen Aktivität. Als Faustregel kann gelten, dass der nicht mehr körperlich arbeitende Mann, über 65 Jahre alt, zwischen 1800 und 2000 Kalorien und eine Frau zwischen 1600 und 1800 Kalorien benötigt. Entscheidend ist allerdings das Ausmass der körperlichen Aktivität; ebenfalls bei Unter- bzw. Übergewicht sind entsprechende Korrekturen zu berücksichtigen.

Obwohl der Energiebedarf mit dem Alter abnimmt, ist mit dem Rückgang des Bedarfs an unentbehrlichen Nährstoffen (Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern) nicht zu rechnen. Dadurch wird die Deckung des Nährstoffbedarfes um so schwieriger, je höher das Lebensalter wird, denn der Nährstoffgehalt der Nahrung muss, um den Bedarf zu decken, um so höher sein, je niedriger der Energiebedarf geworden ist. Das bedeutet, dass im Alter die Auswahl der Lebensmittel sehr sorgfältig – nach ihrem Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen – getroffen werden muss.

Der Eiweißbedarf bleibt im Alter unverändert, die Hälfte von dem zugeführten Protein sollte tierischen Ursprungs sein. Das pflanzliche Eiweiß darf keineswegs als minderwertig betrachtet werden, im Gegenteil, durch eine Kombination mit tierischem Protein wird ein höherer biologischer Wert erzielt als es den einzelnen Komponenten der Eiweißstoffe entspricht. Es können sich auch einzelne pflanzliche Nahrungsproteine gegenseitig ergänzen.

Die bewährten Kombinationen bestehen meistens aus 2–3 Komponenten, zum Beispiel Milch – Kartoffeln – Eier, Eier oder Vollkorn – Gemüse, Vollkorn – Früchte – Milch (Bircher Müesli), Käse oder Quark – Kartoffeln (Gschwelti). Eine der günstigsten Kombinationen ergibt sich aus einer Mischung von einem Drittel Ei- und zwei Dritteln Kartoffelprotein. Bei Berücksichtigung der Eiweißgehalte in den beiden Lebensmitteln entspricht es einer Kombination von 300 g Kartoffeln und einem halben Ei.

Von diesen Kombinationen profitieren vor allem Patienten mit bestimmten Nierenkrankheiten, bei denen die Eiweißzufuhr eingeschränkt werden muss. Durch die hohe biologische Wertigkeit der Kombinationen von tierischem und pflanzlichem Protein bleibt die Eiweißversorgung auch bei herabgesetzter Zufuhr aufrecht erhalten. Wegen der leichten Verdaulichkeit eignen sich solche Menüs vor allem als Nachtessen; sie strapazieren zudem kaum das Budget des Heimes.

Hochwertige und billige Eiweißlieferanten sind Milch und Milchprodukte, wie Quark, Cottage cheese, Joghurt und fettarmer Käse. Auch unter den pflanzlichen Produkten gibt es wertvolle und günstige Proteinquellen, wie zum Beispiel Getreideprodukte, Vollreis oder Vollkornteigwaren. Der Konsum von Fleisch und Wurstwaren sollte eher eingeschränkt werden; einerseits wird mit diesen Produkten viel vom versteckten Fett aufgenommen (das magere Fleisch ist dementsprechend teurer), andererseits wird dadurch der Stoffwechsel unnötig belastet, und bei erblich prädisponierten Betagten kann die hohe Purinzufluhr durch das Fleisch einen Gichtanfall provozieren.

Eine Einschränkung des Fettkonsums im Alter ist eine wirksame Massnahme zur Reduktion der Energiezufuhr. Für die Auswahl der Fette zur Vor- und Zubereitung der Mahlzeiten im Heim sind Kriterien, wie Verdaulichkeit,

ausreichende Versorgung mit fettlöslichen Vitaminen und mit essentiellen (mehrfach ungesättigten) Fettsäuren massgebend. Für die kalte Küche ist das Distelöl mit Abstand die beste Ölsorte, zum Dünsten oder Dämpfen sollte Sonnenblumen-, Maiskeim-, Raps-, Sojabohnen- oder Baumwollsamenöl verwendet werden, zum Fritieren ist Erdnussöl geeignet. Auf Bratfette auf Basis von Kokosfett oder Palmfett sollte lieber verzichtet werden. In diesem Zusammenhang taucht oft die Frage auf, ob für den Brotaufstrich Butter oder Margarine in Frage kommen soll. Die wichtigste Massnahme ist eine allgemeine Reduktion des Fettkonsums. Wenn für die Zubereitung der Mahlzeiten hochwertige pflanzliche Öle verwendet werden, spielt es keine Rolle, ob für den Brotaufstrich Butter oder Margarine genommen wird.

