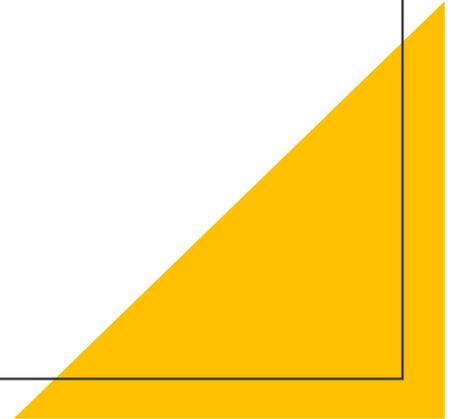


# **Ernährung im Alter: Worauf muss ich achten?**

**Fabienne Schaller, cand. MSc  
Ernährungsberaterin SVDE**





# **Nach diesem Vortrag wissen Sie**

- ... wie der Körper & der Ernährungszustand sich verändern
- ... welche Herausforderungen sich daraus ergeben können
- ... wie eine ausgewogene Ernährung im Alter definiert wird
- ... wie Sie dies im Alltag praktisch umsetzen können

# **Weshalb ist eine gute Ernährung im Alter wichtig?**

- Erhaltung & Verbesserung der Lebensqualität
- Unterstützung des Alterungsprozesses in guter Gesundheit
- Erhaltung und Förderung Selbständigkeit, Mobilität & Kraft
- Reduktion der Folgen von Mangelzuständen (Kraft- und Muskulaturverlust, Immunabwehr)

# Veränderung Ernährungszustand

**Kauen &  
Schlucken**

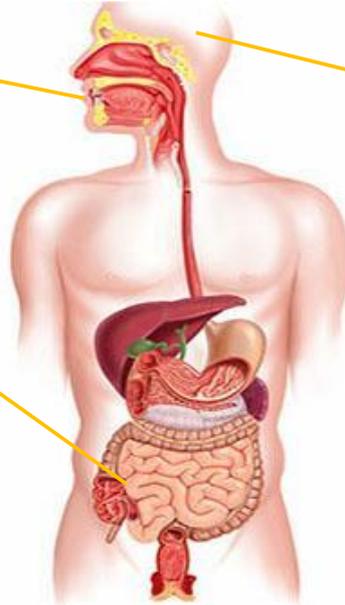
**Gedächtnis,  
Geschmack,  
Geruch, Appetit**

**Verdauung**

Soziale Kontakte

Finanzen

Selbständigkeit



# Veränderung Körperzusammensetzung



Quelle: Abbott, Ensure Plus Advance, Scientific Monograph (2018).  
Adapted from Grimby et al., Janssen et al., Flakoll et al. And Baier et al.<sup>37-40</sup>

Magermasse (Wasseranteil,  
Muskulatur)

Fettmasse

# Muskulaturverlust im Alter



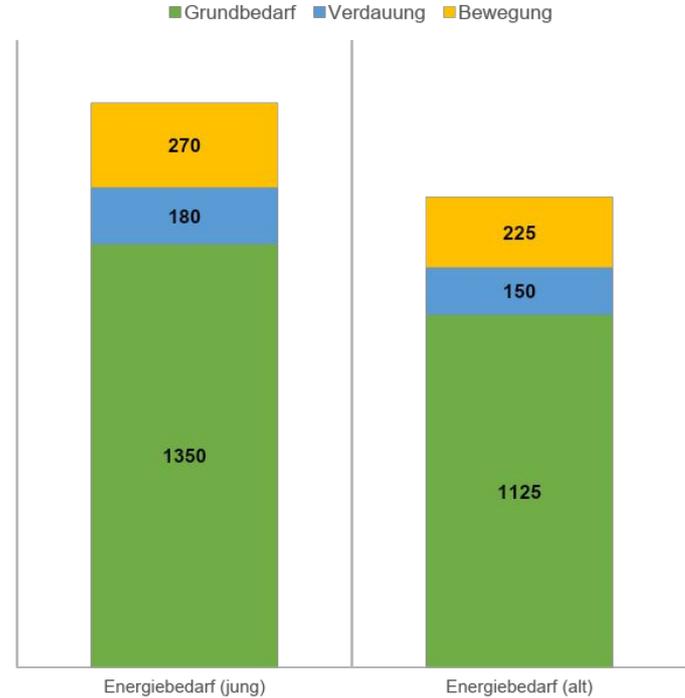
Adapted from Grimby et al, Janssen et al, Flakoll et al, And Baier et al,<sup>37-40</sup>

