



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Essen ab 60 Jahren: ausgewogen und genussvoll

29. August 2025



Inhalt

- Was ändert sich ab 60 Jahren?
- Ausgewogen und genussvoll essen
- Proteine im Fokus
- Der optimale Teller
- Essgewohnheiten verstehen und verändern
- Weiterführende Informationen



Was ändert sich ab 60?

© Shutterstock

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Was ändert sich ab 60 Jahren?

- Bedarf an Energie sinkt 
- Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt gleich
bzw. steigt  
- Bedarf an Protein steigt 
- Durstempfinden nimmt ab 
- Geruchs- und Geschmackssinn nimmt ab 



Ausgewogen & genussvoll

© Shutterstock

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Schweizer Lebensmittelpyramide

- Von unten mehr, von oben weniger
- Abwechslung geniessen



Mengenempfehlungen der Lebensmittelpyramide (18-65 Jahre)

-  **Getränke** ▶ Regelmässig trinken. Am besten Wasser.
1-2 Liter am Tag
-  **Früchte und Gemüse** ▶ Bunt und saisonal.
5 Portionen am Tag
-  **Getreideprodukte und Kartoffeln** ▶ Vollkornprodukte bevorzugen.
3 Portionen am Tag
-  **Milchprodukte** ▶ Am besten ungezuckert.
2-3 Portionen am Tag
-  **Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere** ▶ Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte.
1 Portion am Tag
-  **Nüsse und Samen** ▶ Täglich in kleinen Mengen geniessen.
1 kleine Handvoll am Tag
-  **Öle und Fette** ▶ Pflanzliche Öle bevorzugen.
2 Esslöffel am Tag
-  **Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)** ▶ In kleinen Mengen.
0-1 Portion am Tag

Mengenempfehlungen der Lebensmittelpyramide und Adaption für die Zielgruppe 65 plus



Getränke ▶ Regelmässig trinken. Am besten Wasser.
1-2 Liter am Tag



Früchte und Gemüse ▶ Bunt und saisonal.
5 Portionen am Tag



Getreideprodukte und Kartoffeln ▶ Vollkornprodukte bevorzugen.
3 Portionen am Tag



Milchprodukte ▶ Am besten ungezuckert. **3 Portionen am Tag**
2-3 Portionen am Tag



Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere ▶ Abwechslung geniessen. Regelmässig Hülsenfrüchte.
1 Portion am Tag



Nüsse und Samen ▶ Täglich in kleinen Mengen geniessen.
1 kleine Handvoll am Tag



Öle und Fette ▶ Pflanzliche Öle bevorzugen.
2 Esslöffel am Tag



Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional) ▶ In kleinen Mengen.
0-1 Portion am Tag

Zum Nachlesen

- Schweizer Lebensmittelpyramide (18-65 Jahre)
www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide
- SGE-Merkblatt "Ernährung ab 60 Jahren"
www.sge-ssn.ch/alter



Nährstoffbedarf

- Lebensmittelpyramide ermöglicht eine ausreichende Zufuhr an Nährstoffen (für gesunde Erwachsene).
- Ausnahmen:
 - Jod > Speisesalz mit Jod verwenden
 - Vitamin D > ab 60 J: ganzjährig supplementieren



Genuss und Freude beim Essen

- Zeit nehmen für die Mahlzeiten
- In Ruhe geniessen
- Gemeinsam essen
 - Andere zum Essen einladen oder gemeinsam kochen
 - Mittagstisch in der Gemeinde
 - Tischgemeinschaften suchen: www.tavolata.ch





Proteine im Fokus

© Shutterstock

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Warum sind Proteine im Alter so wichtig?

