

Zeitschrift: Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz
Herausgeber: Spitex Verband Schweiz
Band: - (2019)
Heft: 5

Vorwort: Vorwort
Autor: Kressig, Reto W.

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: 16.01.2026

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

Vorwort



ERNÄHRUNG IM ALTER: WAS ÄNDERT?

Die Ernährungsbedürfnisse im Alter verändern sich im Vergleich zum jüngeren Erwachsenen erheblich. Ab 50 J. brauchen wir täglich zunehmend weniger Kalorien (rund 25 % weniger ab 65 J.) bei gleichvielen oder sogar mehr Nährstoffen. Stellt man die Ernährung nicht um, bilden sich Fettpolster und die Muskelmasse und -kraft nimmt ab. Die Ernährung muss weniger Kohlenhydrate (=reine Kalorien) und – zum Erhalt der Muskelgesundheit und Muskelkraft – v. a. deutlich mehr Proteine enthalten (1.2 g/kg Körpergewicht pro Tag). Diese können sowohl aus tierischen (Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte) wie nicht-tierischen Quellen (z. B. Soja, Nüsse, Getreide) kommen.

Bei Erkrankungen im Alter gehören die gezielte Suche einer Mangelernährung und begleitende Ernährungsmassnahmen zur Therapie. Denn bei Krankheit braucht der Körper für den Erhalt des Muskels noch mehr Proteine (bis 1.5g/kg/Körpergewicht)! Hier kommen bevorzugt konzentrierte Protein-Supplemente mit einem erhöhten Energiegehalt zum Einsatz.

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

Ärztlicher Direktor Universitäre Altersmedizin
FELIX PLATTER

Klinische Professur für Geriatrie Universität Basel