

**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. 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:** 13.03.2025

**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