- Ältere Menschen brauchen mehr Protein als jüngere Erwachsene
- ab 65 J: 1-1.2 g Protein pro kg Körpergewicht pro Tag

Alter	Empfohlene Zufuhr pro Tag	Beispiele
unter 65 Jahre	0,83 g / kg Körpergewicht	Person mit 60 kg → 50 g Protein / Tag
ab 65 Jahre	1-1,2 g / kg Körpergewicht	Person mit 60 kg → 60-72 g Protein / Tag

Quelle: BLV, Schweizer Referenzwerte, 2022

Proteinzufuhr und Bedarfsdeckung in der Schweiz

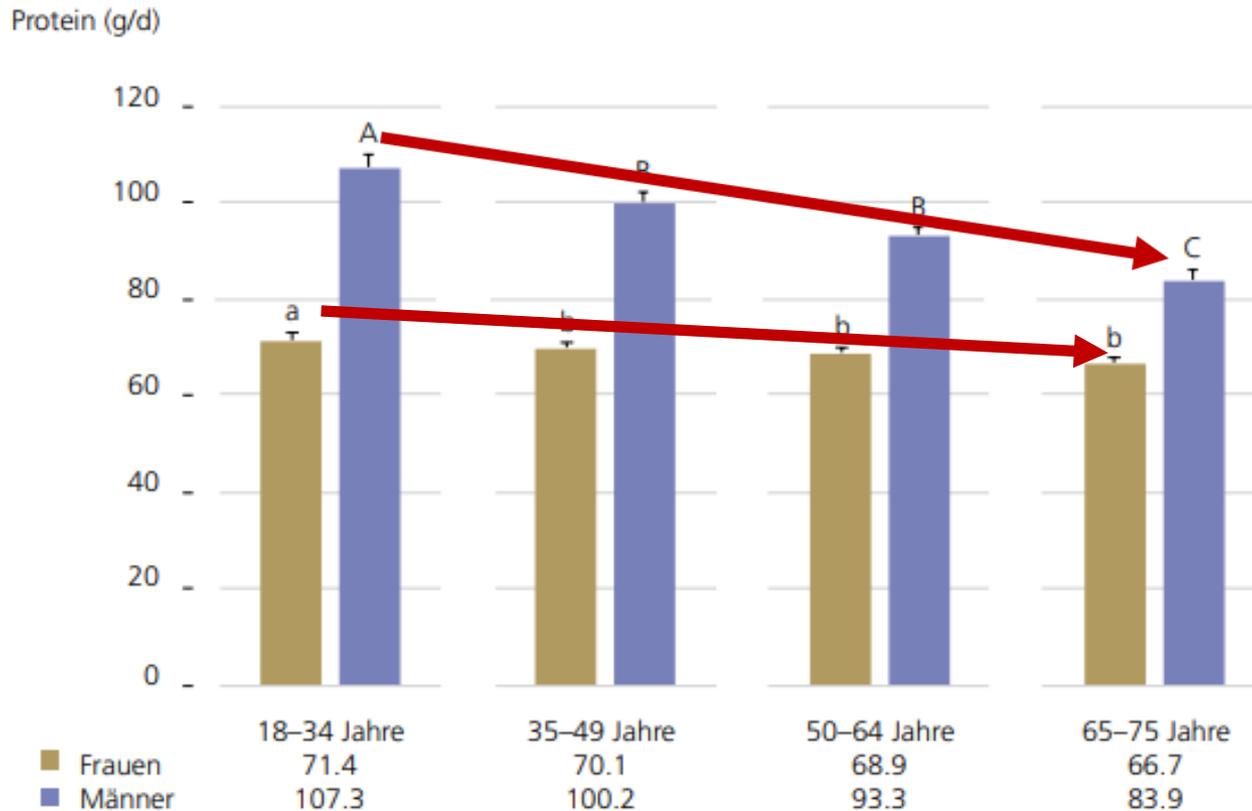
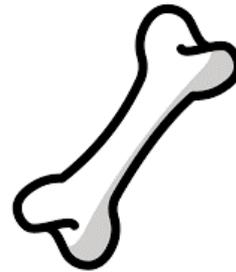
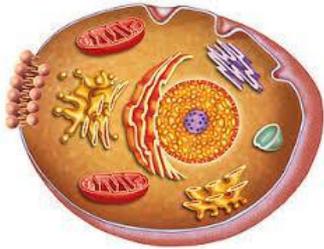


Abb. modifiziert nach Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Schweizer Ernährungsbulletin, 2021

«Bei den 65- bis 75-Jährigen nehmen 48,5 % der Frauen und 51,8 % der Männer nicht genug Protein zu sich» (Quelle: menuCH.ch)

Aufgaben

- Bausteine für Zellen, Muskeln, Knochen, Immunsystem ...



