

Alterspolitik am Mittag

Ernährung im Alter

20. August 2025



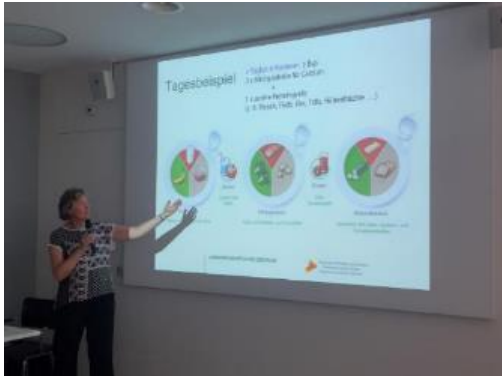
Ernährung 60+: Gesund essen mit Genuss und Köpfchen

Fachstelle Alter, online, 20.8.2025

Karin Nowack, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg

Inhalt

- Auftrag DGS: Ziel, Angebot, Umsetzung
- Referat Ernährung Alter (gekürzt)
- Fragen



Vorstellung

Karin Nowack

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

Beatrice Meier Wahl

- Dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE
- Fachexpertin Ernährung am Landwirtschaftlichen Zentrum Liebegg:
 - Gesunde Ernährung im Alter
 - Projektleiterin für Ernährungslabel Fourchette verte im Kanton
 - Auditorin bei Kindertagesstätten (FV junior) und MZD (FV senior@home) mit Label FV im Kanton

Liebegg /Fachbereich Hauswirtschaft



Hauswirtschaft, nachhaltige & gesunde Ernährung, Küchenpraxis, Garten

- Ausbildung Bäuerinnen FA, Fachleute Hauswirtschaft EFZ (Erwachsene)
- Weiterbildung und Kurse, Erfahrungsaustausch, Beratung, Projekte
- Fourchette-Verte Zertifizierung Junior und Senior@home

Ziele Projekte Ernährung im Alter

Ziele

- Bewusstsein für eine gesunde Ernährung im Alter fördern und stärken
- Verringerung von Mangelernährung und nichtübertragbaren Krankheiten
- Selbständigkeit und Fitness erhalten

- **Zielgruppe**
- Menschen, die selbständig zuhause wohnen und essen
- Alter 60+



Auftrag DGS: Ernährung im Alter 60+

- Jährlich rund 18 Referate
- Organisatoren: Pro Senectute, Gemeinden, Kirchgemeinden, Vereine
- Anlässe: Seniorenmittagstische, -Nachmittage, Infoabende u.a.
- Kurse: jährlich 2 an der Liebegg
- Stände an Anlässen: Expo Senio, Tag der älteren Menschen
- Ab 2026 noch Termine frei

22.08.2025

LANDWIRTSCHAFTLICHES ZENTRUM

LIEBEGG



Ernährung 60+
Gesund essen mit Genuss
Angebote 2025 bis 2028

Praxisnahe Referate und Kurse zur gesunden Ernährung 60 +
Termine, Dauer und Inhalt nach Vereinbarung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Fourchette Verte Senior@home

- Zertifizierung von Mahlzeitendiensten (MZD)
- Ausgewogene Ernährung für Senioren, die nicht (immer) selber kochen möchten, aber noch zuhause leben
- Anzahl zertifizierte MZD im Kanton: 7 MZD mit 350 Mahlzeiten pro Tag



Fragen?

Zum Angebot und Organisation



Ihre Wahl?



Überblick

Ernährung im Alter – was es zu beherzigen gilt!

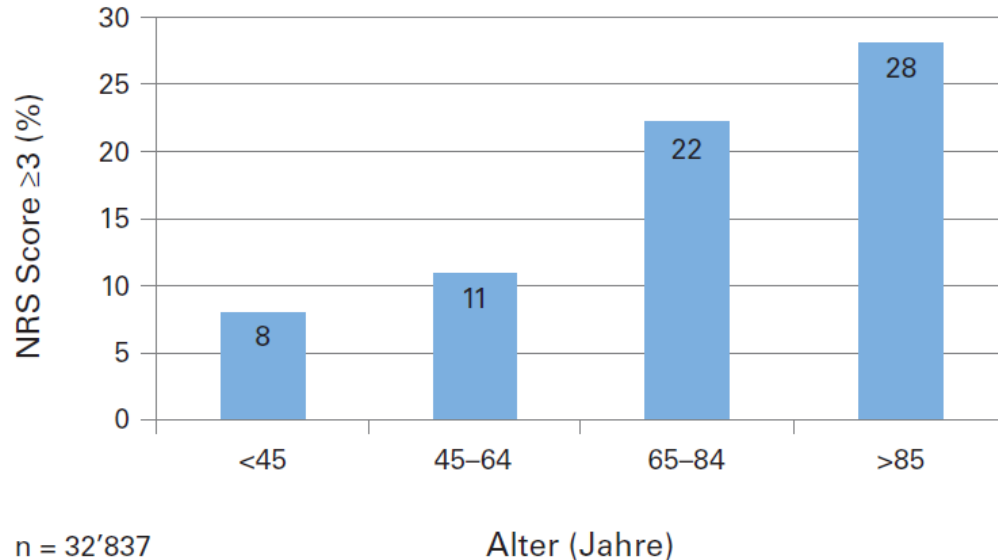
- Optimaler Teller: Ausgewogen alle Nährstoffe
- Genügend Proteine: Bausteine aller Zellen
- 5 am Tag: Gemüse und Früchte für Vitamine & Mineralstoffe
- Getränke für den Wasserhaushalt
- Genuss und Geselligkeit



Stimmt das?

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

Gefahr von Mangelerkrankungen



- Untergewicht
- Proteinmangel
- Vitaminmangel
- Calcium und Magnesium
- Flüssigkeit

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

Was ändert sich im Alter?

- Aktivität/Bewegung nimmt oft ab
 - ❖ Energiebedarf sinkt
 - Stoffwechsel wird langsamer
 - ❖ Vitamin D: 4 mal weniger Synthese in Haut
 - ❖ Körperfettanteil nimmt zu
 - ❖ Muskelmasse nimmt ab
 - ❖ Knochenmasse nimmt ab
- **Um gut versorgt zu sein, ist Ernährung umso wichtiger**



Was heisst ausgewogene Ernährung?

Teller füllen gemäss "Tellermodell"



© SGE, GFCH, BLV / 2011

Gemüse und Früchte

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

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

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

Ausgewogener Teller: Beispiele



Protein/Eiweiss: Linsen
Gemüse: Zucchini, Peperoni
Kohlenhydrate: Brot

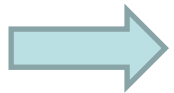


Protein/Eiweiss: Fleisch
Gemüse: Bohnen
Kohlenhydrate: Kartoffeln

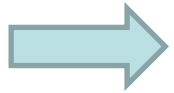
Proteine



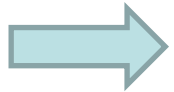
- Proteine (= Eiweiss) sind wichtige Bausteine für den Körper
- Proteine sind unverzichtbar für die Muskeln, Organe, Knochen und die Immunabwehr



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



Menschen ü 60 essen häufig zu wenig Protein



Protein kann nicht gespeichert werden – zu jeder Mahlzeit essen

Facts zu Muskeln

- Der Mensch hat etwa 600 Muskeln
- Muskeln machen rund 35% des Körpers aus
- Muskelaufbau wird durch Aktivität angeregt.
- Für die gleiche Menge Muskelaufbau braucht es im Alter mehr Proteine und mehr Bewegung



«Bliib fit – mach
mit!»

-> Mit Bewegung und Ernährung 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 g Protein



Frühstück

2 Scheiben Brot mit 75 g Hüttenkäse

15 g Protein

oder

Müesli mit 25 g Haferflocken, 150 g Joghurt
1 dl Milch, 20 g Nüsse



Mittagessen

100 g Poulet mit 150 g Kartoffeln in Curry-Rahmsosse
Rüebli Salat

25 g Protein



Abendessen

Linsensuppe mit Kartoffeln und Gemüse
2 EL Quark oder 1 Stück Käse dazu

20 g Protein

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. Energy 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?



22.08.2025

2 EL Pflanzenöl und 1 Handvoll Nüsse und Samen

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

Gemüse und Früchte: 5 Portionen

Getränke: 1,5 l pro Tag



Ist Fett ungesund?



