



sgе Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung



# Projekt «Ernährung 60 plus»

Angelika Hayer, SGE

Foto: shutterstock

Wissen, was essen.

[sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

## Ziele und Zielgruppen

- Ziel: Förderung einer ausgewogenen und genussvollen Ernährung bei über 60-Jährigen (zu Hause lebend)
- Seit 2022: Fokus auf vulnerablen Personen über 60 Jahre (z. B. niedriges Einkommen, geringe Lesekompetenzen, Alleinstehende)
- Primäre Zielgruppe: Multiplikator\*innen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich

# Massnahmen

- Materialien und Hilfsmittel
- Webinare für Multiplikator\*innen
- Partnerschaften mit Institutionen / Projekten zur Integration des Themas Ernährung in bestehenden Angeboten
- Medienpartnerschaften

# Materialien

- Rätselheft
- Merkblatt
- 3 Podcasts
- Vortragsunterlagen (5 PPPs)
- Rohtexte
- Leporello in einfacher Sprache (erscheint in Kürze)

[www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus)



# Rätselheft mit Tipps zum Essen und Geniessen ab 60 Jahren (D,F,I)



**i -> Protein: Wussten Sie, dass ...**

- ... über 65-Jährige mehr Protein brauchen als Erwachsene in jüngeren Jahren?
- ... Protein ein wichtiger Baustein für Muskeln und Knochen ist!

Diese Lebensmittel liefern viel Protein:


- > Milchprodukte: Käse, Quark, Joghurt, Milch
- > Eier, Fleisch, Fisch
- > Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen
- > Tofu, Sojadrink, Hummus und andere Produkte aus Hülsenfrüchten

Tipps: Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit ein proteinreiches Lebensmittel


---

**? ->**


Jedes Bild steht für ein Wort.  
Zusammengesetzt ergibt sich daraus ein Sprichwort.




F = D  
n = a



m = u  
s = g



+  
a = i  
n = t



B = m  
n = t

Spruchwort:

---

**i -> Frühstück**

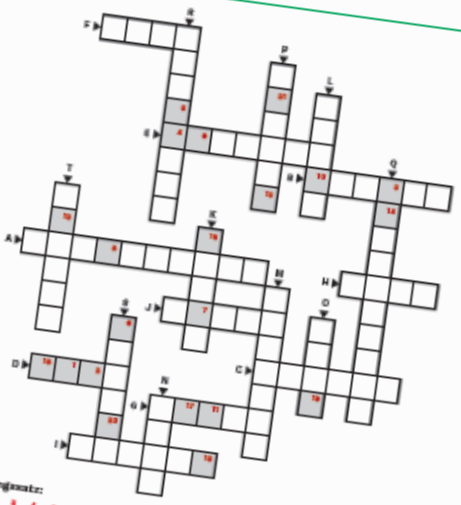
Erhöht ihr Frühstück ein proteinreiches Lebensmittel?  
Hier einige Ideen zur Ergänzung Ihres Frühstücks:

- > Viel Milch im Kaffee
- > Milch oder Joghurt im Müsli
- > Joghurt nature mit frischen Früchten
- > Quark, Käse, Schinken oder Hummus auf
- > Rührei oder gekochtes Ei

**i -> Zusammen mit anderen schmeckt es doppelt so gut**

Tipps:

- > Laden Sie jemanden zu sich zum Essen ein oder verabreden Sie sich mit anderen zu einem regelmäßigen Restaurantbesuch.
- > Schließen Sie sich einer Tischgenossenschaft an oder gründen Sie eine neue Gruppe. Nähere Informationen unter [www.tavotata.ch](http://www.tavotata.ch) bzw. bei Pro Senectute Ihres Kantons.



**Lösungssatz:**

# Merkblatt (D, F, I)

 **sgs** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione



## Essen ab 60 Jahren

### Essen Sie abwechslungsreich

Jedes Lebensmittel liefert andere Nährstoffe. Je abwechslungsreicher die Ernährung, desto besser wird der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Essen Sie täglich Gemüse und Früchte verschiedener Sorten und in verschiedenen Farben. Achten Sie auch bei den anderen Lebensmitteln auf Abwechslung.

