

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Zeitschrift:</b> | Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau |
| <b>Herausgeber:</b> | Spitex Verband Kanton Zürich   |
| <b>Band:</b>        | - (2011)   |
| <b>Heft:</b>        | 6: Sechs Vorwärtsbringer   |
| <b>Artikel:</b>     | Was und wie im Alter essen   |
| <b>Autor:</b>       | Sterchi, Anna-Barbara / Meier, Karin   |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-821893">https://doi.org/10.5169/seals-821893</a>  |

### 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>**

# Was und wie im Alter essen

Anna-Barbara Sterchi leitet die Ernährungsberatung für Erwachsene im Inselspital Bern. Die diplomierte Ernährungsberaterin FH zeigt auf, weshalb ältere Menschen mehr Proteine und weniger Café complet essen sollten. Und sie erklärt, warum ausreichende Mengen an Wasser und Vitamin D so wichtig sind.

## Wie gut ernähren sich ältere Menschen?

Anna-Barbara Sterchi: Viele Menschen dieser Altersgruppe wissen, dass man beispielsweise ein Menü mit Fleisch, Fisch, Ei oder Käse, mit Gemüse oder Salat und einer Stärkebeilage zusammenstellt. Mit zunehmendem Alter nehmen jedoch Beschwerden im Zusammenhang mit dem Essen zu, wie etwa Schwierigkeiten beim Schlucken, beim Kauen oder bei der Verdauung, so dass viele mit weniger Freude und Appetit essen. Sie lassen dann bestimmte Lebensmittel weg und ernähren sich einseitig, etwa mit dem legen-

heisst, man sollte pro Kilogramm Körpergewicht statt der für jüngere Erwachsenen üblichen 0,8 g mindestens 1,2 g Eiweiss zu sich nehmen. Mit einer ausreichenden Eiweissmenge und zusätzlicher Bewegung wird die Muskelkraft erhalten oder verbessert. Viele ältere Menschen unterschätzen diesen Faktor und nehmen eine zu geringe Menge an Proteinen zu sich.

## Welche Arten von Eiweiss empfehlen Sie?

Fisch, Fleisch, Ei und – falls nicht eine Laktose-Intoleranz vorliegt – auch Milchprodukte wie Milch, Joghurt, Quark und Käse. Auch Soja und Hülsenfrüchte wie Linsen sind wertvolle Proteinquellen.

## Weshalb sollte man sich im Alter anders ernähren?

Weil sich verschiedene Körperfunktionen verändern. So verfügen ältere Menschen beispielsweise über weniger Magensaft und -säure, was die Aufnahme von Eisen und Vitamin B12 erschwert. Mit zunehmendem Alter ist der Körper auch krankheitsanfälliger. Und – das ist meine persönliche Meinung – er ist punkto Ernährung und Schlaf nicht mehr so fehlerverzeihend, wie er das noch mit 20 oder 30 Jahren war. Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung umso wichtiger.

## «Im Alter verzeiht der Körper Fehler bei der Ernährung weniger als früher.»

dären Café complet oder nur einem Joghurt zum Abendessen. Dieses Verhalten sehe ich auch bei Personen, die meinen, für sich alleine zu kochen «rentiere» nicht. Oft essen ältere Menschen auch schlichtweg zu wenig. Die Folge davon ist eine Mangelernährung.

## Sollte man im Alter denn nicht weniger essen?

Dies betrifft nur den Kalorienbedarf, der tatsächlich zurückgeht. Der Grund dafür liegt einerseits in einer verringerten körperlichen Aktivität, andererseits nimmt die Muskelmasse und damit auch der Energiebedarf mit zunehmendem Alter etwas ab. Diese Energie spart man am besten beim Fett ein, also bei Wurst, Rahm und frittierten Speisen, nicht aber beim Öl zum Kochen oder für die Salatsauce. Besonders geeignet sind Oliven- und Rapsöl. Letzteres enthält viele Omega-3-Fettsäuren, die vor allem das Herz und die Gefäße schützen und Entzündungsreaktionen hemmen.

## Und wie steht es mit dem Eiweissbedarf im Alter?

Ja, mit zunehmendem Alter nimmt dieser Bedarf etwas zu. Bei Krankheit steigt er etwa um die Hälfte an. Das

## Weniger Salz

pd // Ergebnisse einer nationalen Studie des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) bestätigen, dass in der Schweiz zu viel Salz konsumiert wird. Rund 1500 Personen wurden auf Salzkonsum und Bluthochdruck hin untersucht. Das Resultat zeigt: Der tägliche Salzkonsum liegt weit über der von der WHO empfohlenen Tageshöchstmenge von 5 g pro Kopf. In der Schweiz werden im Mittel 9,1 g Salz konsumiert, wobei Männer mehr Salz zu sich nehmen als Frauen und auch vermehrt unter Bluthochdruck leiden.

noch weiter erhöht. Das kann auch bedeuten, dass Nahrungsergänzungsmittel notwendig sind.