# Sinkender Energiebedarf

## Ursachen:

Geringere Muskelmasse

Weniger Aktivität

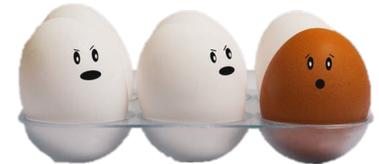


# Nährstoffbedarf

## Makronährstoffe: Bedarf kaum verändert

Protein: Höher als bei Jüngeren  
(1 – 1.2g/kg Körpergewicht)

*Gründe:* Höherer Bedarf  
Veränderte Vorlieben  
Weniger Appetit  
Beeinflussende Erkrankungen



# Nährstoffbedarf

**Mikronährstoffe: Bedarf kaum verändert**

Zu bedenken: Essmenge

Aufnahme (Vitamin D, Calcium, B12, Folsäure)

Ernährungsform (Bsp. Veganismus)



# Flüssigkeitsbedarf

## Flüssigkeit: Bedarf unverändert

- ⇒ Zu bedenken: Abnehmendes Durstempfinden
- ⇒ Geringere Urinkonzentrationsleistung Niere (Verlust)



# Ernährungssituation im Alter (>75 Jahre) in der Schweiz

- ✓ Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (1.5 Liter)
- ? Wahrscheinlich ausreichende Energie/ Kalorienzufuhr
- ? Knapp ausreichende Proteinzufuhr: Problematisch Frühstück
- ↓ Häufig: Vitamin D Mangel
- ↓ Zunehmend: Vitamin B12- und Folsäuremangel

(Quelle: Bericht EEK, 2018)

# Herausforderungen der Ernährung im Alter

- Mangelernährung
- Flüssigkeitsmangel
- Mikronährstoffmängel
- Osteoporose
- Verdauungsprobleme
- Übergewicht

(Quelle: ESPEN, 2019; Bericht EEK, 2018; BAG, 2019)

# Mangelernährung

„Mangelernährung beschreibt einen Ernährungszustand, der aus einer **unzureichenden Nahrungsaufnahme** resultiert und zu einer **veränderten Körperzusammensetzung** (Verminderung von fettfreier Körpermasse sowie Körperzellmasse) sowie zu einer **beeinträchtigten Funktionalität des Körpers** führt.“

Bauer, J.M. & Kaiser, M. (2011). Definitionen aus Löser, et al. (2011). Unter- und Mangelernährung. Georg Thieme Verlag.

# Mangelernährung



# Flüssigkeitsmangel

## Ursachen

- Abnehmendes Durstgefühl & Nierenfunktion
- Geringere Flüssigkeitsreserven
- Ausschwemmende Medikamente (Bsp. Diuretika)
- Gezielte Trink-Einschränkung (z.B. vor Carfahrten, Nacht)

## Wie erkennen

	Flüssigkeitszufuhr zu gross
	Flüssigkeitszufuhr optimal (mindestens 1x pro Tag)
	Flüssigkeitszufuhr zu gering

# Mikronährstoffmängel

- Calcium
- Vitamin D
- Vitamin B12
- Folsäure



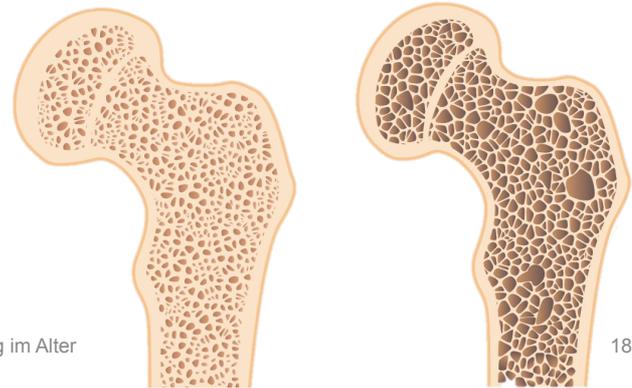
# Osteoporose

## Risikofaktoren

- Geschlecht
- Lebensstil (Rauchen, Alkohol, calciumarme Ernährung)
- Medikamente
- Begleiterkrankungen

[EEK, 2018]

01.06.2021



Ernährung im Alter

18 / 50

# Ernährungsempfehlungen

Selbständigkeit

Geld

«Gesundes Essen»

