



# Ernährung 60+: Gesund essen mit Genuss und Köpfchen

Obersiggenthal 6. Juni 2024

Karin Nowack, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg

# Vorstellung

- Umweltwissenschaftlerin ETH und integrative Ernährungsberaterin
- Fachexpertin Ernährung am Landwirtschaftlichen Zentrum Liebegg:
  - Gesunde Ernährung im Alter
  - Nachhaltige und gesunde Ernährung im Kt. Aargau
  - Weiterbildung Ernährung, Kochpraxis, Nachhaltigkeit

# Ihre Wahl?



# Überblick

## Ernährung im Alter – was es zu beherzigen gilt!

- Optimaler Teller: Ausgewogen alle Nährstoffe
- Genügend Proteine: Bausteine aller Zellen
- 5 am Tag: Gemüse und Früchte für Vitamine & Mineralstoffe
- Getränke für den Wasserhaushalt
- Genuss und Geselligkeit

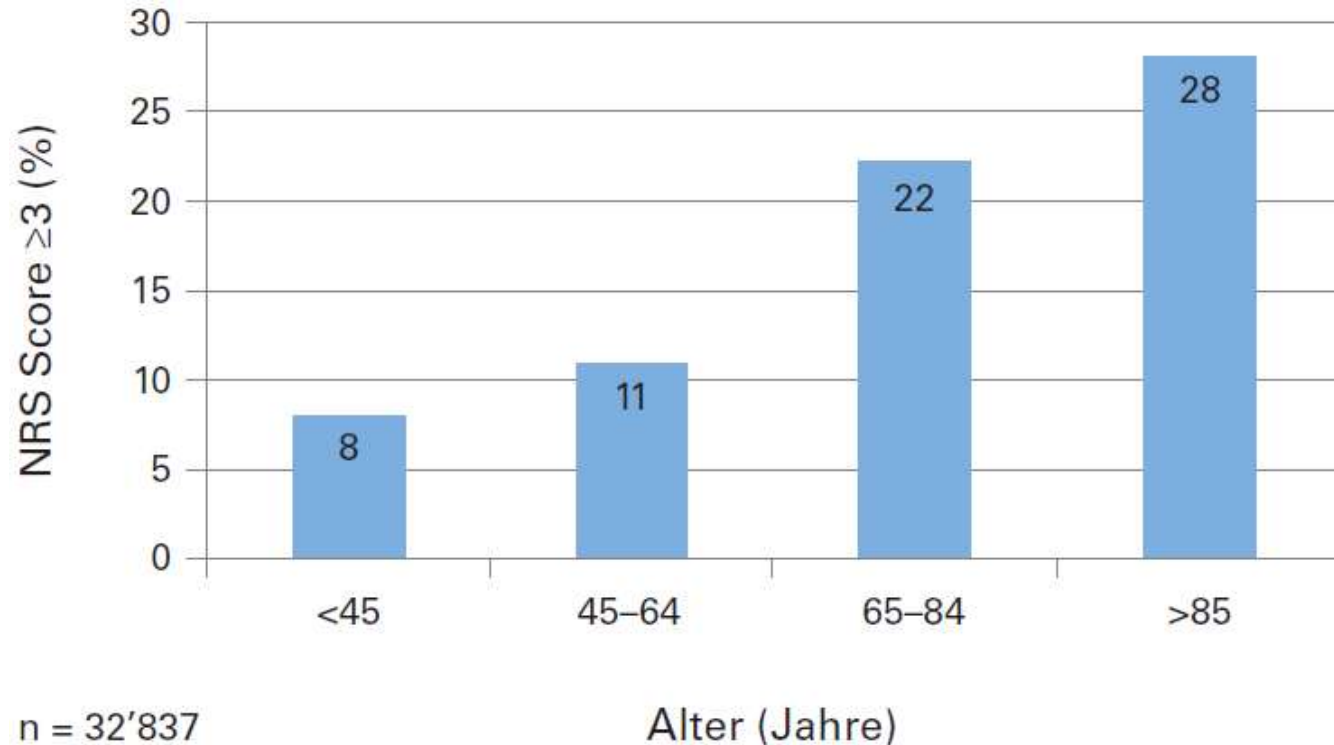


# Stimmt das?

« Wissen Sie, seit ich pensioniert bin, braucht mein Körper ja auch nicht mehr soviel Nahrung»