### Achten Sie auf ausreichend Protein

Protein ist gerade im Alter wichtig zum Erhalt von Muskeln und Knochen. Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) ein proteinreiches Lebensmittel wie zum Beispiel:

- Milch, Joghurt, Quark, Käse
- Eier, Fleisch, Fisch
- Linsen, Kichererbsen, getrocknete Bohnen und andere Hülsenfrüchte
- Tofu (aus Soja), Hummus (Püree aus Kichererbsen), Seitan (aus Weizen)

### Trinken Sie regelmässig Wasser

Mit zunehmenden Alter nimmt das Durstempfinden ab. Gewöhnen Sie sich deshalb an, regelmässig zu trinken, zu den Mahlzeiten und auch zwischendurch. Ideale Getränke sind Wasser sowie ungesüsster Früchte- und Kräutertee. Kaffee und Schwarztee können massvoll genossen zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

### Geniessen Sie Ihr Essen

- Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten, um diese voll und ganz geniessen zu können.
- Gönnen Sie sich etwas Feines, auch wenn Sie nur für sich selbst kochen.
- Bringen Sie Abwechslung auf den Teller – dies erhöht die Freude am Essen.
- Machen Sie es sich zum Essen gemütlich und essen Sie in Ruhe.
- Kauen Sie langsam und lauschen Sie auf Ihre Sinne: Wie riecht Ihr Essen? Welche Aromen nehmen Sie beim Kauen wahr? Welche Erinnerungen verbinden Sie mit den unterschiedlichen Geschmackseindrücken?

### Essen Sie möglichst häufig in Gemeinschaft

Gemeinsam mit anderen macht das Essen besonders viel Freude. Das wirkt sich auch auf den Appetit aus. Laden Sie Freunde, Bekannte oder Familie zum Essen ein. Falls Sie nicht selbst kochen möchten, können Sie sich etwas nach Hause liefern lassen oder sich mit anderen zu einem Besuch im Restaurant verabreden.

### Nehmen Sie Vitamin D

Lebensmittel enthalten kaum Vitamin D. Daher wird allen über 60-Jährigen empfohlen, regelmässig Vitamin D einzunehmen, z. B. in Form von Tropfen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Ihrer Hausarztpraxis zur richtigen Dosierung beraten.

Ausführliche Informationen unter [www.sgs-ssn.ch/alter](http://www.sgs-ssn.ch/alter)

Mit freundlicher Unterstützung von  Beisheim Stiftung  Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

SGE | Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern | T +41 31 385 00 00 | [info@sgs-ssn.ch](mailto:info@sgs-ssn.ch) [www.sgs-ssn.ch](http://www.sgs-ssn.ch) **Wissen, was essen. sgs-ssn.ch**

**Wissen, was essen. [sgs-ssn.ch](http://sgs-ssn.ch)**



## Podcasts (CH-D, F, I)

- Ernährung ab 60 Jahren
- Ausgewogene und genussvolle Mahlzeiten
- Regelmässig Wasser trinken




# Vortragsunterlagen (D, F, teils I)





# PowerPoint-Präsentationen und Hintergrundinformationen



Ideen für mehr Gemüse und Früchte


- Gemüsesuppe / Salat als Vorspeise
- Aufläufe, Fleischgerichte, Risotto etc. mit Gemüse ergänzen
- Gemüse als Rohkost (nicht schnell)
- Früchte als Zwischenmahlzeit
- Tiefgefrorenes Gemüse (als Ergänzung zu ...)

Beispiel: Mittagessen



Genuss beim Essen

- Zeit nehmen
- Gemütlich machen
- Keine Ablenkung
- Mit allen Sinnen geniessen



Hilfe bei wenig Appetit

- mehrere kleine Mahlzeiten am Tag
- Lieblingsgerichte, farbige Gerichte
- Vor dem Essen keine Getränke oder Suppen
- Gewürze, Kräuter, Zitronensaft
- Bewegung und frische Luft
- Essen in Gemeinschaft

Unterschiedliche Gründe können eine Appetitlosigkeit verursachen. Trotzdem ist es wichtig, dass regelmässig und genügend gegessen wird. Die folgenden Anregungen können helfen, damit das Essen wieder leichter fällt und besser schmeckt:

- Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag: Essen Sie anstelle von drei grossen Mahlzeiten lieber mehrere kleine Mahlzeiten.
- Gönnen Sie sich Ihre Lieblingsgerichte, vielleicht auch ein Lieblingsgericht aus Ihrer Kindheit oder aus dem Urlaub.
- Bringen Sie Farbe auf Ihren Teller und richten Sie Ihre Speisen appetitlich an.
- Verwenden Sie intensiv riechende Gewürze und Kräuter. Diese können den Appetit anregen. Auch Zitronensaft kann helfen.
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft. Das fördert den Appetit.
- Treffen Sie sich mit Freunden, Verwandten oder Bekannten zum Essen.