- ausreichende Versorgung mit Proteinen fördert:
 - Erhalt der Muskel- und Knochenmasse
 - Funktion des Immunsystems
 - Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter

Wichtige Proteinquellen (1)



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Beispiele: Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse, Käse, Buttermilch ...



© SGE

Wichtige Proteinquellen (2)



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Beispiele: Linsen, Kichererbsen, Tofu, Tempeh, Sojagranulat, Seitan, Eier, Fisch, Fleisch ...



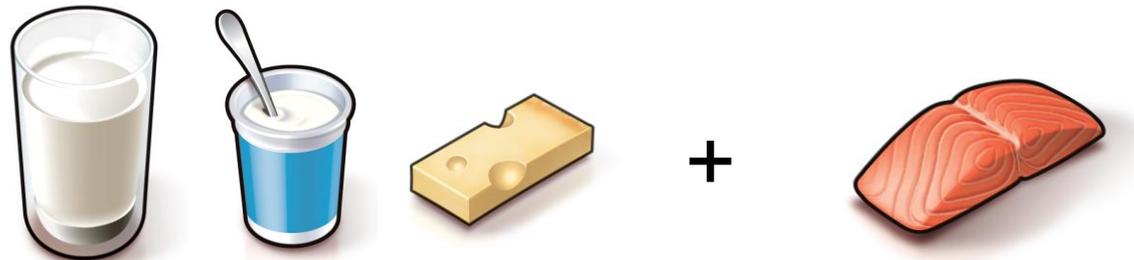
Empfehlung



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

- Milchprodukte: 3 Portionen am Tag
- Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere: 1 Portion am Tag

Tagesbeispiel:



Tagesbeispiel

Frühstück



Znüni



Mittagessen



Abendessen



Tagesbeispiel zur Proteinzufuhr

**Nüsse, Samen
und Kerne**
1 Portion

5 g

Milchprodukte:
3 Portionen
(z. B. Milch+Joghurt+Käse)

21 g

Proteinreiche Lebensmittel:
1 Portion Fleisch, Fisch,
Eier, Tofu oder Seitan
(durchschnittlich)

21 g

Stärkelieferanten:
3 Portionen (z. B. Brot +
Teigwaren + Kartoffeln)

22 g

Früchte & Gemüse:
5 Portionen

5 g



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Wie gross ist eine Portion? (1)



1 Glas Milch
(2 dl)

6.5 g



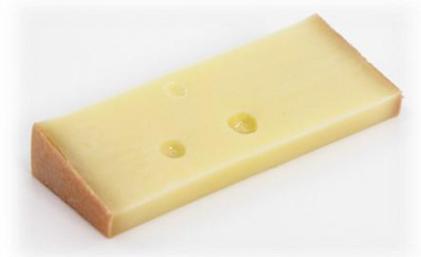
1 Becher Joghurt
(150-200 g)

Ø 6.5 g



150-200 g
Hüttenkäse

18-24 g



Zwei Finger breit
Käse (30 g)

8 g

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Wie gross ist eine Portion? (2)



Foto: aargau.ch

100-120 g
Fleisch, Fisch

20-25 g



Foto: Klaus Arras, BLE

120 g
Tofu, Tempeh,

18 / 20 g



120 g
Seitan

21 g



2-3 Eier

15-22 g



Foto: unsplash

30-40 g (2 Hände)
Sojagranulat*

15-20 g



60 g (3 Esslöffel)
Kichererbsen*

11 g

*Trockengewicht



Der optimale Teller

© Shutterstock

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Ausgewogene Mahlzeiten mit dem optimalen Teller



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Eine ausgewogene Hauptmahlzeit besteht aus 3 Komponenten



Gemüse und Früchte

Brot, Flocken, Teigwaren, Polenta, Kartoffeln, Reis ...

