

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 85 (2007)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Gesund essen im Alter  
**Autor:** Zahner, Karin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721125>

### **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:** 30.03.2025

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

# Gesund essen im Alter

*Auch im Alter benötigt der Körper eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen, Nähr- und Ballaststoffen. Doch ein geringeres Hunger- und Durstgefühl sowie Krankheiten lassen das Essen oft zur Nebensache verkommen.*

**VON KARIN ZAHNER  
MIT FOTOS VON HEINER H. SCHMITT**

Der Korb ist gefüllt mit Karotten, Salat, Sellerie und Petersilie. Verena Finco kauft am Marktstand in Baden viel Frisches ein. Ein Teil davon wandert später in die Pfanne. Was sie heute auf den Tisch zaubern wird, weiss sie aber noch nicht. Vielleicht wird sie das Gemüse fein schneiden, in hochwertigem Olivenöl andünsten und über Spaghetti geben. Das Öl kauft sie seit 40 Jahren direkt in Italien ein. Bei einem Produzenten, der seine Oliven biologisch anbaut und kalt presst.

Ausgewogen zu essen, ist für die aktive Hausfrau selbstverständlich. Aufgewachsen auf dem Land und in unmittelbarer Nähe von Bauern, hat sie frisches Obst und Gemüse sowie hochwertiges Fleisch früh schätzen gelernt. «Noch heute muss alles, wenn irgendwie möglich, aus der Region stammen», erzählt die 64-Jährige. «Ich würde nie an Weihnachten Erdbeeren kaufen. Und auf Bohnen aus Ägypten und Fleisch aus den USA kann ich verzichten.» Mit der saisongerechten Küche tut sie sich und der Umwelt Gutes.

## Gute Ernährung ist gesund

Die begeisterte Hobbyköchin weiss, dass gesunde Ernährung sehr wichtig ist. «Leider achtet man meist erst mit zunehmendem Alter darauf», sagt sie. Aber dann ist es höchste Zeit. Denn alte Menschen können sich weniger auf innere Signale verlassen und müssen ihren Körperhaushalt bewusster im Gleichgewicht halten. «Gelingt dies, ist dies ein wesentlicher Schritt, um die Selbstständigkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten», sagt PD Dr. med. Remy Meier, Gastroenterologe am Kantonsspital Liestal.

Das hat sich auch die Aargauerin zum Ziel gesetzt. Darum stehen Fisch, Fleisch,

Käse, Teigwaren, Reis, Mais, Salat, Blumenkohl, Äpfel, Birnen sowie selbst gemachtes Brot auf ihrem Speiseplan. Da die quirlige 64-Jährige weiss, dass eine ausgewogene Ernährung nur eine Säule der Gesundheit ist, geht sie oft an die frische Luft, und auch den Einkauf macht sie immer zu Fuss – ein Auto haben die Fincos nicht. Neben hochwertigem Olivenöl, wie Verena Finco es verwendet, ist auch Rapsöl gut geeignet für eine vielseitige Küche. Vor allem im Rapsöl ist der Anteil an Omega-3-Fettsäuren sehr hoch. Und gemäss neuen Studien scheinen sich diese ungesättigten Fette zudem positiv auf Herz und Kreislauf sowie chronisch entzündliche Krankheiten auszuwirken.

Alter ist ein neuer Lebensabschnitt und keine Krankheit. Aus diesem Grund gelten für gesunde alte Menschen in Sachen Essen und Bewegung fast die gleichen Empfehlungen wie für junge. Die wichtigsten: genug trinken, täglich eiweiss- und kalziumhaltige Nahrungsmittel essen, hochwertige Öle konsumieren, reichlich Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte geniessen, sich regelmässig bewegen und Übergewicht abbauen. «Allerdings», wendet der Mediziner ein, «ältere Menschen sollten besser ein bisschen zu schwer sein als zu leicht. Wenn

jemand zwei, drei Kilo über dem Normalgewicht liegt, sollte er deshalb keinesfalls abnehmen.» Denn diese zusätzlichen Kilos verlängern oft das Leben.

Das Besondere an der Ernährung alter Menschen ist, dass sie weniger stark spüren, wenn sie Hunger und Durst haben. Nährstoffdefizite, die durch eine Krankheit entstehen, holen alte Leute schlechter auf. Deshalb sollten sie jeden Tag viel trinken und ausreichend essen.

## Abwechslung versüsst das Trinken

Verena Finco bereitet sich den Tee gleich krugweise vor. «Diese müssen am Abend leer sein», erzählt sie. Damit ihr das viele Trinken nicht verleidet, hat sie diverse offene Teesorten zu Hause: Lindenblüten, Pfefferminz, Roibusch oder bereits gemischte Sorten. Das sorgt für Abwechslung. Neben den Kräutertees darfs aber auch mal Kaffee sein. Lange Zeit wurde empfohlen, zu jedem Kaffee ein Glas Wasser zu trinken, weil Kaffee dem Körper Wasser entziehe. «Kaffee ist ein Genussmittel, das den Körper in Schwung bringt. Das Stimulans ist das Koffein. Dieses regt auch die Nierentätigkeit an und wirkt harntreibend», erklärt Remy Meier. «Diese Wirkung wurde jedoch lange Zeit deutlich überschätzt. Heute wissen wir,

