



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



Essen ab 60 Jahren

März 2026

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.sge-ssn.ch/alter

Mit freundlicher Unterstützung von



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera