

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 45 (1972)

Heft: 12

Artikel: Die Wichtigkeit der Ernährung im Alter

Autor: Wenger, E.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-518238>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

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

Die Wichtigkeit der Ernährung im Alter

Mit der zunehmenden Lebenserwartung wird auch der Ernährung im Alter immer mehr Bedeutung zugemessen. Unter älter werden verstehen wir bei den nachstehenden Betrachtungen das Überschreiten der 60 Lenze. Natürlich kann auch eine sachgemässe Ernährung leider das Altern nicht aufhalten. Aber mit geeigneten Vorbeugungsmassnahmen, mit richtig dosierter Kalorienzufuhr und einer zweckentsprechenden Nährstoffzufuhr, können wir die Anfälligkeit von Krankheiten vermeiden und das Wohlbehagen im Alter fördern.

Welche Faktoren gilt es bei der Ernährung im Alter zu berücksichtigen:

1. Allgemein ist mit einer abnehmenden körperlichen Tätigkeit zu rechnen, die tägliche Bewegung geht spürbar zurück, die Mobilität und Aktivität ist also erniedrigt. Es werden demzufolge weniger Betriebsstoffe (Kohlehydrate) benötigt, der Kalorienbedarf nimmt ab.
2. Mit dem zunehmenden Alter wird der Zellenabbau im Körper beschleunigt, die Zufuhr von vermehrten Baustoffen (Eiweiss), als laufender Ersatz drängt sich auf. Der Bedarf an Eiweiss beträgt durchschnittlich in den mittleren Lebensjahren 1,2 – 1,5 g pro Tag und kg, das heisst bei einem Körpergewicht von 70 kg beträgt dies rund 85/105 g. Im Alter erhöht sich aber der Bedarf an Eiweiss um ca. 50 %, das heisst bei 70 kg beläuft sich der Bedarf auf 120/160 g pro Tag.
3. Das Alter bringt eine Schwächung der Stoffwechselforgänge mit sich, dadurch wird die Anfälligkeit von Krankheiten grösser. Der Körper benötigt mehr Schutzstoffe (Vitamine). Die Vitamine dürfen aber nicht auf Kosten der Kalorien reduziert werden.

Trotz diesen Erkenntnissen dürfen wir aber nicht ausser Acht lassen, dass der alte Mensch kein oder zuwenig ausreichendes Wissen über die elementaren Ernährungsfragen, wie z. B. Kalorienbedarf, Anteil der Nährstoffe, Bedeutung von Vitaminen besitzt. Aber auch wenn er es wüsste, würde es schwer fallen, sich an neue Essgewohnheiten zu gewöhnen. Sicher würden wir bei allzu rigorosen Massnahmen in der Umgestaltung der Essgewohnheiten das Gegenteil erreichen, vergessen wir nicht, dass Essfreuden sich auch lebensbejahend auswirken!

Nachstehend einige Hinweise und Empfehlungen für die Ernährung im Alter:

1. Die Nährstoffzufuhr erfolgt mit Vorteil nicht nur durch die Hauptmahlzeiten, sondern im Rahmen von kleineren, einzelnen Zwischenmahlzeiten über den ganzen Tag verteilt.
2. Verminderung der Zufuhr von Zucker und Kohlehydraten und wenn schon, Verteilung über den ganzen Tag.
3. Auf die kulinarischen Genüsse braucht man nicht konsequent zu verzichten, aber sorgen wir für eine kontinuierliche Zufuhr von Mineralien und Vitaminen, wie z. B. Milch- und Milchprodukte, Früchte und Gemüse, Salate und kräftiges Fleisch.
4. Führen wir dem Körper nur die Bedarfsmenge zu, die er benötigt. Bedenken wir stets, Übergewicht ist der Feind Nr. 1 im Alter. Bei Übergewicht ist die Reduktion der Kalorienzufuhr, besonders auf Kosten der tierischen Fette, notwendig. Der notwendige Ersatz bilden pflanzliche Fette.
5. Beschränkung der Zufuhr von Kohlehydrate auf das notwendige Mass und Verteilung der Zufuhr auf mindestens 5 Mahlzeiten (Zwischenmahlzeiten). Stärkehaltigen Produkten den Vorzug geben.
6. Vermehrte Zufuhr hochwertiger Eiweissstoffe, ca. 1,2 – 1,5 g pro kg Körpergewicht und pro Tag.
7. Sicherung der Flüssigkeitszufuhr um die Nierentätigkeit anzuregen.

8. Der Erschwerung der Kautätigkeit ist Rechnung zu tragen durch Gerichte, die leicht gekaut werden können.
9. Speisen, die leicht verdaut werden können, z. B. Spinat, weichgekochte Kartoffeln, gedämpfte Rüebli, Apfelkompott, nicht aber blähende Kohlgemüse, sind zu bevorzugen.
10. Ausgeglichenere, harmonisch gemischte und abgestimmte Kost, die eine ausreichende Versorgung mit Mineralien und Vitamine gewährleisten, entsprechen am ehesten den Bedürfnissen der alternden und alten Menschen.

Im Alter bedeutet Essen nicht nur allein Nahrungszufuhr, sondern bietet eine vollkommene Abwechslung im monotonen Tagesablauf. Je besser wir es verstehen, die immer noch ausreichend vorhandenen kulinarischen Gelüste durch eine abwechslungsreiche, den Anforderungen entsprechende Verpflegung zu sichern, desto mehr steigt die Lebensfreude und Lebenserwartung.

Major E. Wenger, Bern

Bei Nebel keinesfalls Standlicht!

Schon die ersten Nebeltage lassen erkennen, dass die Bedeutung intakter und korrekt bedienter Fahrzeuglichter von vielen Lenkern nach wie vor unterschätzt wird. Die konsequente Beachtung folgender Regeln trägt zu jedermanns Sicherheit und zur Verhütung schwerer Unfälle entscheidend bei:

Im Nebel Abblendlicht

Bei Nebel, desgleichen blossen Nebelschwaden, starkem Regen und Schneefall ist auch tagsüber mit Abblendlicht (abgeblendeten Scheinwerfern) zu fahren.

Im Nebel gesehen werden

Abblendlichter werden vom Gegenverkehr sowie von Fussgängern viel früher wahrgenommen als das völlig ungenügende Standlicht.

Im Nebel Geschwindigkeit mässigen

Auch im Nebel muss jederzeit auf Sichtweite angehalten werden können, wo das Kreuzen schwierig ist, auf halbe. Beträgt die Sicht z. B. 50 Meter, darf man 60 bis max. 65 km/h niemals überschreiten. Autobahnen bilden keine Ausnahme!

Im Nebel nicht überholen

Zu jeder Sekunde können Fussgänger, landwirtschaftliche Fahrzeuge, Velofahrer, Motorräder, Automobile oder Lastwagen in Erscheinung treten, die vielleicht — warum wohl? — selber nur mit wirkungslosem Standlicht verkehren. Niemand, auch der Köhner nicht, vermag solche Situationen zu retten. Geschwindigkeiten «auf gut Glück» oder Überholmanöver im Nebel sind grobfahrlässig und können bis zum Rückgriff der Versicherung auf den schuldigen Lenker führen.

Fahrzeuglichter kontrollieren

Vor Beginn der Fahrt zeigt ein kurzer Kontrollgang um den Wagen, ob mindestens alle Lichter brennen. Hilft eine weitere Person mit, können auch Blink- und Stoplichter überprüft werden.

BfU