#### In welchen Fällen raten Sie dazu?

Alle Menschen ab 60 Jahren benötigen zusätzliches Vitamin D, weil dessen Produktion durch den Körper mit dem Alter abnimmt. Das gilt auch für Menschen, die sich viel draussen aufhalten. Neuere Studien zeigen, dass ausreichend Vitamin D nicht nur als Vorbeugung gegen Osteoporose, sondern auch zur Stärkung der Muskeln dient. Das hilft, Stürze und Knochenbrüche mindestens teilweise zu verhindern. Nahrungsergänzungsmittel können aber auch sonst nötig sein. Wer etwa wegen einer Erkrankung über mehrere Wochen die Hälfte seiner üblichen Menge isst, nimmt am besten während dieser Zeit ein Multivitamin-Präparat ein. Möglicherweise sind weitere ergänzende Mittel in Absprache mit dem Arzt notwendig.

#### Reicht Vitamin D als Prophylaxe gegen Osteoporose?

Nur in Verbindung mit einer ausreichenden Aufnahme von Kalzium. Dies kann mittels Käse, Quark, Milch und Joghurt erfolgen, manchmal auch in Form von Kalziumtabletten. Ebenfalls empfehlenswert ist kalziumreiches Mineralwasser mit ca. 500 mg Kalzium pro Liter. Mit einem Liter lässt sich bis zur Hälfte des Tagesbedarfs abdecken.

#### Wie viel Wasser sollte man täglich trinken?

Bei älteren Menschen nimmt der Anteil Wasser im Körper ab. Trotzdem ist es wichtig, dass sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen: Wasser reguliert die Verdauung und bewirkt, dass Abbauprodukte mit dem Urin ausgeschieden werden. Bei einer ungenügenden Menge an Flüssigkeit verschlechtert sich zum Beispiel die Durchblutung des Gehirns, was sich als Verirrtheit äussern kann.

Die Mindestmenge beträgt einen Liter pro Tag, ideal sind 1,5 Liter, bei Verstopfung oder Durchfall sogar noch mehr. Und zwar unabhängig vom Durstempfinden, das bei älteren Menschen zurückgeht und deshalb kein verlässlicher Anhaltspunkt ist. Am besten beginnt man mit der Flüssigkeitszufuhr schon morgens beim Frühstück.

#### Und die fünf Portionen Früchten und Gemüse?

Die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe in Früchten, Gemüse und auch in Kräutern dürften unterschätzt werden, weil sie noch zu wenig erforscht sind. Man weiss aber, dass sie einen gewissen Schutz gegen Entzündungen, Krebserkrankungen und altersbedingte Augenerkrankungen bieten können, weshalb sie nicht durch ein Multivitaminpräparat ersetzt werden können.

#### Inwieweit lassen sich mit einer ausgewogenen Ernährung Krankheiten günstig beeinflussen?



Bild: Karin Meier

Bei Übergewicht, Diabetes und Herzkreislauferkrankungen lässt sich mit einer Ernährungsumstellung einiges erreichen. Beispielsweise trägt eine fettbewusste und ausgewogene Ernährung als Ergänzung zu anderen Massnahmen zur Vermeidung eines zweiten Herzinfarkts bei.

#### Muss man auf Zucker ganz verzichten?

Täglich eine kleine, mit viel Freude genossene Süßigkeit ist und tut gut. Das gilt selbst für Menschen mit Diabetes.

#### Was sollten Krebspatientinnen und -patienten bei der Ernährung beachten?

Krebs ist eine Erkrankung, die oft mit einem ungewollten Gewichtsverlust einhergeht, insbesondere wegen der medikamentösen Behandlung. Diese Gewichtsabnahme schwächt zusätzlich und reduziert die Therapieverträglichkeit. Mit einer individuellen, begleitenden Ernährungsberatung können wir hier unterstützend wirken. Auch ohne Diagnose gilt: Wer ungewollt und aus unerklärlichen Gründen in einem Monat 5% Gewicht verliert, sollte zum Arzt gehen.

**Ein Multivitaminpräparat kann jene Stoffe in Früchten und Gemüsen, die vor Krankheiten schützen, nicht ersetzen, hält Ernährungsberaterin Anna-Barbara Sterchi fest.**

Interview: Karin Meier