Nährstoffe

Mangelernährung

Mahlzeiten-rhythmus

Kochkenntnisse

Bewegung

Kalorien

Mobilität

Gedächtnis

Gewichtsziele

Soziales Umfeld

Wertvorstellungen

Krankheiten

Essmenge

Körperliche Veränderungen

Appetit

Geringerer Energiebedarf

Optimales Gewicht

Wohnumfeld

Flüssigkeit

Körperverständnis

Kau &

Sinneswahrnehmung

Verdauung

Mikronährstoffe

Schluckapparat



# Ernährungsempfehlungen





# Abnahme des Energiebedarfs

Beobachtung Ess- und Bewegungsverhaltens (Bsp. Essprotokoll)

- «Esse ich kalorienreicher? Bsp. Wurstwaren, Snacks, Desserts, Gebäck, alkoholische Getränke?»
- «Esse ich mehr?»
- «Esse ich häufiger?»
- «Esse ich aus anderen Gründen als Hunger?»

⇒ Zusammenhang mit Gewicht

⇒ Lösungsstrategie individuell suchen



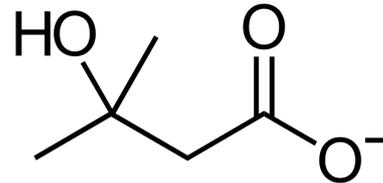
# Körpergewicht

- Körpergewicht regelmässig zur gleichen Zeit messen
- Veränderungen berücksichtigen (Bewegung, Ernährung)
- Gewichtsabnahme:
  - Mit Fachperson besprechen
  - Nach Abwägen von Risiken der Abnahme (Osteoporose, Muskelgesundheit)
  - Mit realistischem Ziel: 1 – 2 kg / Monat max.
  - Wenn möglich unter Steigerung der Bewegung
  - Von Experten nicht empfohlen / Ziel Verbesserung der Körperzusammensetzung
- Für den BMI im Alter gelten andere Richtwerte als bei Jüngeren (23 – 30 kg/m<sup>2</sup> = Norm)