# Gefahr von Mangelernährung



- Appetitlosigkeit
- Mangelndes Durstgefühl
- Geschmackssinn verringert
- Krankheiten
- Schmerzen
- Bewegungsmangel
- Einsamkeit

Quelle: Imoberdorf R, Meier R, Krebs P, Hangartner PJ, Hess B, Staubli M, et al. Prevalence of undernutrition on admission to Swiss hospitals. Clin Nutr 2010;29:38-41

# Fit und vital

Ausgewogene, gesunde Ernährung stärkt

- Muskeln und Energie
  - Knochen
  - Immunabwehr
  - Herz-Kreislaufsystem
  - Darmgesundheit
- Selbständigkeit, Fitness, Vitalität



# Was heisst ausgewogene Ernährung?

## Teller füllen gemäss "Tellermodell"



Gemüse und Früchte

Brot, Flocken, Teigwaren, Polenta, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte

Milch, Joghurt, Käse, Eier, Fleisch, Fisch, Tofu, Seitan ...



# Optimaler Teller im Alter



- Generell und je nach Aktivität geringerer Energiebedarf (Kohlenhydrate und Fett)
- **Aber Bedarf an Proteinen/Eiweiss ist höher**
- Weniger (Menge) Früchte/Gemüse und Kohlenhydrate

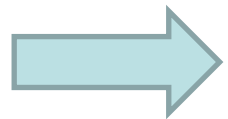
# Proteine



- Proteine (= Eiweiss) sind wichtige Bausteine für den Körper
- Proteine sind unverzichtbar für die Muskeln, Organe, Knochen und die Immunabwehr



Personen ü 60 brauchen mehr Protein als jüngere Erwachsene: 1 – 1,2 g /kg Körpergewicht



Menschen ü 60 essen häufig zu wenig Protein

# Proteine

- Muskelaufbau wird durch Aktivität angeregt.
- Diese Stimulation wird im Alter verzögert



«Bliib fit – mach mit!»



Protein kann nicht gespeichert werden



Proteine (mind. 20-25g) zu jeder Mahlzeit essen

Risiko für Osteoporose und Muskelschwund vermindern

# Proteinreiche Lebensmittel

Milch und Milchprodukte



Eier, Fisch, Fleisch



Linsen, Bohnen, Kichererbsen



Tofu, Tempeh, Seitan, Quorn



Vegi-Burger

# Tagesbeispiel Person 60 kg -> 60 bis 72 g Protein



## Frühstück

2 Scheiben Brot mit 100 g Hüttenkäse

**22 g Protein**

## oder

Müesli mit 25 g Haferflocken, 150 g Joghurt

1 dl Milch, 25 g Nüsse



## Mittagessen

100 g Poulet mit 240 g Kartoffeln in Curry-Rahmsosse

Rüebli Salat

**30 g Protein**



## Abendessen

Linsensuppe mit Kartoffeln und Gemüse

2 EL Joghurt, 2 EL Quark

oder 1 Stück Käse dazu

**20 g Protein**



## Pflanzlich oder Tierisch?

⇒ Kombinieren!

z.B.

- Ei & Kartoffeln (Rösti mit Spiegelei, Ofenguck)
- Ei & Mehl & Milch (Omelette)
- Bohnen und Reis
- Linseneintopf und Quark
- Fleisch/Fisch und Kartoffeln

# Proteinangereicherte Lebensmittel



- Proteinbedarf möglichst mit natürlichen Lebensmitteln decken
- Proteinangereicherte Lebensmittel können Sinn machen, wenn man nicht mehr so Appetit hat
- Darauf achten, dass diese nicht viel Zucker und Zusatzstoffe enthalten.
- Z.b. Enoy Milk High Protein enthält zwar 8 g Eiweiss aber auch 5 g Zucker

# Proteingehalt Magerquark /100 g



11 g



12 g



12 g



# Ihre Wahl?



# Täglich gemäss der Pyramide

Snacks und Sussiges: wenig

2 EL Pflanzenöl und Nüsse

Milch, Käse, Joghurt: 3 Portionen

Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte, Ei: 1 Portion

Brot, Getreide, Kartoffeln, Flocken: 3-4 Port.

