



Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences

Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene

Informationen für Fachpersonen und Multiplikatoren

Dr. Klazine van der Horst & Dr. Karin Haas

Bern, 6. Mai 2019

Stakeholderkonferenz Nationale Strategien NCD und Sucht

Ablauf

- ▶ *Ausgangslage*
- ▶ *Prozess*
- ▶ *Wichtigsten Empfehlungen*
- ▶ *Umsetzung der Empfehlungen*
- ▶ *Wichtigste Erkenntnisse bei der Erarbeitung*
- ▶ *Fragen & Diskussion*

Ausgangslage

Entwicklung der Anzahl Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren



Entwicklung der Anzahl Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren



© BFS 2018

Die Zahl der Seniorinnen und Senioren ab 80 Jahren wird sich mehr als verdoppeln



Lebenserwartung

Mit 65 Jahren

♀ 22,5 ♂ 19,7

davon bei guter Gesundheit

♀ 12,9 ♂ 12,5

Ausgangslage

Die Schweizer Ernährungsstrategie 2017 – 2024 verfolgt das Ziel, eine ausgewogene Ernährung zu fördern, u.a. bei älteren Personen



Mandat

*Erarbeitung von Ernährungsempfehlungen für ältere Menschen
mit kurzen Hintergrundinformationen
auf Basis des EEK-Berichts*

Zielgruppe - Bericht

*Fachpersonen und
Multiplikatoren im Bereich
Ernährung und / oder Alter*



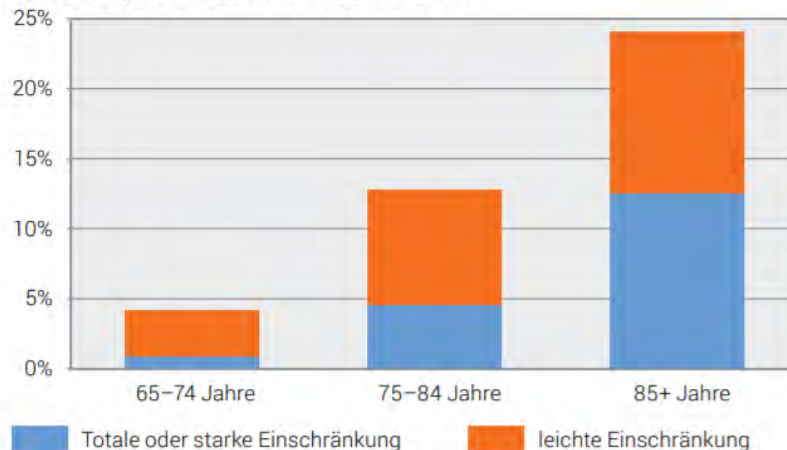
Zielgruppe - Empfehlungen

- *Selbständig zu Hause lebende Personen*
Der Gesundheitszustand dieser Altersgruppe ist sehr unterschiedlich. Es wird versucht diesem Aspekt jedoch ebenfalls Rechnung zu tragen.