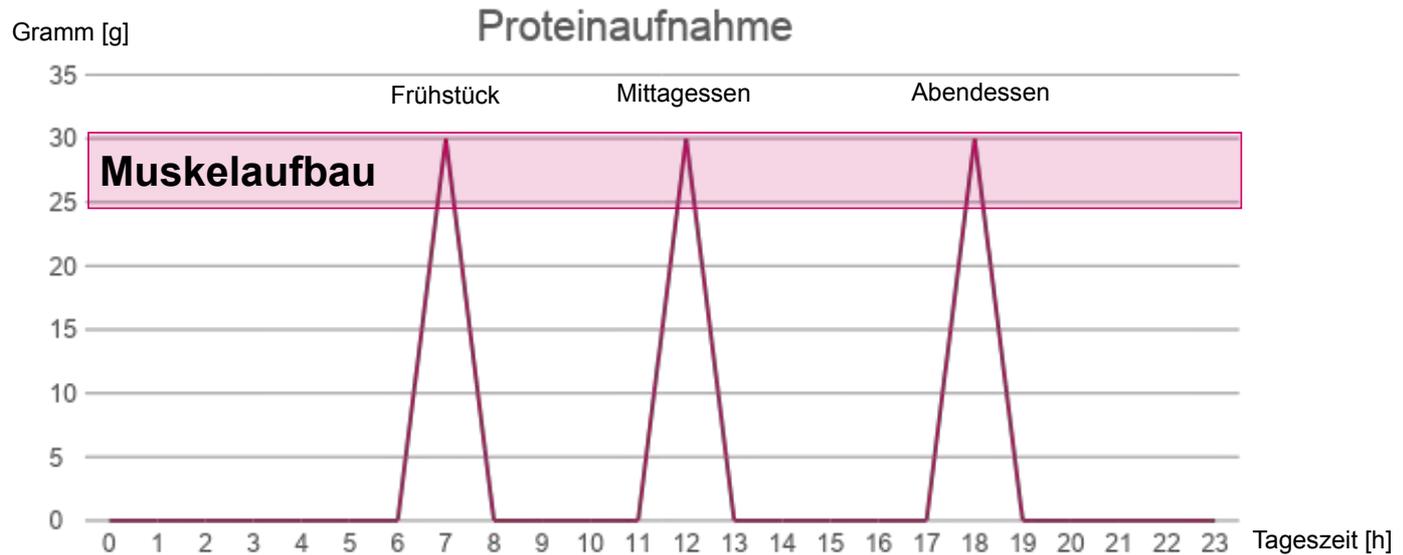


# Protein: Welches?

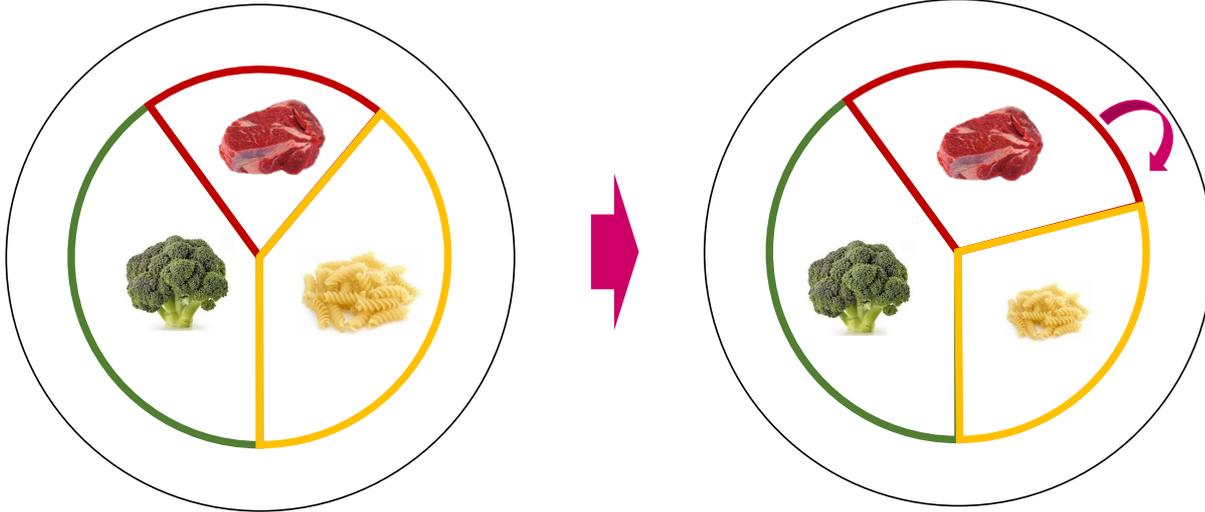
- Noch zu wenig gute Erkenntnisse
- Fokus eher auf tierischem Protein (Molkeprotein)
- Neu: Kombination aus tierischem und pflanzlichem Protein sinnvoll



# Protein: Wann?



# Protein: Wie viel?



# Proteinreiche Nahrungsmittel



# Wie viel Protein enthalten Nahrungsmittel?

01.06.2021

Broschüre: Gesund essen – fit bleiben (BLV)

Ernährung im Alter

Lebensmittel Proteine pro Portion 0 10g 20g



1 Glas Milch	7g
1 Becher Joghurt (180g)	7g
5 bis 6 EL Halbfettquark	13g
1 grosses Stück Weichkäse	12g
1 Stück Hartkäse	9g



1 Portion Fleisch (100g)	21g
2 bis 3 Scheiben Schinken	11g
1 Wienerli	7g
1 Portion Fisch (100g)	20g
2 Eier	13g



7 bis 8 EL Kichererbsen, Linsen, Bohnen gekocht	10–12g
1 Portion Tofu, Seitan, Quorn (100g)	13–16g
1 Portion Tempeh (100g)	20g
1 Glas Sojadrink	7g



3 Stück Kartoffeln	5g
6 Esslöffel Getreideflocken	6g
1 Handvoll Nüsse, Mandeln, Kerne	4–10g
2 Scheiben Brot	10g
1 Portion Teigwaren, Polenta, Hirse, Reis (150g gekocht)	4–8g
1 Handvoll Gemüse	2g
1 Handvoll Früchte	1g