Gemüse und Früchte: 5 Portionen

Getränke: 1,5 l pro Tag



# Gemüse und Früchte

«Den Regenbogen essen »

- 5 am Tag: 3 x Gemüse
- 2x Früchte
- Gemäss der Saison und aus der Region
- Liefern Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Nahrungsfasern

Zur Deckung des Bedarfs ergänzend:

- Vitamin D-Tropfen
- Jod → mit Mass Speisesalz mit Jod



# Braucht es zusätzliche Vitamin- und Mineralstoffpräparate?

- Nein bei gesunden Menschen, die sich ausgewogen ernähren
- **Ausnahme: Vitamin D**
- Sinnvoll bei nachgewiesenem Mangel oder bei Magen-Darm-Erkrankungen- > Arzt
- Besser: vielfältig kochen und essen, gut würzen



# Pflanzliche Fette und Öle



- Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wichtig für Gesundheit, Herz-Kreislauf, Gehirn, Hormone
- Als Fett zufügen: Salat, Gemüse etc.: vorwiegend pflanzliche Öle verwenden
- Rapsöl, Leinöl, Olivenöl haben gutes Verhältnis Omega 3/6
- Eine Handvoll Nüsse täglich: viele Mineralstoffe, günstige Fettsäuren und Vitamine



# Nahrungsfasern

- Tragen zur Bildung einer guten Darmflora bei (Mikrobiom)
- Verbessern Verdauungstätigkeit
- Blutzuckeranstieg langsamer und ausgeglichener
- Krebsprävention
- Kommen in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst vor

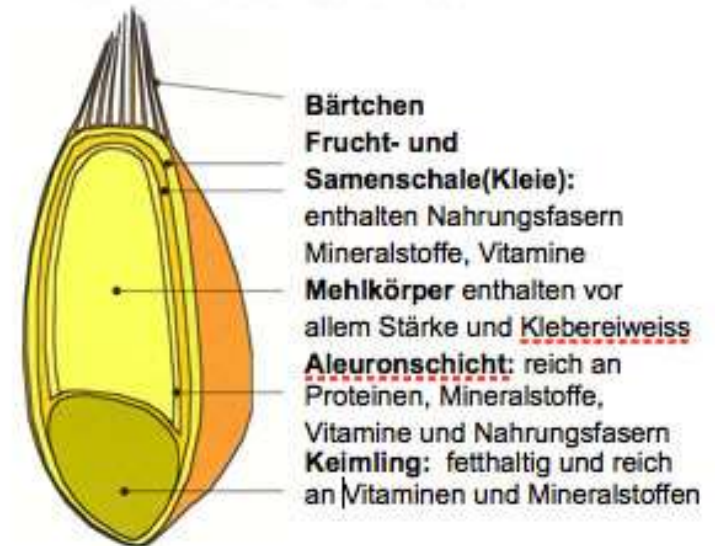


# Vollkorn und Weissmehl

Wirkstoffe	Vollkornmehl	Weißmehl	Verlust
Vitamin B <sub>1</sub>	5.1 mg	0.7 mg	88%
Vitamin B <sub>2</sub>	1,3 mg	0,4 mg	69%
Vitamin B <sub>6</sub>	4,4 mg	2,2 mg	50%
Niacin	57 mg	7,5 mg	86%
Folsäure			100%
Vitamin E	24 mg	0 mg	100%
Eisen	44 mg	7 mg	84%
Magnesium	250 mg	120 mg	52%
Kupfer	6 mg	1,5 mg	75%
Mangan	70 mg	20 mg	72%
Kalium	4730 mg	1150 mg	77%
Kalzium			50%
Faserstoffe			100%