## RITUALISIEREN SIE IHR TRINKVERHALTEN!

- Einen Krug mit ungesüßtem Kräuter- oder Früchtetee oder eine Flasche Mineralwasser auf den Tisch stellen. Am Abend sollte das Gefäss leer getrunken sein.
- Gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken.
- Nach jedem Zähneputzen ein Glas Wasser trinken.
- Jedes Mal auf der Toilette etwas Wasser trinken.
- Zwischendurch verdünnte Fruchtsäfte geniessen, das bringt Abwechslung.
- Auch Suppen und Bouillon sind gute Flüssigkeitslieferanten.
- Achtung: Bei vermehrtem Flüssigkeitsverlust, etwa durch starkes Schwitzen, Erbrechen oder Durchfall, muss die Trinkmenge entsprechend erhöht werden. Gegen ein Gläschen Wein ist jedoch nichts einzuwenden, und gegen ein bis drei Tassen Kaffee oder Schwarztee auch nicht.



**Frische Lebenskraft:** Verena Finco holt sich regelmässig ihren Korb voll frischem Gemüse auf dem Markt.

## WEITERE INFORMATIONEN

### «Vom Essen und Älterwerden»

Diese Broschüre beantwortet viele wichtige Fragen zur Ernährung in der zweiten Lebenshälfte wie beispielsweise: Soll man über 60 seine Ernährungsweise noch drastisch umstellen? Muss man dabei auf lieb gewordene Essgewohnheiten verzichten, oder soll man Supplemente einnehmen? Bedeutet «gesunde» Ernährung Verbot von Süssigkeiten, Alkohol und Lieblingsgerichten?

«Vom Essen und Älterwerden», CHF 22.–, plus Porto. Bestelltalon Seite 70.

### Hier bekommen Sie Rat und Hilfe:

► Nutrinfor, eine Dienstleistung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, berät Sie gerne: Telefon 031 385 00 08 (Mittwoch und Freitag 8.30 – 12 Uhr).

► Die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen bieten Mahlzeitendienste an, die feine, gesunde und abwechslungsreiche Menüs direkt nach Hause liefern. Ihre Kantonalen Pro-Senectute-Stelle finden Sie im Telefonverzeichnis vorne in der Zeitlupe.

dass zwei bis drei Tassen Kaffee oder fünf bis acht Tassen schwarzer Tee nur geringfügige harntreibende Wirkung besitzen. Kaffee kann also durchaus zur Flüssigkeitszufuhr mitgerechnet werden.» Trotzdem ist es für alte Menschen empfehlenswert, zum braunen Getränk noch ein Glas Wasser zu trinken. Denn jedes Glas zählt – und schliesslich sollten eineinhalb bis zwei Liter pro Tag getrunken werden.

Auch der Energiebedarf ist zwischen Jung und Alt verschieden. Je älter eine Person wird, desto weniger Kalorien braucht sie. Weniger Energie heisst aber nicht weniger Nährstoffe. Der Bedarf an Eiweiss, Kohlenhydraten, Fett, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen bleibt etwa gleich wie in jungen Jahren. Bei den Vitaminen B1, B2, B6, B12, C, D und Folsäure sowie den Mineralstoffen Kalzium, Eisen und Zink nimmt der Bedarf im Alter sogar zu. Remy Meier: «Damit alte Menschen genug Vitalstoffe haben, müssen sie abwechslungsreich essen und mit hochwertigen und nährstoffreichen Lebensmitteln kochen.» Dazu zählen vor allem mageres Fleisch, Fisch, Käse, Quark, Eier, Joghurt, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst und Nüsse.



**Die Gesundheit im Körbchen:** Salat, Karotten und Radieschen sorgen auch in nassen und kalten Zeiten für eine gute Ernährung.

Trotz der Fülle und Vielfalt an Lebensmitteln, die es bei uns zu kaufen gibt, essen manche alte Menschen einseitige und zu kleine Portionen. «Wer pro Tag weniger als tausend Kalorien zu sich nimmt, wird nach vier bis sechs Wochen an Unterernährung leiden», sagt der Mediziner. «Und wenn dieses Essen nur aus Kaffee, Milch, Zwieback, Konfi, Weissbrot, Gipfeli und Griess besteht, kommt es zu Defiziten.» Diese Lebensmittel enthalten zwar viele Kalorien, aber kaum Eiweisse, Vitamine, Spurenelemente oder Mineralstoffe. Und dann beginnt ein Teufelskreis: Ein Mangel an Zink, Eiweiss, Eisen und Vitamin B12 führt zu neuen Krankheiten, und diese verstärken die Appetitlosigkeit.

Am häufigsten verbreitet ist jedoch der Eiweissmangel. Dieser entsteht, weil ältere Menschen in den Wochen und Monaten vor der Einweisung ins Spital kaum noch Fleisch essen. Ist jemand krank, hat er bestimmte Stoffe im Blut, die den Appetit hemmen und die Lust nach Fleisch dämpfen. Und gerade im Fleisch steckt viel Eiweiss. Der Nährstoff ist wichtig für

die Regeneration und baut Körperzellen auf – vor allem die der Muskeln.

