

# Gesund essen

## ab 60 Jahren

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



## Warum ist gesundes Essen so wichtig?

Ausgewogenes Essen schützt unser Herz und stärkt unsere Abwehrkräfte. Zudem ist es wichtig für Muskeln und Knochen. Wenn wir älter werden, tut uns gesundes Essen besonders gut. Es hilft unserem Körper, fit zu bleiben.

## Muss ich mit 60 Jahren anders essen als früher?

Wenn wir älter werden, braucht der Körper eine andere Ernährung als früher. Wir brauchen nicht mehr so viel Energie (Kalorien). Gleichzeitig braucht der Körper mehr Protein. So bleiben Muskeln und Knochen stark. Wichtig sind auch Lebensmittel mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen.

Informationen in verschiedenen Sprachen:



[www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide](https://www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide)



[www.sge-ssn.ch/alter](https://www.sge-ssn.ch/alter)

## So essen Sie gesund

▶ Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche. Geniessen Sie die Abwechslung.



▶ Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit ein Lebensmittel mit viel Protein.



▶ Essen Sie jeden Tag 5 Portionen Gemüse und Früchte.



▶ Trinken Sie 1–2 Liter am Tag. Ideal ist Wasser.



▶ Nehmen Sie Vitamin D-Tropfen. Fragen Sie in Ihrer Apotheke.



# Gesunde Mahlzeiten mit dem optimalen Teller

Frühstück, Mittagessen und Abendessen bestehen immer aus drei Gruppen:



## Gemüse und Früchte:

Sie liefern viele Vitamine und Mineralstoffe. Füllen Sie Ihren Teller mit einer grossen Portion Gemüse. Zum Frühstück können Sie Früchte nehmen.



## Brot, Haferflocken, Kartoffeln, Reis, Teigwaren oder Hülsenfrüchte\*:

Sie geben Energie.  
(\*Linsen, Kichererbsen, Bohnen)



## Milch, Käse, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte, Fleisch oder Fisch:

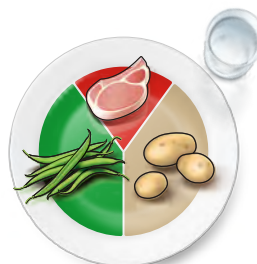
Sie liefern Protein.



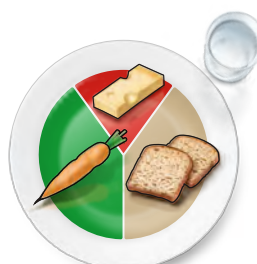
## ► Frühstück (Beispiel)



## ► Mittagessen (Beispiel)



## ► Abendessen (Beispiel)



Verwenden Sie zum Kochen ein gutes Pflanzenöl, z. B. Rapsöl.

Haben Sie zwischen den Hauptmahlzeiten Hunger? Geniessen Sie eine gesunde Zwischenmahlzeit mit Früchten. Ergänzen können Sie mit Nüssen, Joghurt oder Brot.

# Gesund essen

## ab 60 Jahren

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



### ► Clever einkaufen und zubereiten

Planen Sie Ihre Mahlzeiten nach dem optimalen Teller.

Schreiben Sie einen Einkaufszettel.

Kochen Sie möglichst häufig selbst. Fertigprodukte sind oft teuer und nicht so gesund (wenig Gemüse).



Weitere Tipps in 16 Sprachen:  
[www.ggessen.ch](http://www.ggessen.ch)



▶ **Geniessen Sie Ihr Essen**

**Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten.**

**Gönnen Sie sich etwas Feines, auch wenn Sie nur für sich selbst kochen.**

**Verabreden Sie sich mit Freunden und Bekannten zu gemeinsamen Mahlzeiten.**



Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde nach Angeboten für gemeinsame Mittagessen.



Adressen finden Sie auch unter [www.prosnectute.ch](http://www.prosnectute.ch) und unter [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch)



► **Schon gewusst?**

**Diese Lebensmittel sind reich an Protein:**

► **Käse, Quark, Joghurt, Milch**

► **Eier, Fleisch, Fisch**

► **Linzen, Kichererbsen, Bohnen  
(weisse, rote, schwarze ...)**

► **Tofu, Hummus**

Fotos: Shutterstock (S.1), SGE (S. 5, S. 6–10), Proviande (S. 5)



**sg**e Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ss**n Société Suisse de Nutrition  
**ss**n Società Svizzera di Nutrizione

© 2023 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

In Zusammenarbeit mit:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung