

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 99 (2021)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Gesundheit : klein, aber fein  
**Autor:** Ellenberger, Ruth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1087486>

### **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:** 03.05.2026

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

## Klein, aber fein

Ältere Menschen sind oft auf Zwischenmahlzeiten angewiesen, um ihren täglichen Bedarf an Nährstoffen und Kalorien zu decken. Unsere Expertin erklärt, worauf sie dabei achten sollten.

### 1 Das Intervallfasten lehrt uns: Wer 16 Stunden nichts isst, lebt gesünder. Sind Zwischenmahlzeiten folglich schädlich?

Lange Zeitabstände zwischen den Mahlzeiten haben sich in diversen Untersuchungen zwar tatsächlich als vorteilhaft erwiesen, es müssen aber nicht zwingend 16 Stunden sein. Vier- oder fünfstündige Pausen wirken sich ebenfalls positiv auf die Gesundheit aus. Zwischenmahlzeiten stehen also keineswegs im Widerspruch dazu. Im Gegenteil: Manche Menschen sind darauf angewiesen, um gesund zu bleiben.

### 2 Wer sollte von nur drei Mahlzeiten absehen?

Vor allem ältere Menschen. Denn die Leistung des menschlichen Verdauungsapparats – dazu gehören unter anderem Enzyme, Magenfunktion und Darmbewegung – nimmt über die Jahre kontinuierlich ab. Dadurch stellt sich rascher ein Völlegefühl ein, in der Folge essen Betroffene weniger. Damit sie trotzdem den täglichen Bedarf aller wichtigen Nährstoffe abdecken können, empfehlen sich diesen Personen dringlich Zwischenmahlzeiten.

### 3 Wie sieht ein idealer Essplan aus?

Ältere Personen wertschätzen das Frühstück in der Regel am meisten. Darum sollte dieses bewusst abwechslungsreich gestaltet werden. Wer eine Frucht, Joghurt oder Käse, Vollkornbrot oder Flocken oder auch gerne ein Frühstücksei integriert, legt damit eine perfekte Basis für den Tag. Dem Frühstück folgen – über den Tag verteilt – drei oder vier kleine Mahlzeiten. Idealerweise umfassen diese Gemüsesuppen mit Hülsenfrüchten oder etwas Fleisch.

### 4 Wir essen ständig und überall: Ersetzt sogenanntes Snacking die Lehre der Zwischenmahlzeiten nicht schon längst?

Nein. «Nonstop-Snacking» ist grundsätzlich niemandem zu empfehlen. Meist werden



Riegel, Süßigkeiten, Chips oder Gebäck gefuttert, sei es nach einem Einkauf, auf dem Weg zum Zug oder direkt vor dem Kühlschrank. Früchte, Gemüsesticks oder Vollkornbrötli hingegen sind darin kaum vorgesehen. Überdies: Ältere Menschen gehören kaum je zu den «Daueressern». Sie sind also auf klassische Zwischenmahlzeiten angewiesen.

### 5 Wer öfter isst, tappt dabei schnell in die Kalorienfalle: Was tun, damit die Waage nicht unnötig belastet wird?

Zwischenmahlzeiten sollten einzig Menschen einplanen, die wenig Appetit haben und deren Verdauung schwächelt. Und auch diese sollten grundsätzlich süsse Zwischenmahlzeiten meiden. Essen sie zwischendurch Schoggi oder Kuchen, belasten sie damit den Blutzucker- und Fettstoffwechsel. Das passiert viel weniger, wenn man kleine Süßigkeiten direkt nach der Hauptmahlzeit genießt – als Dessert. \*



#### ● Ruth Ellenberger

ist dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE und Mitinhaberin des Ernährungszentrums Zürich. Mehr Infos: [ernaehrungszentrum.ch](http://ernaehrungszentrum.ch)