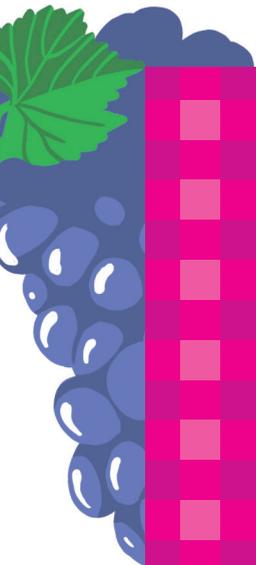
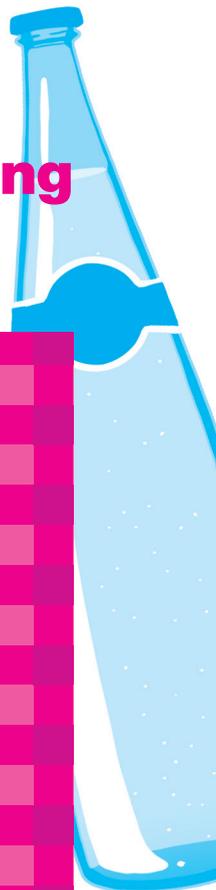




Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und  
Gesundheitsförderung**



**Ausgewogen essen – mobil und  
selbstständig bleiben im Alter**

# **Gesunde Ernährung**



# Gesunde Ernährung: Was ist das?

## Eine ideale Ernährung unterstützt Ihre Gesundheit

Die Ernährung spielt für Ihre Gesundheit und Lebensqualität eine grosse Rolle. Auch wichtig sind Genuss und Freude beim Essen. Mahlzeiten in Gesellschaft bringen Abwechslung in den Alltag und schützen vor Einsamkeit.

## Ausgewogenes Essen fördert Ihre Selbstständigkeit

Bereiten Sie ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten zu. Versorgen Sie Ihren Körper so mit allen notwendigen Nährstoffen, um eine Mangelernährung zu vermeiden. Eine Mangelernährung ist häufig eine Ursache für verschiedene gesundheitliche Probleme. Sie kann auch Personen mit Normal- oder Übergewicht betreffen. Es empfiehlt sich, dieses Thema bei der Hausärztin oder dem Hausarzt anzusprechen.

Kombinieren Sie eine ausgewogene Ernährung mit regelmässiger Bewegung wie Treppensteigen, Spazieren oder Gymnastik. Das hilft Ihnen, möglichst lange selbstständig und mobil zu bleiben. Wenn Sie nur wenig Hunger haben, empfehlen wir Ihnen, fünf bis sechs kleine Mahlzeiten über den Tag zu verteilen.



### In Zusammenarbeit mit



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



Fachgruppe Deutschschweiz  
Geriatric



Universitäts  
Spital Zürich

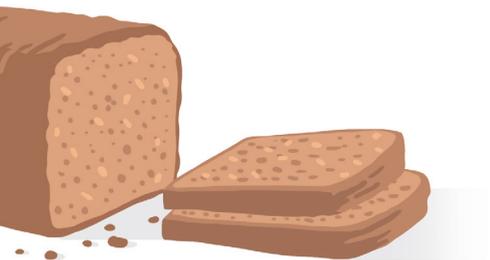
### Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

### Broschüre bestellen:

[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)



## Kohlenhydrate liefern Energie

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte gehören zu den wichtigsten Energielieferanten. Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen liefern neben Kohlenhydraten auch hochwertige Proteine. Essen Sie zu jeder Mahlzeit eine oder mehrere Portionen Kohlenhydrate und wählen Sie bei Getreideprodukten möglichst häufig Vollkorn wie Haferflocken, Vollreis, Vollkornbrot. Genießen Sie Süßigkeiten und salzige Knabbereien mit Mass.