Ältere Menschen sollten deshalb ein ganz besonderes Augenmerk auf proteinhaltige Nahrungsmittel legen. Bei Verena Finco kommen deshalb zweimal pro Woche Fleisch, einmal Fisch und ab und zu ein Joghurt auf den Tisch. «Ich esse aber wohl zu wenige Milchprodukte», sagt die 64-Jährige. Das könnte sein, denn gemäss Empfehlungen der Experten sollten täglich entweder Fleisch, Fisch oder Produkte aus Soja auf dem Tisch stehen. Dazu Eier und Milch oder Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Käse. Bei eiweissreichen Lebensmitteln sollte man jedoch immer auf den Fettgehalt achten und fettarme Produkte bevorzugen. Milch und Milchprodukte liefern dem Körper neben Proteinen auch viel Kalzium. Dieser Mineralstoff ist mitverantwortlich dafür, dass die Knochen stark bleiben. Ein alter Mensch braucht davon täglich 1000 mg. Das entspricht zwei grossen Gläsern Milch und einem dicken Stück Hartkäse.

## SO KOMMEN SIE AUCH OHNE FLEISCH ZU HOCHWERTIGEM EIWEISS

Wer auf Fleisch verzichtet, kann dem Körper mit folgenden Lebensmittelkombinationen trotzdem hochwertiges Eiweiss zuführen:

### Kartoffeln und Milchprodukte

► «Gschwellti» mit Kräuterquark ► Kartoffelstock (selbst zubereitet) ► Kartoffelauflauf mit Gemüse und Käse überbacken

### Kartoffeln und Ei

► Kartoffeln mit Rührei und Spinat ► Kartoffelauflauf ► Bauernomelette

### Getreide und Milchprodukte

► Müesli ► Haferflockenbrei ► Milchreis ► Käsebrot ► Hirseauflauf

### Hülsenfrüchte und Milchprodukte

► Linsensuppe mit Joghurt oder Quarkspeise als Dessert ► Bohneneintopf, Hüttenkäse mit Obst als Dessert

Wer kein Fleisch isst, kann auch mit Kombinationen von bestimmten Lebensmitteln auf einen genügenden Eiweissanteil in der Nahrung kommen. Eier und Kartoffeln gemixt – zum Beispiel in einem Gratin – führen dem Körper sehr hochwertiges und gut verfügbares Protein zu (siehe Kasten unten links). Damit Verena Finco die Ideen für die vielen Menüs nicht ausgehen, schaut sie sich regelmässig Rezeptbücher und -magazine an. «Zuerst koche ich immer genau nach Vorgabe, beim zweiten Mal mische ich dann nach Gutdünken», erzählt sie.

Oft erfindet sie spontan neue Menüs. Da sie immer frisches Gemüse und Obst zu Hause hat, sind diese Lebensmittel auch meist Bestandteil ihrer Eigenkreationen. Die Hausfrau verbringt viel Zeit

in der Küche. «Ich mache fast alles selbst – das Brot genauso wie den Kartoffelstock», erzählt sie, «aber mir ist gesundes Essen wichtig, deshalb nehme ich mir Zeit dafür.» Auch als sie noch bei der Spitex arbeitete, war das so.

Wem das Kochen nicht mehr so viel Spass macht, der greift besser zu Fertigprodukten, als nichts zu essen. Gerade Tiefkühlgemüse und Obst eignen sich für eine schnelle, unkomplizierte und doch gesunde Küche. Und hat man doch einmal gar keinen Appetit, sollte man mit Freunden essen, das macht mehr Spass. Auch Mittagstische oder Mahlzeitenklubs

können hilfreich sein, da sie die Möglichkeit bieten, sich mit anderen zusammenzutun, gemeinsam zu kochen und zu essen. Und wenn die Lust zum Kochen einmal fehlt, kann ein Restaurantbesuch Abwechslung bringen. Die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen bieten zudem Mahlzeitendienste an, die mit einer breiten Palette an Menüs aufwarten. Beliefert werden Personen, deren Kräfte nachlassen oder die krank sind.

Und noch ein Tipp: Gerichte, die liebevoll gekocht und mit Gewürzen und Kräutern abgeschmeckt sind, regen den Appetit an. Ein schön gedeckter Tisch und nette Gesellschaft sorgen für eine entspannte Atmosphäre – und Hunger. Ist jede Mahlzeit ein kleines Fest, kehrt die Freude am Essen zurück. ■

## Eine Pyramide für die Gesundheit

So tun Sie Ihrem Körper Gutes: Wenn Sie Ihren persönlichen täglichen Ess- und Trinkplan auf dieser Ernährungspyramide aufbauen, dann haben Sie gute Chancen, noch länger fit und in Form zu bleiben.



**Massvoll, mit Genuss**

**Täglich mit Mass**

**Täglich genügend**

**Zu jeder Hauptmahlzeit**

**Fünf Stück am Tag  
(in verschiedenen Farben)**

**Reichlich über  
den Tag verteilt**