22.08.2025

LANDWIRTSCHAFTLICHES ZENTRUM



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

26

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: 2 EL pflanzliche Öle
- Rapsöl, Leinöl, Olivenöl enthalten gesunde Omega-3-Fettsäuren und haben gutes Verhältnis Omega 3/6
- Eine Handvoll Nüsse und Samen täglich: viele Mineralstoffe, günstige Fettsäuren und Vitamine



Kohlenhydrate

- Kohlenhydrate sind wichtigster Energielieferant (für Bewegung, Organaktivität, Gehirn etc)
- Wichtige Energiereserve in Leber und Muskeln
- Vielfalt und Vollkornprodukte bevorzugen: Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Hirse, Dinkel, Gerste, Buchweizen
- Nicht mehr als 50 g zugesetzter Zucker pro Tag



Nahrungsfasern

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

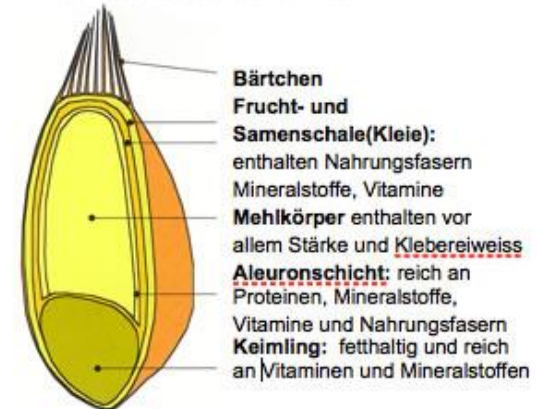


Vollkorn und Weissmehl

Wirkstoffe	Vollkornmehl	Weißmehl	Verlust
Vitamin B ₁	5.1 mg	0.7 mg	88%
Vitamin B ₂	1,3 mg	0,4 mg	69%
Vitamin B ₆	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:



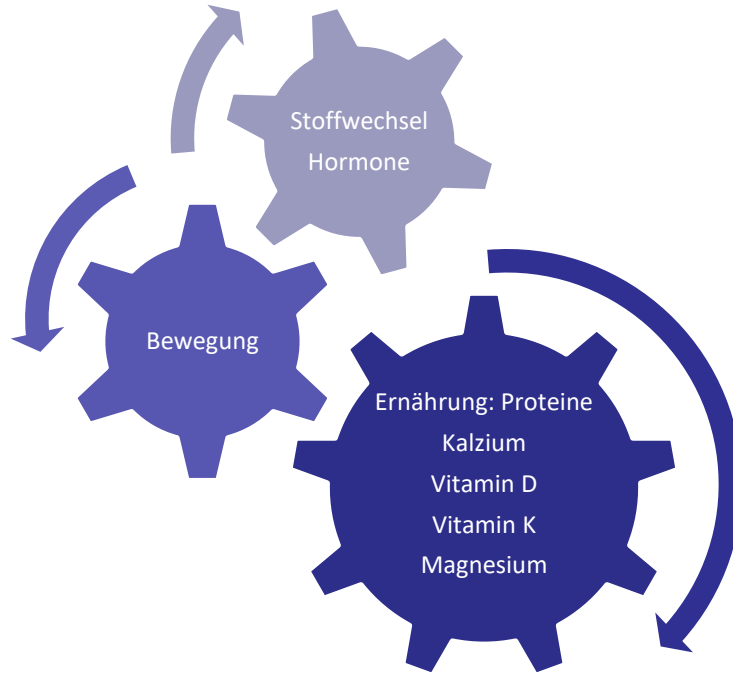
Gemüse und Früchte

«Den Regenbogen essen »

- 5 am Tag: 3 x Gemüse
- 2x Früchte
- Gemäss der Saison und aus der Region
- Liefern Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Nahrungsfasern
- Bei ausgewogener vielfältiger Ernährung Braucht es keine Nahrungsergänzung
Ausnahme: Vitamin D



Was braucht es für gesunde Knochen?