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

Eine ausgewogene Hauptmahlzeit besteht aus 3 Komponenten



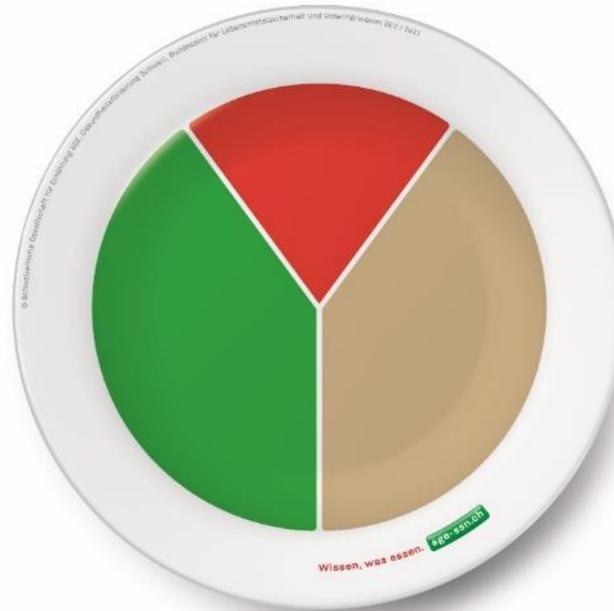
Gemüse und Früchte

Brot, Flocken, Teigwaren, Polenta, Kartoffeln, Reis ...

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

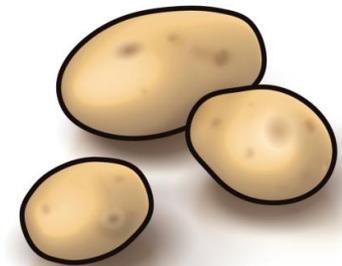
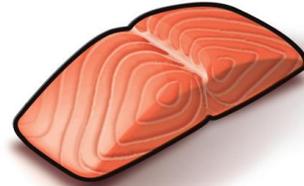


