

Energie

Benötigen wir im Alltag, wenn wir uns bewegen,
z. B. beim Einkaufen oder Kochen

Braucht der Körper um sich von
Krankheiten/Verletzungen zu erholen

Braucht unser Gehirn

Energiereiche Nahrungsmittel bei geringem Appetit

z. B. Joghurt, Früchtequark, Käsewürfel, Nüsse, Trockenobst

Speisen können angereichert werden mit:

- Rahm
- Butter
- Geriebener Käse
- Crème fraîche

Vitamin D

Kann vom Körper mit Hilfe von UVB-Strahlung des
Sonnenlichts selbst gebildet werden

Im Alter ist diese Fähigkeit der Haut viermal geringer
als in jungen Jahren

Oft ist eine Supplementierung im Alter nötig
Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin

Das können Sie tun

Regelmässige Mahlzeiten einnehmen

Sich regelmässig an der frischen Luft bewegen

Getränke zwischen den Mahlzeiten konsumieren

Zu jeder Mahlzeit ein eiweissreiches Lebensmittel
verzehren

Die Konsistenz anpassen bei Kau- und Schluckproblemen:
Brot ohne Rinde, Fleisch klein schneiden, Gemüse weich
kochen

Ausserdem...

Zusätzlich kann Eiweiss und Energie über Trinknahrung
zugeführt werden

Für eine Übernahme durch die Krankenkasse kontaktieren
Sie bitte die Ernährungsberatung

Weitere Informationen erhalten sie hier:

Ernährungsberatung Bürgerspital Solothurn

T 032 627 41 80

ernaehrungsberatung.bss@spital.so.ch



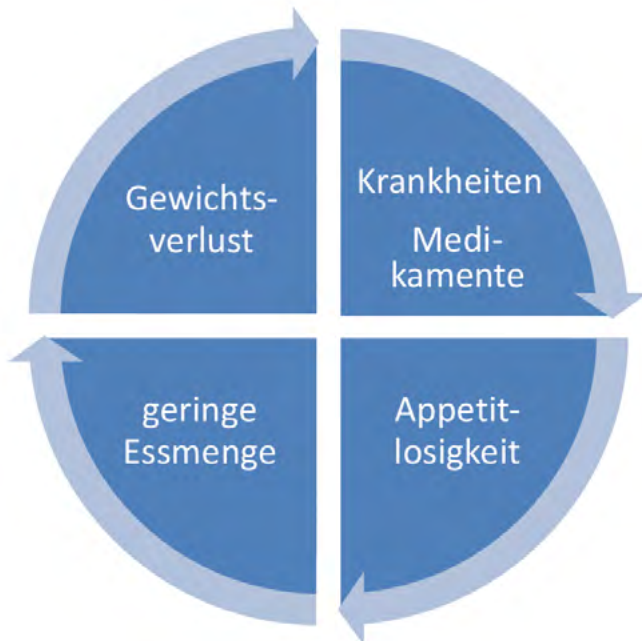
**Eine bedarfsdeckende Ernährung ist
auch im Alter sehr wichtig.**

Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler **soH**

Appetitmangel/ Gewichtsverlust

- können schwerwiegende Folgen haben:
- Erhöhtes Infektions- und Krankheitsrisiko
- Verlangsamte Genesung
- Kraftverlust durch Abnahme der Muskelmasse
- Eingeschränkte Selbstständigkeit
- Weniger Lebensqualität



Protein – Eiweiss

Baustein unserer Muskulatur und Knochen
Wichtig für unser Immunsystem
Ältere Menschen haben einen leicht erhöhten Proteinbedarf

**Faustregel: ab 65 Jahren
1 g Protein pro kg Körpergewicht**

→ z. B. eine 70 kg schwere Person benötigt 70 Gramm Eiweiss pro Tag

Eiweissreiche Lebensmittel

Fleisch, Fisch, Eier
Milch, Joghurt, Quark, Käse
Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Linsen, getrocknete Bohnen
Sojaprodukte, z. B. Tofu



© Africa Studio – stock.adobe.com

Wieviel Protein?

Lebensmittel	Proteine pro Portion	0	10g	20g
1 Glas Milch	7g			
1 Becher Joghurt (180g)	7g			
5 bis 6 EL Halbfettquark	13g			
1 grosses Stück Weichkäse	12g			
1 Stück Hartkäse	9g			
1 Portion Fleisch (100g)	21g			
2 bis 3 Scheiben Schinken	11g			
1 Wienerli	7g			
1 Portion Fisch (100g)	20g			
2 Eier	13g			
7 bis 8 EL Kichererbsen, Linsen, Bohnen gekocht	10–12g			
1 Portion Tofu, Seitan, Quorn (100g)	13–16g			
1 Portion Tempeh (100g)	20g			
1 Glas Sojadrink	7g			
3 Stück Kartoffeln	5g			
6 Esslöffel Getreideflocken	6g			
1 Handvoll Nüsse, Mandeln, Kerne	4–10g			
2 Scheiben Brot	10g			
1 Portion Teigwaren, Polenta, Hirse, Reis (150g gekocht)	4–8g			
1 Handvoll Gemüse	2g			
1 Handvoll Früchte	1g			



Quelle: Broschüre «Gesund essen – fit bleiben» (BLV)