28 / 50

# Protein Anreicherung

Anreicherung mit  
Nahrungsmitteln



Reibkäse



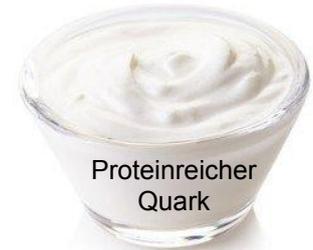
Quark



Anreicherung mit  
Nahrungszusätzen

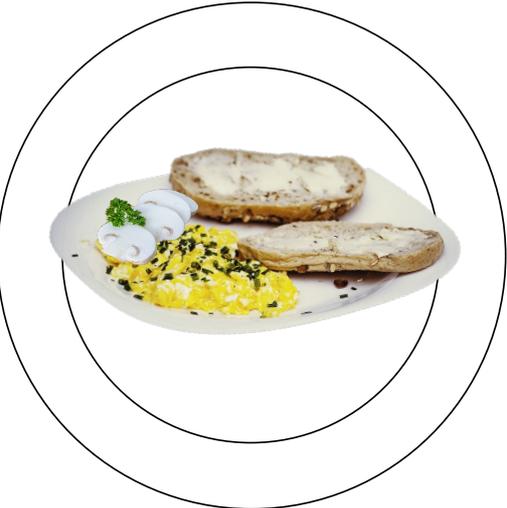
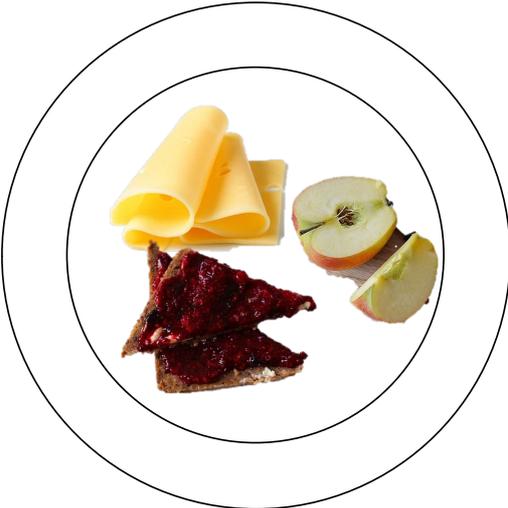