Beispiel: Frühstück



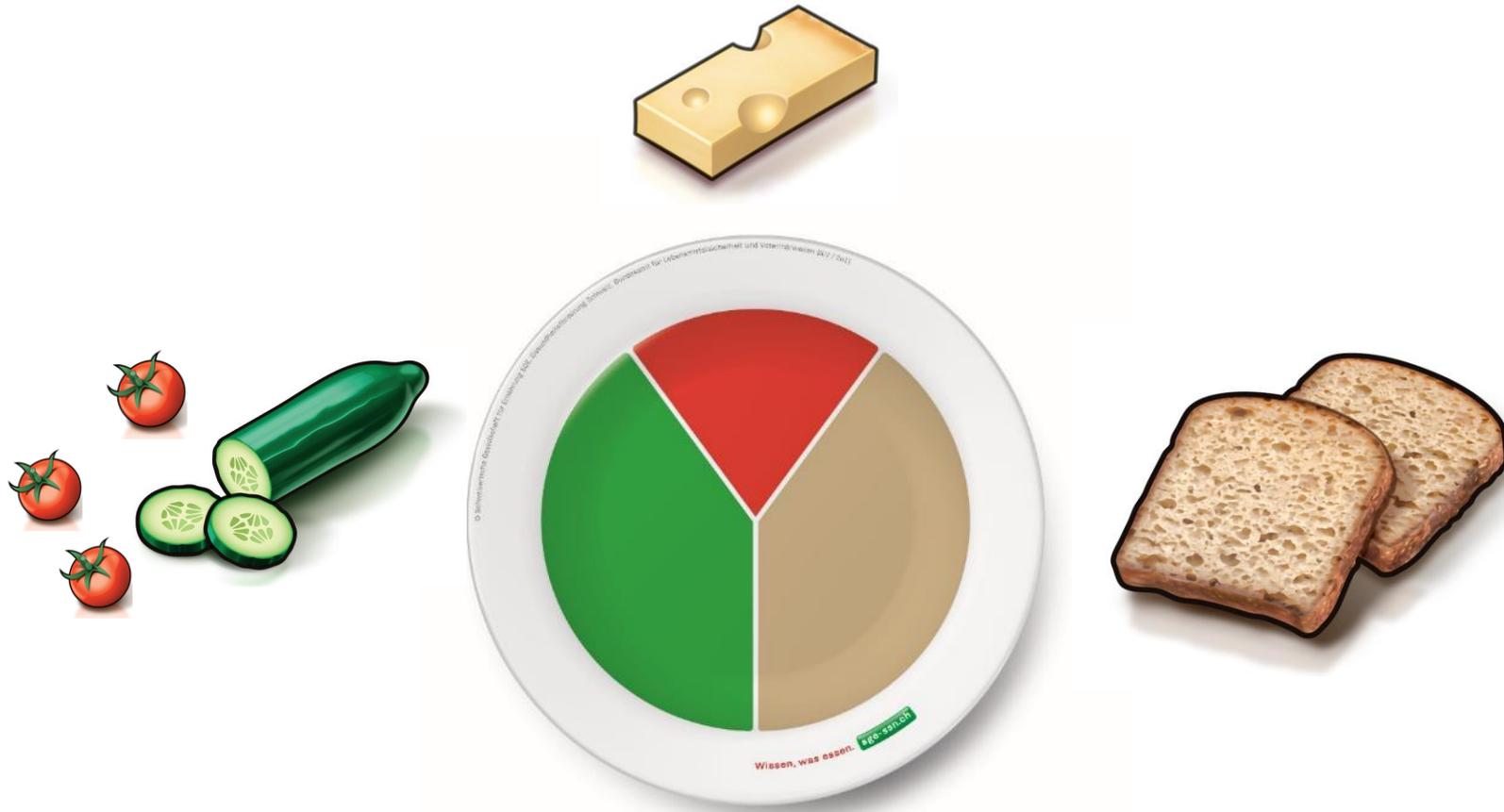
Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Beispiel: Mittagessen