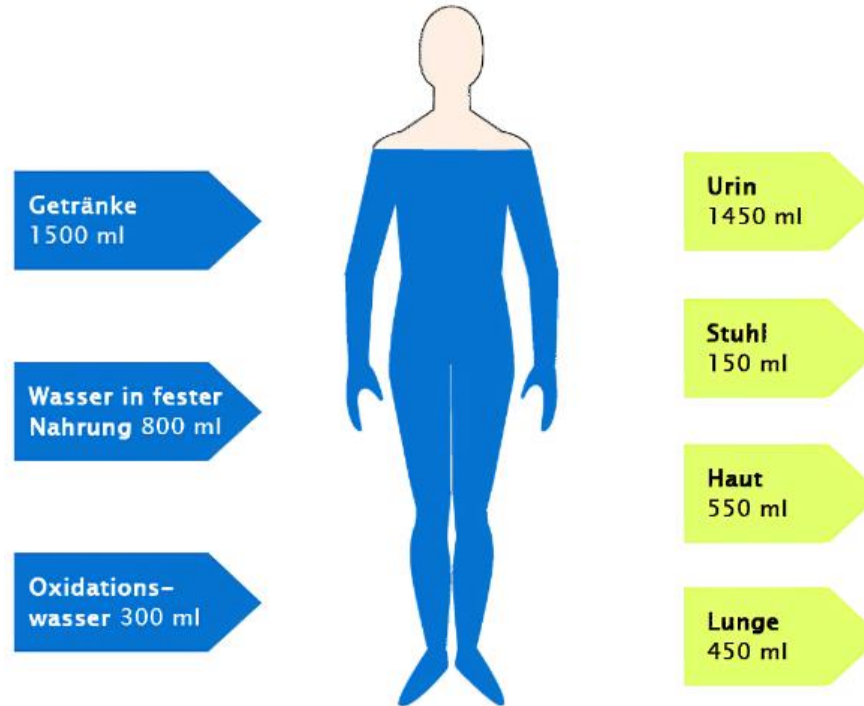
Wieviel "muss" man Trinken?

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

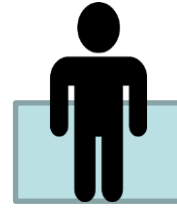


Wasserhaushalt

Körper besteht zu 50-60 % aus Wasser



Flüssigkeit: Regelmässig trinken



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

Täglich Bewegung



Stärkt Muskeln, Knochen,
Natur
Herz- und Kreislauf
Wohlbefinden



Positives Wohlbefinden in der
fördert psychisches

Mit allen Sinnen geniessen



- ✓ Sich Zeit nehmen zum Einkaufen und Kochen
- ✓ Frische Lebensmittel verwenden
- ✓ Saisonale und regionale Vielfalt entdecken
- ✓ Abwechslung, Farben, Gewürze
- ✓ In Gemeinschaft schmeckts besser..

Gemeinschaft statt einsam essen

Mittagstische

Tavolata.ch

Familie

Freunde, Kollegen,

Nachbarn..

Vereine

Restaurant

..



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)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Das Wichtigste in Kürze

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



Suche

Finden Sie hier, was Sie suchen ...



Kategorie

Ernährung / Küchenpraxis ▾

Thema

Bitte wählen ▾

Ernährung / Küchenpraxis ✕



Ernährung-im-Alter

Ernährung / Küchenpraxis

11.03.2025

Referate Ernährung im Alter

Angebot der Liebegg im Auftrag des
Departements für Gesundheit (DGS)



Ernährung-im-Alter

Ernährung / Küchenpraxis

11.03.2025

Ernährung im Alter

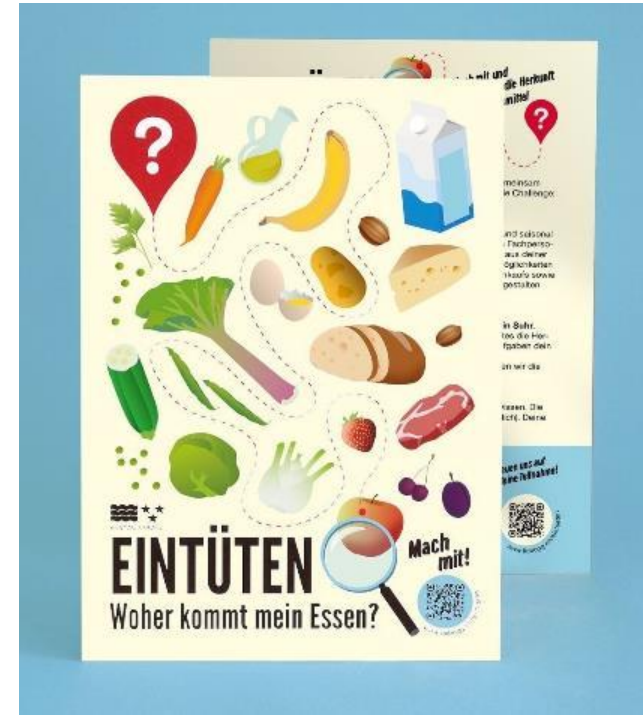
Gut zu wissen



Zeige 9 - 10 von 10 Beiträgen

Projekt "Eintüten" – Woher kommt mein Essen?