Ist der Appetit über längere Zeit vermindert oder nimmt das Gewicht stetig ab, sollte die Hausärztin oder der Hausarzt zu Rate gezogen werden. Dies gilt auch für Personen mit Übergewicht.

9

# Rohtexte und Rezeptbeispiele (D, F, I)

## Textbausteine zum Thema Ern

Die folgenden Texte stehen zur freien Verfügung. Bitte Gesellschaft für Ernährung SGE, [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### 1 Einleitung

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Ve und bei der Körperzusammensetzung. Der Muskela geringer, dafür steigt der Anteil an Körperfett. Während an Nährstoffen (Proteine, Vitamine und Mineralstoffe) es mit zunehmenden Alter eine Ernährung, die im Ver liefert, und die gleichzeitig reich an wertvollen Nähr Geschlecht, Lebensstil und Gesundheitssituation sind

### 2 Ausgewogen und genussvoll

Ausgewogenes und genussvolles Essen und Trinken den Körper mit Energie, lebenswichtigen Nähr- Wohlbefinden und trägt dazu bei, Krankheiten vorzu Herz und Kreislauf, stärkt die Abwehrkräfte und ist w Eine gesunde Ernährung und ein gesunder Lebenssti bleiben.

Es ist nie zu spät, sich gesunde Essgewohnheiten anz zu sein. Oftmals helfen kleine Veränderungen, um Gr Darüber hinaus bedeutet Essen ein Stück Lebens Genusses, der Erholung, des Kontaktes und des Aus

Konkrete Empfehlungen für eine ausgewogene Erna und der Optimale Teller:

## 3 Die wichtigsten Tipps zum Essen ab 60 Jahren im Überblick

### Genügend Proteine

Proteine sind wichtige Bausteine für Muskeln und Knochen. Erwachsene im höheren Alter brauchen mehr Protein als jüngere Erwachsenen. Dies vor allem, um die Muskel- und Knochenmasse sowie verschiedene Körperfunktionen (z. B. Immunabwehr) zu erhalten.

Tipp:

Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) ein proteinreiches Lebensmittel wie zum Beispiel:

- Milch, Joghurt, Quark, Käse
- Eier, Fleisch, Fisch
- Linsen, Kichererbsen, getrocknete Bohnen und andere Hülsenfrüchte
- Tofu (aus Soja), Hummus (Püree aus Kichererbsen), Seitan (aus Weizen)

### Regelmässig trinken

Empfohlen werden täglich 1-2 Liter Flüssigkeit, bevorzugt in Form von ungesussten Getränken, z.B. Hähnen-/Mineralwasser oder Früchte-/ Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstempfinden ab. Damit trotzdem genügend getrunken wird, orientieren Sie sich an folgenden Tipps:

Tipps:

- Gewöhnen Sie sich an, regelmässig zu trinken: zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch
- Stellen Sie sich eine Flasche Wasser ans Bett und trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser.
- Stellen Sie eine Flasche mit Wasser in Sichtweite, z. B. auf den Tisch in der Küche, im Ess- oder Wohnzimmer, so dass Sie auch ausserhalb der Mahlzeiten an das Trinken erinnert

## In Vorbereitung: Leporello in einfacher Sprache



- Inhalte basieren auf Fokusgruppengesprächen
- auf Deutsch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Albanisch und Tamil erhältlich



## Weiterführende Informationen und Kontakt

Deutsch: [www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus)

Französisch: [www.sge-ssn.ch/alimentation60plus](http://www.sge-ssn.ch/alimentation60plus)

Italienisch: [www.sge-ssn.ch/alimentazione60plus](http://www.sge-ssn.ch/alimentazione60plus)

Kontakt:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Angelika Hayer, [a.hayer@sge-ssn.ch](mailto:a.hayer@sge-ssn.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)