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Beispiel: Abendessen

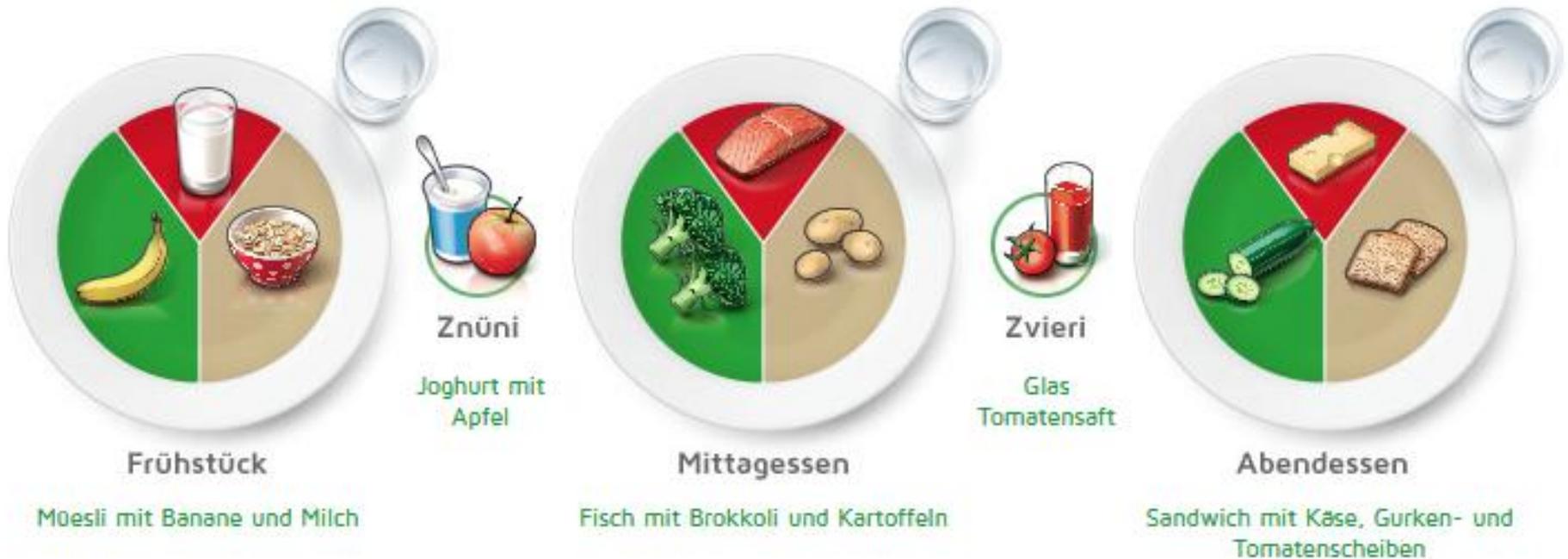


Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Gemischte Mahlzeiten



Tagesbeispiel



Welches Lebensmittel fehlt?



Welches Lebensmittel fehlt?



Eine ausgewogene Mahlzeit





Essgewohnheiten
verstehen und verändern

Einflüsse auf das Essverhalten

- Gewohnheiten, Vorlieben, kultureller Hintergrund
- Stellenwert Essen / Ernährung
- Kochfähigkeiten, Motivation zu Kochen
- Lebensweise, Lebensereignisse
- Finanzielle Ressourcen
- Veränderungen Geschmackssinn, Appetit und Durst
- Unverträglichkeiten, Verdauung, Beschwerden ...
- Zugang zu Geschäften
- ...

Handlungsempfehlungen für Fachpersonen und Angehörige

- Motivation erkennen, ermuntern
- realistische Ziele setzen
- Wissen / Kompetenzen vermitteln, Interesse wecken
- Gewohnheiten, Vorlieben, Bedürfnisse berücksichtigen
- Partizipation ermöglichen
- Soziale Teilhabe fördern (gemeinsame Mahlzeiten)
- ...

Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz (2024): Faktenblatt 105. Ernährungsgewohnheiten im Alter erkennen, verstehen und verändern. Ernährungspsychologische Ansätze.

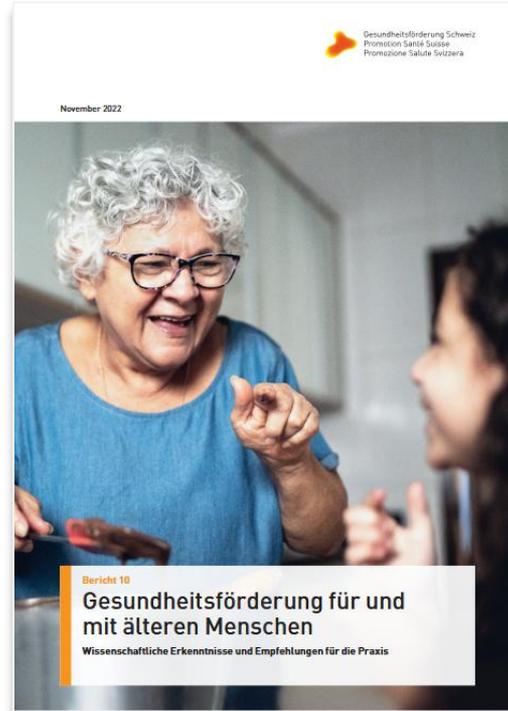


Weiterführende Informationen

© Shutterstock

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Grundlagen für Fachpersonen (1)



<https://gesundheitsfoerderung.ch/publikationen>

Grundlagen für Fachpersonen (2)

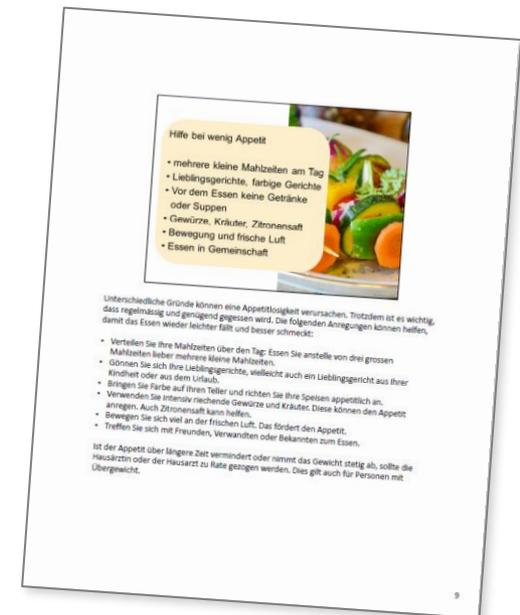


www.blv.admin.ch

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Materialien der SGE für Multiplikator*innen

- Vortragsunterlagen mit Hintergrundinformationen
- Textbausteine mit Rezeptbeispielen
- www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus



Materialien von der SGE für Senior*innen

- Merkblätter (kurz, lang)
- Rätselheft
- Leporello (6 Sprachen)
- Podcasts

www.sge-ssn.ch/alter



▶ Pequeno-almoço (exemplo)

▶ Almoço (exemplo)

▶ Jantar (exemplo)

i → Use um bom óleo vegetal para cozinhar, por exemplo, óleo de colza.

Fica com fome entre as refeições principais? Faça um lanche saudável com fruta. Pode complementar com frutos secos, iogurte ou pão.



Take home messages

© Shutterstock

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Take home messages

- Abwechslungsreich geniessen
- Zusätzlich: Vitamin D und Speisesalz mit Jod
- Hauptmahlzeiten nach optimalem Teller
- Augenmerk auf Proteine
- Zeit nehmen für die Mahlzeiten und regelmässig in Gesellschaft geniessen



Kontakt



sgе-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch/unterlagen



sgе-ssn.ch Wissen, was essen.

Angelika Hayer, a.hayer@sgе-ssn.ch

Wissen, was essen. **sgе-ssn.ch**

Wissen, was essen.

sgе-ssn.ch

Aktueller Trend „High Protein-Produkte“

- Sportbereich: Pulver, Drinks, Riegel



- Lebensmittel: Milchprodukte, Müesli, Brot, Snacks ...



- Auslobung „hoher Proteingehalt“ (High Protein) und „Proteinquelle“ gesetzlich geregelt

Normal versus High Protein: Beispiel Mozzarella

Proteingehalt und Preis

- Mozzarella: 18 g / 100 g CHF 0,76 / 100 g
 - High Protein: 24 g / 100 g CHF 1,47 / 100 g
- + 93 %



Normal vs. High Protein: Beispiel Quark

Proteingehalt und Preis

- Quark: 11 g / 100 g CHF 0,38 / 100 g
- High Protein: 11 g / 100 g CHF 1,21 / 100g
+ 218 %



Fazit zu High-Protein-Produkten

- HPP sind meist teurer. Es lohnt sich, Nährwerte und Zutaten zu vergleichen (Protein, Zucker ...)
- Proteinbedarf lässt sich über «normale» LM decken
- HPP bei ausgewogener, abwechslungsreicher Ernährung nicht nötig
- HPP können in besonderen Situationen unterstützen (z. B. Appetitmangel, Leistungssport)

