Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2014)
Heft: 4

Artikel: Fünf Tipps für die Ernährung im Alter
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818948

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: 21.08.2025

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

Fünf Tipps für die Ernährung im Alter

Wird im Alter gern gegessen? Wird genug gegessen? Wird gern gut gegessen? Diesen und weiteren Fragen rund um die Ernährung im Alter widmet sich Via, ein Projekt, das von der Gesundheitsförderung Schweiz und mehreren Kantonen getragen wird. Daraus fünf Empfehlungen für die Ernährung im Alter.

Eiweiss: Eine eiweissreiche Ernährung ist vor allem zum Erhalt der Muskelmasse wichtig. Darum sollte man auf eine ausreichende Eiweisszufuhr achten.

Vitamin D und Kalzium: Um dem altersbedingten Abbau der Knochenmasse entgegenzuwirken, sind eine ausreichende Vitamin-D- und Kalzium-Zufuhr wichtig. Kalziumreiche Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte bieten auch eine gute Eiweissquelle. Hingegen genügt die mit der Nahrung zugeführte Menge an Vitamin D meist nicht. Daher kann eine Vitamin-D-Ergänzung für ältere Menschen sinnvoll sein.

Flüssigkeit: Mit zunehmendem Alter nehmen das Durstgefühl und die Fähigkeit der Nieren, den Urin zu konzentrieren, ab. Doch im Alter ist regelmässiges Trinken besonders wichtig, und man sollte darauf achten, die täglich empfohlene Trinkmenge von einem bis zwei Litern zu erreichen.

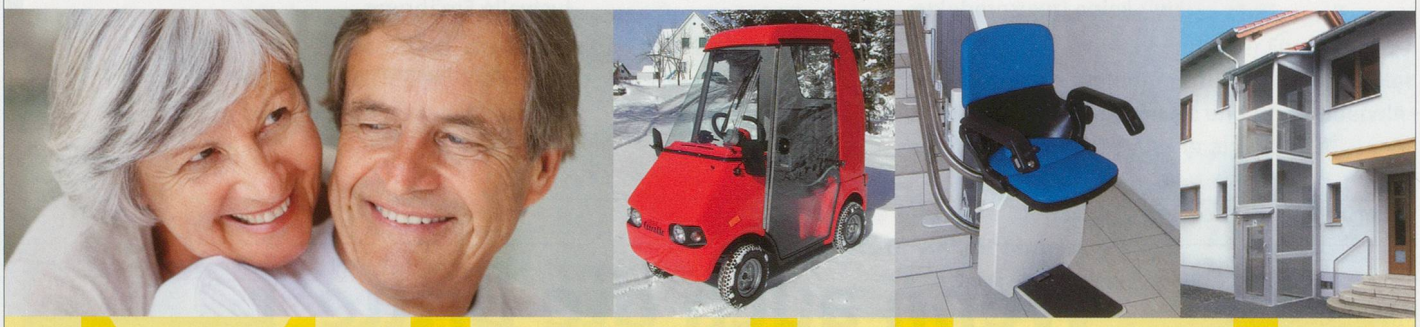
Energie: Im Alter sinkt der Energiebedarf, weil sich ältere Personen meistens weniger bewegen. Es sollten deshalb Lebensmittel mit wenigen Kalorien, aber mit einer hohen Dichte an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsfasern konsumiert werden. Bei Appetitlosigkeit kann es hilfreich sein, mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt zu essen, um Untergewicht und Mangelernährung zu vermeiden.

Essen in Gesellschaft: In Gesellschaft macht das Essen mehr Freude. Restaurants, Mahlzeitenklubs oder Mittagstische von Wohnheimen bieten die Gelegenheit, gemeinsam zu essen. Auch können Personen Gleichgesinnte suchen, um gemeinsam zu kochen und zu essen. ■

Weitere Informationen zum Projekt Via:
www.gesundheitsfoerderung.ch

INSERAT

MEIER + CO



Elektromobile allwettertauglich
Kostenlose Beratung und Vorführung vor Ort, führerschein- und zulassungsfrei
Treppenlifte und Aufzüge
Günstig, einfacher Einbau, kein Umbau nötig, Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT | MEICOMOBILE | MEICODRIVE | MEICOSERVICE

Meier + Co. AG
Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen
Telefon 062 858 67 00, info@meico.ch, **www.meico.ch**