## Bau des Getreidekornes:



# Verdaulichkeit fördern

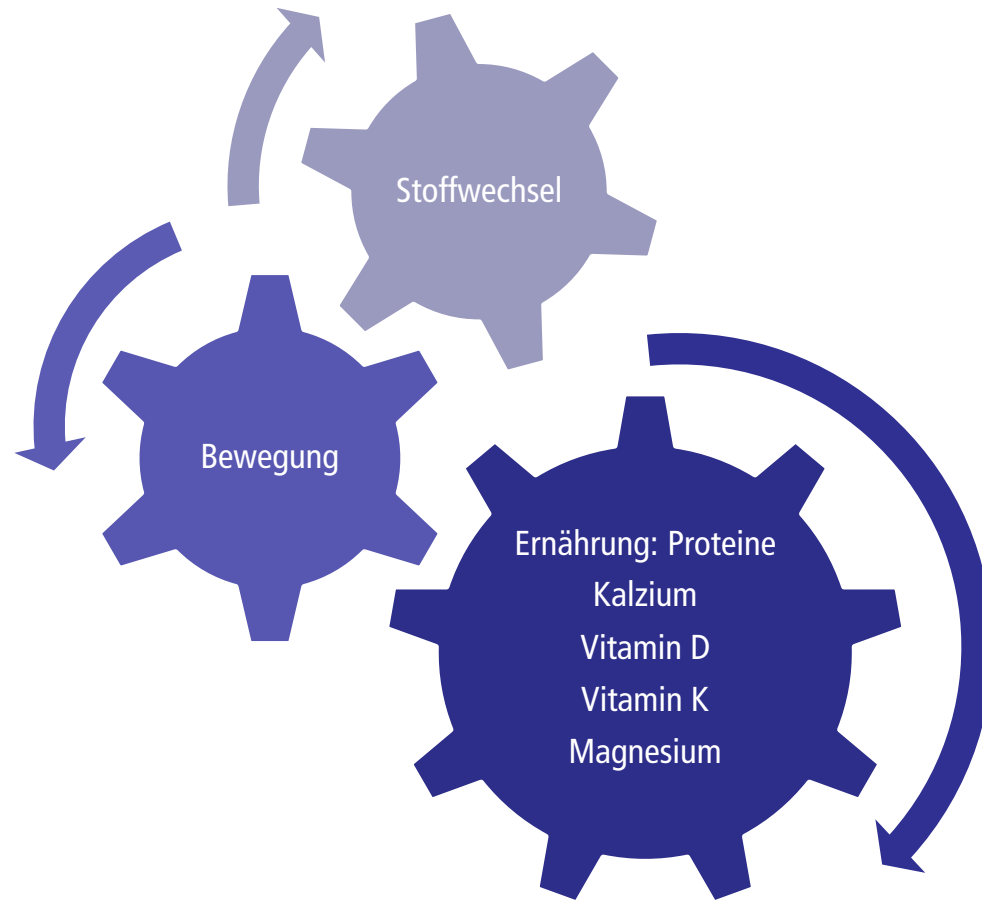
- Gekochtes Getreide statt roh (Porridge, einweichen über Nacht)
- Vollkornbrot gut kauen
- Linsen, Bohnen, Kichererbsen: einweichen, gut kochen mit Gewürzen und Kräutern (Lorbeer, Wacholderbeeren, Bohnenkraut, Oregano, Ingwer...)
- Eher warm und saftig kochen und essen



# Ihre Wahl?



# Was braucht es für gesunde Knochen?



# Gute Kalzium-Lieferanten

- Milchprodukte
- Nüsse und Samen, z.B. Mandeln, Sesamsamen
- Hülsenfrüchte, z. B. weiße Bohnen, Linsen, Kichererbsen
- Kalzium-reiches Mineralwasser
- Vollkornbrot
- Grünes Gemüse (liefern ebenfalls Vitamin K und Magnesium)



# Kalzium-Räuber vermeiden

- Produkte mit hohem Phosphat-Gehalt: Fastfood, Salami, Schmelzkäse, Fertigprodukte, Cola
- Kaffee, Schwarztee
- Rauchen
- Alkohol
- Bestimmte Medikamente  
z.B. Cortison



# Rezepte, Ernährung bei ..

## Krankheiten: Hier kann die richtige Ernährung helfen

Ernährung und Lebensstil spielen bei vielen Volkskrankheiten eine wichtige Rolle. Aber auch bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen kann eine Ernährungsumstellung lindernd wirken. Alle behandelten Krankheiten im Überblick.