Proteinpulver



Proteinreicher  
Quark

# Proteinreiches Frühstück



# Proteinreiche Hauptmahlzeit



01.06.2021



Ernährung im Alter

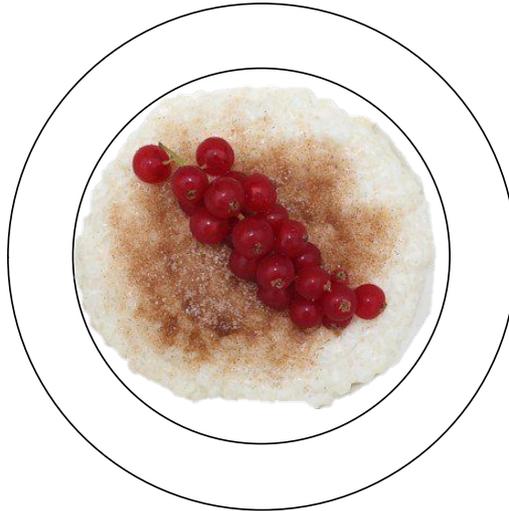


31 / 50

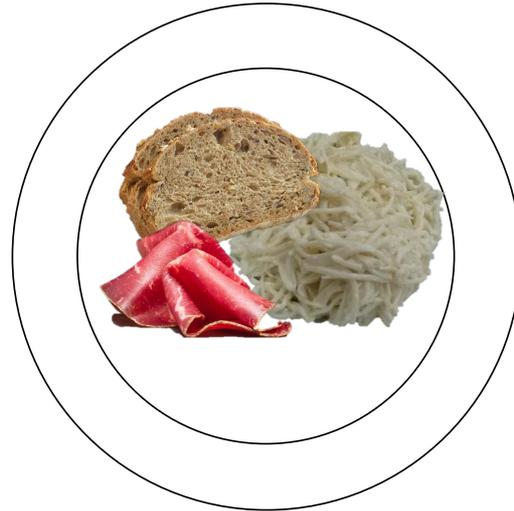
# Proteinreiche Hauptmahlzeit



01.06.2021

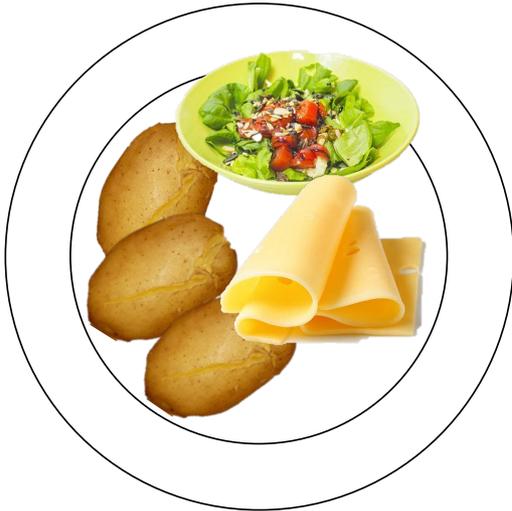


Ernährung im Alter



32 / 50

# Proteinreiche Hauptmahlzeit

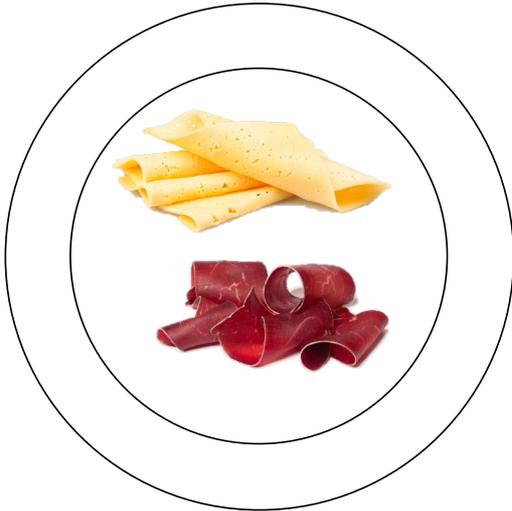


01.06.2021

Ernährung im Alter

33 / 50

# Proteinreiche Znüni/Zvieri



# Mikronährstoffabdeckung

- Supplementation wird nicht generell empfohlen
- Ausnahme: Jod
  - Speisesalz mit Jod
- Ausnahme: Vitamin D
  - Vitamin D Tropfen ganzjährig einnehmen, Dosierung: abhängig von Situation
- Ausnahme: Einschränkung der Ernährung
  - Einnahme eines Multivitaminpräparat sinnvoll



# Trinkmenge steigern

- Richtwert: 1.5 Liter pro Tag (30 ml / kg Körpergewicht)
- Nicht auf das Durstgefühl warten
- Trink-Rituale einbauen (zum Essen, zum Zvieri etc.)
- Bei Abneigung gegenüber Wasser Alternativen suchen
- Am Vormittag/Mittag mit trinken beginnen
- Trinkgefäße (Gläser, Karaffen) in der Nähe aufstellen
- Erinnerungen setzen (Post-it, Computer, Mobiltelefon)

# Verdauung

- Nahrungsfaser- & Flüssigkeitsaufnahme im Gleichgewicht
- Nahrungsfaserreichere Nahrungsmittel konsumieren
- Nahrungsfasermenge langsam steigern
- Bewegung erhalten / steigern
- Gewohnheiten analysieren (Bewegung, Essen, Trinken)
- «Normale» Verdauung für sich definieren
- Fachpersonen beiziehen (Ärzt/innen, Ernährungsberater/in)

# Verdauung



# Und sonst noch ...

- Bei geringer Fleischaufnahme
  - Alternative Proteinquellen, allfällige Mikronährstoffsupplemente
- Essen in Gesellschaft
- Regelmässige / Feste Mahlzeiten
- Sich Zeit nehmen für das Essen
- Weniger «qualitativ» hochwertige Produkte aufwerten
  - Bsp. Lasagne + Salat

# Risikofaktoren Mangelernährung

- Appetitlosigkeit
- Gewichtsverlust
- Schwierigkeiten bei der Mahlzeiteneinnahme
- Schwierigkeiten bei der Mahlzeitenzubereitung
- Schwierigkeiten beim Einkauf



**Es gibt nicht «DIE» Ernährung im Alter**

# Fazit

- Energiezufuhr dem Energiebedarf anpassen
- Ausreichende Protein- & Flüssigkeitsaufnahme
- Vitamin D zusätzlich, grundsätzlich keine Supplemente nötig
- Abwechslung, Regelmässigkeit und Achtsamkeit
- Ernährungsprobleme mit Fachperson besprechen

# Unterstützung / Weitere Informationen

Broschüre «Gesund essen – fit bleiben» vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV), 2020

Rätselheft der SGE

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung:  
<http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/von-jung-bis-alt/alter/>

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen  
<http://www.svde-asdd.ch/beraterinnen-suche/>





# Kontakt

**Fabienne Schaller**

*cand. MSc Ernährung & Diätetik*

*Ernährungsberaterin SVDE*

[fabienne.c.schaller@gmail.com](mailto:fabienne.c.schaller@gmail.com)