Der Zuckerabbau nimmt mit zunehmendem Alter ab, die Häufigkeit der Zuckerkrankheit nimmt zu. Im allgemeinen sollten die leicht resorbierbaren Kohlenhydrate zugunsten der ballaststoffreichen eingeschränkt werden. Empfehlenswert sind Vollkornprodukte, Kartoffeln, Mais, Früchte und Gemüse. Sie enthalten eine beträchtliche Menge Ballaststoffe, die die Darmtätigkeit anregen und für einen geregelten Stuhlgang sorgen. Bei Verstopfung hat sich die Beigabe von Weizenkleie (1 Teelöffel in einem Becher Joghurt) gut bewährt.

Der Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen bleibt im höheren Alter unverändert. Bei der reduzierten Energiezufuhr steigt allerdings, ähnlich wie beim Eiweiss, der relative Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen in der Nahrung an, was Konsequenzen für die Auswahl der Nahrung hat. Eine gemischte, vielseitige und abwechslungsreiche Kost garantiert eine ausreichende Zufuhr sämtlicher Mineralstoffe und Vitamine.

Die meisten Vitamine sind allerdings nicht stabil, sie werden während der Lagerung, Zubereitung und des Warmhaltens von Mahlzeiten zum Teil oder ganz zerstört. Je länger und ungünstiger das Gemüse oder die Salate gelagert werden, desto grösser sind die Vitaminverluste. Ein optimaler Gehalt ist nur in frischem Gemüse zu erwarten. Demgegenüber werden die Vitamine im Obst wesentlich langsamer abgebaut.

Die grössten Vitaminverluste finden bei der Vor- und Zubereitung der Mahlzeiten statt. Um sie niedrig zu halten, sind folgende Richtlinien in der Küche zu beachten:

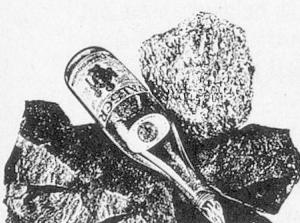
1. Gemüse rasch putzen und rasch erhitzen.
2. Wenig Wasser zum Dünsten, Dämpfen oder Kochen verwenden.
3. Weder lange wässern, noch lange kochen oder warmhalten.

Das Kochsalz sollte in der Heimküche sehr sparsam verwendet werden. Da in fast allen Lebensmitteln Natrium und Chlorid enthalten sind, braucht man gar nicht nach dem Kochsalz zu greifen. Außerdem enthalten mehrere verarbeitete Lebensmittel tierischen und pflanzlichen Ursprungs viel Natrium (Wurstwaren, Käse, konservierte Fische, Tomatenketchup, Streuwürze usw.). Das Kochsalz sollte zum Abschmecken weitgehend durch Gewürze und Kräuter ersetzt werden. Wegen der im Alter herabgesetzten Geschmacksempfindung können die Gerichte stärker als sonst gewürzt werden, allerdings nicht mit Streuwürze, das zu etwa 70 Prozent aus Kochsalz besteht.

Das Wasser ist das mit Abstand unentbehrlichste Lebensmittel. Eine genügende Flüssigkeitszufuhr ist gerade im Alter von erheblicher Wichtigkeit. Die Zufuhr sollte – im Vergleich zu früheren Jahren – eher ansteigen. Dies schon deswegen, weil die Ausscheidungsfähigkeit der Niere mit zunehmendem Alter abnimmt. Obwohl das Durstgefühl im Alter herabgesetzt ist, sollten alte Menschen täglich mindestens einen Liter Flüssigkeit in Form von Getränken zu sich nehmen. Es wäre wünschenswert, wenn in jedem Heim zu jeder Tageszeit, zum Beispiel im Speisesaal, mindestens ein Getränk (Tee, Mineralwasser, Kaffee usw.) zur Verfügung stehen würde.

Von besonderer Bedeutung für ältere Leute ist die Aufteilung der Tagesration in mehrere kleinere Mahlzeiten. Sie belasten weniger die Verdauungsorgane als wenige grössere Mahlzeiten. Das Frühstück soll relativ reich sein und rund 30 Prozent des Tagesbedarfs an Energie und Nährstoffen liefern. Betagte, die am Morgen nicht mögen ausreichend zu frühstücken, können die Zeit bis zum Mittagessen mit einem grösseren Znüni (zum Beispiel ein Becher Joghurt oder eine Portion Käse mit einer Scheibe Brot) überbrücken. Das Mittagessen bildet die Hauptmahlzeit des Tages und sollte rund 35 Prozent des Tagesbedarfs decken. Wichtig ist dabei die schonende und schmackhafte Zubereitung und gute Präsentation der Mahlzeiten sowie langsames Essen und gründliches Kauen. Das Abendessen soll spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden und rund 30 Prozent des Tagesbedarfs an Energie und Nährstoffen in Form von leicht verdaulichen Lebensmitteln und Gerichten decken. Die restlichen 5–10 Prozent der Nährstoffe sollen durch die Zwischenmahlzeit am Vor- oder Nachmittag eingenommen werden.

Die Ernährung ist einer der wichtigsten Umweltfaktoren für die Gesundheit des Menschen. Unsere Aufgabe ist es, durch vollwertige und dem Alter angepasste Ernährung die Gesundheit und Lebensqualität der alten Leute zu erhalten und zu fördern.



## Valserwasser. Gut zu gutem Essen und Trinken.