→ Direkt zur Ernährungstherapie: Welche Lebensmittel helfen?

### VON DEN E-DOCS BEHANDELTE KRANKHEITEN (A-Z)



#### ADHS

Korrekte Diagnose vorausgesetzt, ist eine Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADHS) gut behandelbar. Was sind die



#### Adipositas (Fettleibigkeit)

Übergewicht verursacht auf lange Sicht diverse Folgekrankheiten. Es lohnt sich, rechtzeitig gegenzusteuern.



#### Akne

Hormonell bedingt werden bei Akne zu viel Talg und Hornzellen produziert. Die Pickel sind für viele eine starke

Ernährungs-Docs

[Die Ernährungs-Docs | NDR.de - Fernsehen - Sendungen A-Z - Die Ernährungsdocs](https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/a-z/die-ernaehrungsdocs)



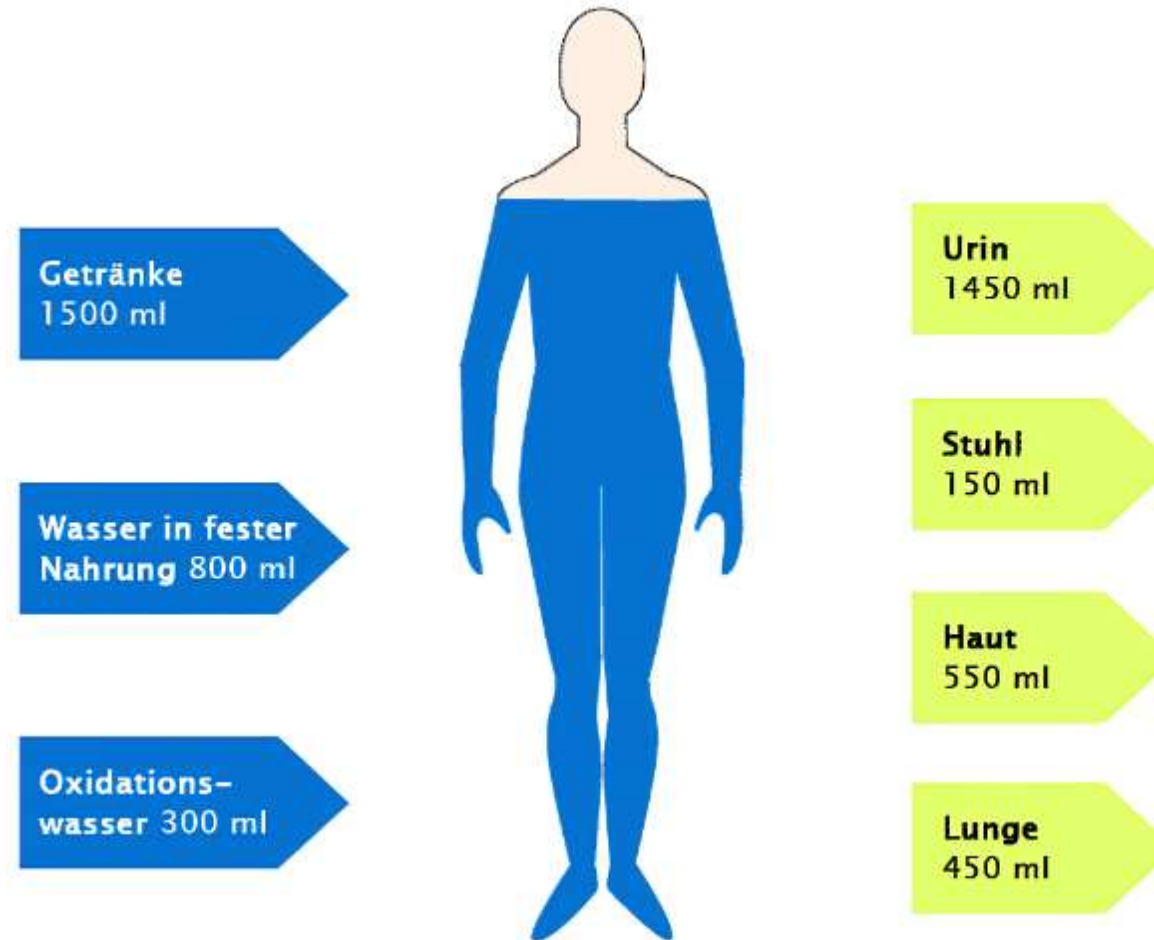
# Wieviel "muss" man Trinken?