### Eine Portion entspricht

---

**Brot:** 1½–2½ Scheiben (75–125 g)

---

**Knäckebrot:** 3–5 Scheiben (45–75 g)

---

**Flocken:** 4–8 gehäufte Esslöffel (45–75 g)

---

**Reis:** gekocht ca. 1–1½ Tassen, roh: 45–75 g

---

**Teigwaren:** gekocht ca. 1–2 Tassen, roh: 45–75 g

---

**Hülsenfrüchte:** eingeweicht/gekocht 3–5 gehäufte Esslöffel, roh: 60–100 g

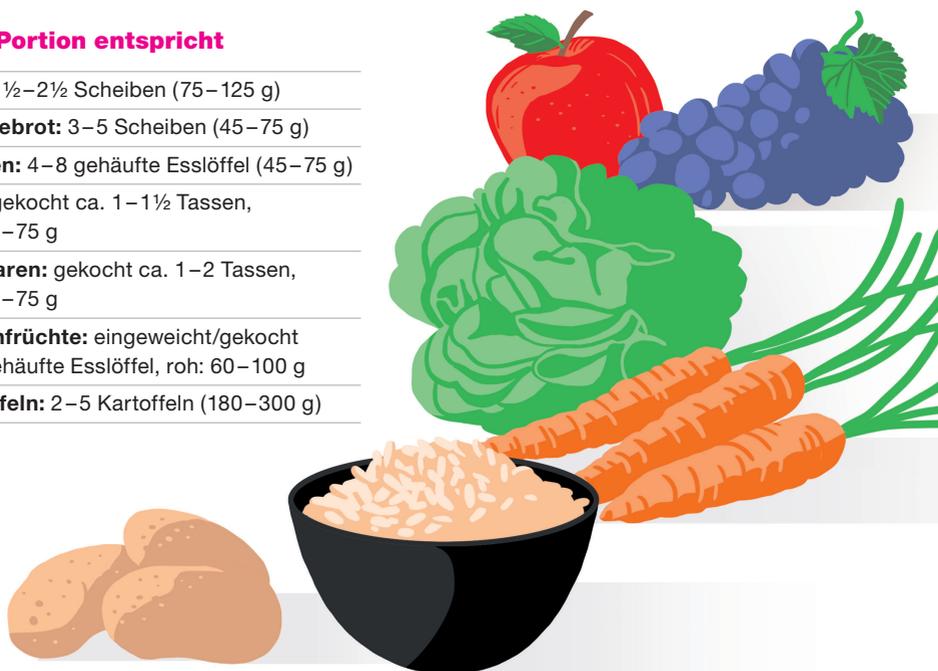
---

**Kartoffeln:** 2–5 Kartoffeln (180–300 g)

---

## Gemüse und Früchte stärken das Immunsystem

Gemüse und Früchte liefern Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und andere gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Essen Sie täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte – am besten saisonal und regional. Eine Portion entspricht einer Handvoll (zirka 120 Gramm), beispielsweise ein Apfel oder zwei bis drei Aprikosen. Wechseln Sie ab zwischen Farbe, Art und Zubereitung. Das steigert den Genuss und die Freude am Essen.





## Proteine kräftigen Muskeln und Knochen

Proteine sind wichtig für Muskeln, Knochen und das Immunsystem. Bei älteren Erwachsenen ist der Bedarf an Protein (Eiweiss) erhöht. Empfohlen sind täglich drei Portionen Milchprodukte sowie eine Portion Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte oder Tofu. Mit starken Knochen und kräftigen Muskeln können Sie Stürzen und Knochenbrüchen vorbeugen.

### Eine Tagesempfehlung entspricht

3 Portionen Milchprodukte täglich, z. B.:

**Milch:** 1 Glas (2 dl)

**Joghurt/Quark/Hüttenkäse:** 150–200 g

**Hartkäse:** 30 g

**Weichkäse:** 60 g

Zusätzlich 1 Portion täglich, z. B.:

**Fleisch, Fisch, Tofu, Quorn:** 100–120 g

**Eier:** 2–3 Stück (100–150 g)

**Limsen:** 60–100 g (3–5 gehäufte Esslöffel)

**Rote/weiße Bohnen:** 60–100 g  
(3–5 Esslöffel)

## Gesunde Fette unterstützen Herz und Gehirn

Bei Fetten und Ölen gilt: Qualität statt Quantität. Bevorzugen Sie deshalb hochwertige Pflanzenöle wie Raps-, Oliven-, Baumnuss- oder Leinöl. Diese sind reich an Omega-3- und anderen wertvollen Fettsäuren. Dies gilt auch für Nüsse, Samen und Kerne, die täglich auf dem Speiseplan stehen sollten. Verwenden Sie Butter, Margarine, Rahm und Mayonnaise sparsam.

### Eine Tagesempfehlung entspricht

2–3 Esslöffel hochwertige **Pflanzenöle**

Zusätzlich 1 Handvoll **Nüsse** (20–30 g)



## **Kalzium und Vitamin D helfen gegen Stürze**

Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr an Kalzium und Vitamin D. Damit stärken Sie die Knochen und unterstützen die Funktion der Muskeln. Kalzium ist hauptsächlich in Milch, Milchprodukten und in kalziumreichem Mineralwasser enthalten. Vitamin D kommt nur in geringen Mengen in Lebensmitteln vor. Es empfiehlt sich, den Bedarf von 20 µg/Tag (800 IE/Tag) während des ganzen Jahres in Form eines Präparats (Tropfen/ Tabletten) abzudecken.

## **Genug Flüssigkeit hält den Körper in Schwung**

Auch wenn Sie nicht durstig sind: Trinken Sie über den Tag verteilt ein bis zwei Liter – am besten Hahnen- oder Mineralwasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee. Fördern Sie dadurch Ihre geistige Leistungsfähigkeit. Regelmässiges Trinken hilft ausserdem gegen Schwindel. Stellen Sie ein Trinkgefäss hin, damit Sie regelmässig an das Trinken erinnert werden. Und: Konsumieren Sie alkoholische Getränke und Süssgetränke massvoll.



**Mit allen Nährstoffen durch den Tag: Ein Menüvorschlag**



**Frühstück:**

Birchermüesli aus  
1 Naturjoghurt,  
4 EL Haferflocken,  
1 geraffelten Apfel und  
4 Baumnüssen  
Kaffee oder Tee



**Znüni:**

½ Becher Hüttenkäse mit Kräutern  
Wasser

**Mittagessen:**

Teigwaren mit Gemüserahmsauce  
(z. B. Pilze, Brokkoli und Karotten)  
mit 2 EL Reibkäse und  
gemischtem Salat,  
als Dessert 125 g (Frucht-) Quark  
Wasser

**Zvieri:**

1 Frucht oder 2 dl natürlicher  
Fruchtsaft  
Kaffee oder Tee

**Abendessen:**

Trockenfleisch oder Schinken  
mit 1–2 Scheiben Brot und  
1 Handvoll Saisongemüse roh  
oder gekocht  
Wasser