- Citizen Science-Projekt – BürgerInnen erforschen, woher ihr Essen kommt und wie es produziert wurde
- Sammlung von regionalen und saisonalen Einkaufsmöglichkeiten, Hofläden, Tipps
- Motto: Nachhaltige Ernährung muss nicht kompliziert sein – alle können etwas tun
- Challenge, Workshops, Austausch, Infobörse
- 2025 Pilotjahr mit den Gemeinden Suhr und Gränichen
- 2026 können weitere 6 Gemeinden mitmachen



LIEBEGG



Weitere Informationen auf der
Website
Liebegg.ch
Fachwissen – Ernährung

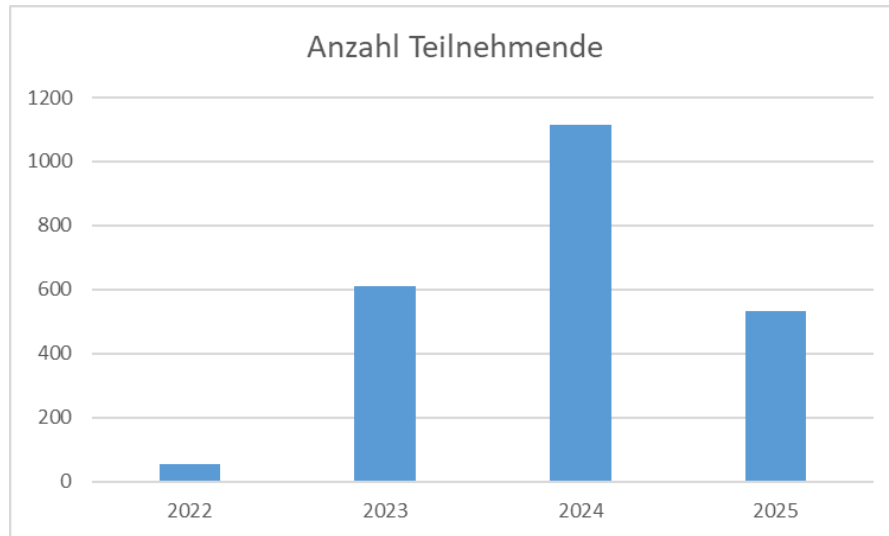
Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
Fragen? karin.nowack@ag.ch

LANDWIRTSCHAFTLICHES ZENTRUM



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Anzahl erreichte Personen



- bis Mitte 2025:
2'700 Teilnehmende
- 66 Anlässe
(Referate, Kurse, Stände)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

- > Bei Fragen erreichen Sie uns unter: alter@ag.ch
- > Bitte E-Mail-Adresse und Namen in den Chat schreiben!

> Nächste Veranstaltungen:

- > **20. September 2025**, [Kantonaler Familienkongress](#) (Ort: KuK Aarau)
- > **27. September 2025**, [Tag der älteren Menschen](#) in Zusammenarbeit mit Pro Senectute und den Landeskirchen (Ort: KuK Aarau)
- > **10. Oktober 2025**, [Kostenlose Weiterbildung für Seniorenkommissionen](#) in Zusammenarbeit mit dem ASV zum Thema Kommunikation mit älteren Menschen (Ort: Aarau)
- > **30. Oktober 2025**, Tag der Betreuenden Angehörigen zum Thema Angehörige von Personen mit Demenz, [Live-Podcast Chopfsach](#) (Ort: Salzhaus, Lenzburg)
- > **13. November 2025**, [Aargauer Netzwerk Alter](#) zum Thema Angehörige von Personen mit Demenz (Ort: Reusspark, Niederwil)
- > **19. November 2025**, [Alterspolitik am Mittag](#) zum Thema Einsamkeit (online → **neu über MS Teams**)
- > **30. Mai 2026**, Alterskongress (Ort: KuK Aarau)