"Ich habe kaum Durst, ich muss mich zum Trinken zwingen"



# Wasserhaushalt

Körper besteht zu 50-60 % aus Wasser

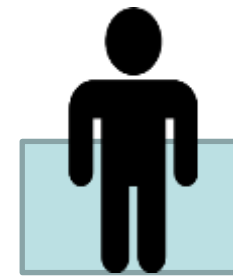


# Warum ein Problem im Alter?

- Weniger Durstgefühl
- Mangelnde Gewohnheit zu trinken
- Angst vor häufigem Toilettengang oder auch bei Inkontinenz
- Krankheiten wie Schluckstörungen, Probleme beim Trinken
- Medikamente
- Evtl. weniger saftig gekochte Gerichte



# Flüssigkeit: Regelmässig trinken



- ✓ täglich 1 – 2 Liter
- ✓ Zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch
- ✓ Bevorzugt ungesüsst und ohne Alkohol

# Flüssigkeit

## Erinnerungshilfen/Gewohnheiten

- Getränke in Sichtweite stellen
  - Ziele setzen, z.B. Flasche bis am Abend leertrinken
  - Rituale, z.B. nach dem Aufstehen ein Glas Wasser
  - Wasserflasche für unterwegs
- 
- ✓ **täglich 1 – 2 Liter** (Richtwert 1,3 l)
  - ✓ **Zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch**
  - ✓ **Bevorzugt ungesüsst und ohne Alkohol**



# Täglich Bewegung



Stärkt Muskeln, Knochen,  
Herz- und Kreislauf



Positives Wohlbefinden in der Natur  
fördert psychisches Wohlbefinden

# Gemeinschaft statt einsam essen

Mittagstische

Tavolata.ch

Familie

Freunde, Kollegen,

Nachbarn..

Vereine

Restaurant

..

06.06.2024

LANDWIRTSCHAFTLICHES ZENTRUM



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

39

# Mit allen Sinnen geniessen



- ✓ Sich Zeit nehmen zum Einkaufen und Kochen
- ✓ Frische Lebensmittel verwenden
- ✓ Saisonale und regionale Vielfalt entdecken
- ✓ Abwechslung, Farben, Gewürze
- ✓ Gemeinsam mit anderen macht Essen besonders viel Freude.

# Das Wichtigste in Kürze



- Abwechslungsreich geniessen
- Optimaler Teller: Gemüse+Früchte /Proteine /Kohlenhydrate
- Selber kochen mit saisonalen, regionalen, "echten" Lebensmitteln
- Auf ausreichende Proteinzufuhr achten
- Regelmässig Wasser trinken
- Vitamin D-Tropfen
- Täglich Bewegung

# Angebot DGS und Liebegg



- Referate Ernährung 60+
  - Kurse
  - Auftritt an Anlässen
- 
- Auch 2025 bei einer bestimmten Anzahl von Anlässen kostenlos

# Kurs Ernährung 60+

- 7. Juni und 21.10. 2024, 9 bis 12 Uhr  
mit Möglichkeit für anschliessendes Mittagessen
- Ort: Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg
- Kosten: Kurs kostenlos  
Mittagessen und Getränke 18.-
- Anmeldung unter  
<https://www.liebegg.ch/de/weiterbildung.html>





Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit  
Fragen? [karin.nowack@ag.ch](mailto:karin.nowack@ag.ch)