**Einschränkungen bei Alltagsaktivitäten (ADL)
nach Alter, 2012**

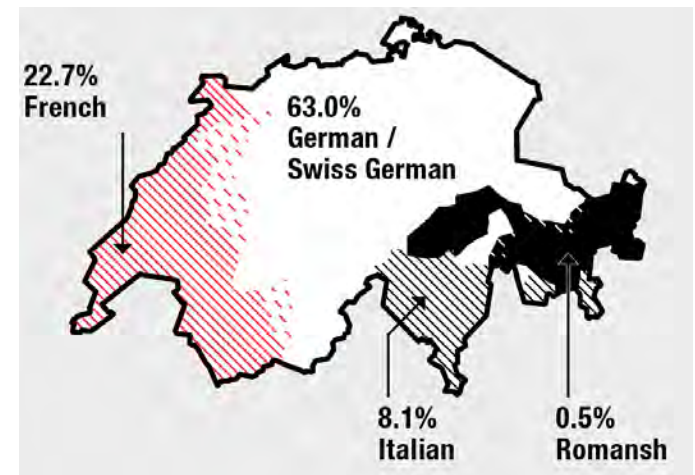
G14

Bevölkerung ab 65 Jahren in Privathaushalten



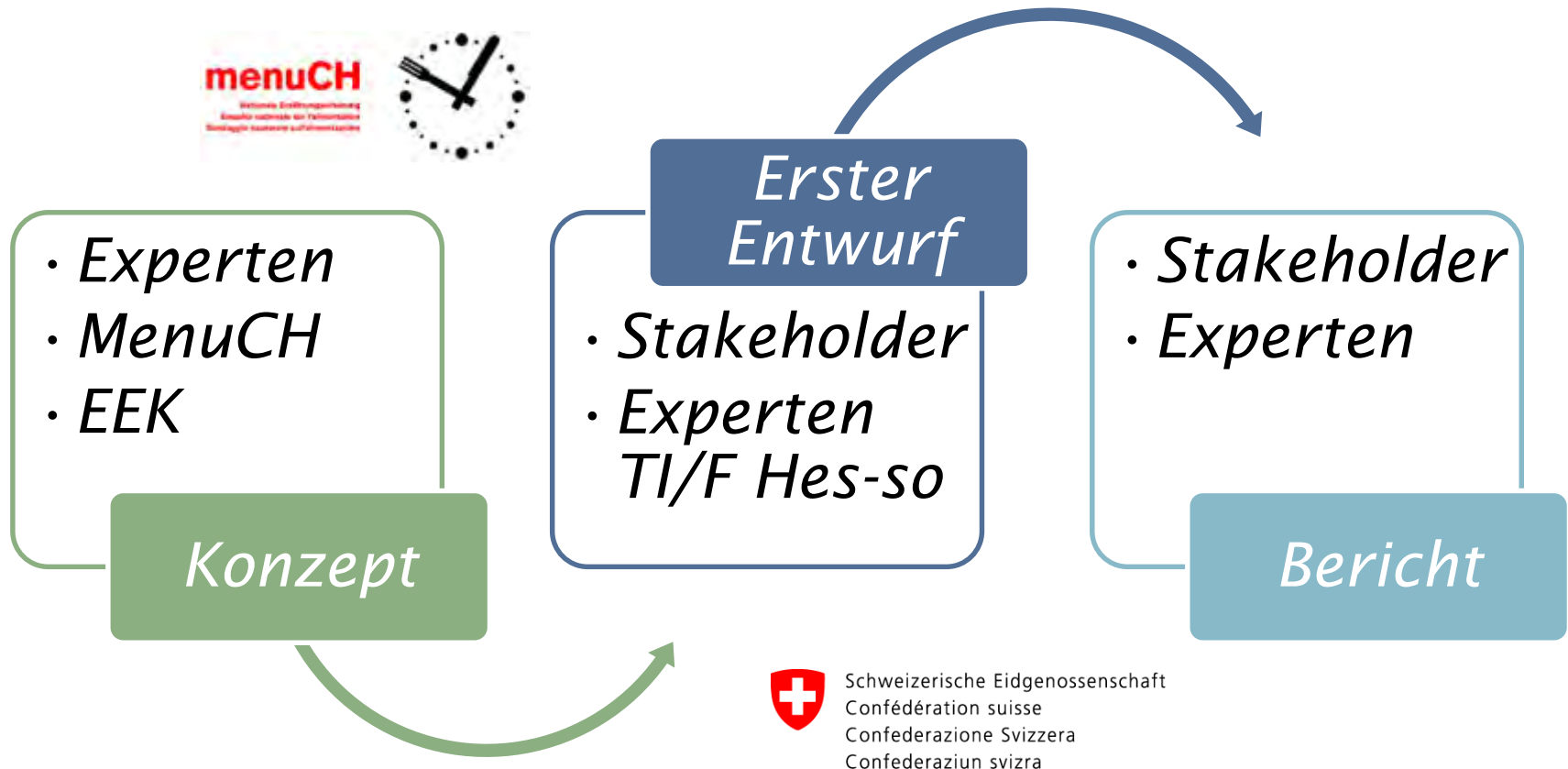
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung

© BFS 2018



Source: Federal Statistical Office 2017

Prozess



Fachliche Unterstützung



- ▶ *AVASAD – Association Vaudoise d’Aide et de Soins a Domicile*
- ▶ *Bildungsplattform Ernährungsgeragogik*
- ▶ *Fachpersonen aus der Praxis*
- ▶ *Forum 99, Kompetenzzentrum für Esskultur im Alter*
- ▶ *Gesundheitsförderung Schweiz*
- ▶ *Hochschule für Gesundheit, Studiengang Ernährung und Diätetik, Genf*
- ▶ *Kantonsspital Winterthur*
- ▶ *LangzeitSchweiz*
- ▶ *Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE*
- ▶ *Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER, Basel*
- ▶ *Universitätsspital Zürich, Klinik für Geriatrie*

Wichtigsten Empfehlungen

Energiezufuhr dem Bedarf anpassen



Wichtigsten Empfehlungen

Genügend trinken



Wichtigsten Empfehlungen

Abwechslungsreich und regelmässig essen



Wichtigsten Empfehlungen

Genügend Proteine aufnehmen



Wichtigsten Empfehlungen

Vitamin D zusätzlich zur Ernährung einnehmen



Wichtigsten Empfehlungen

Freude am Essen



Wichtigsten Empfehlungen

Mangelernährung erkennen und behandeln



Umsetzung der Empfehlungen



Mahlzeitengestaltung
mit Empfehlungen
zur Optimierung
Mann, 74 J., Deutschschweiz

Speisepläne von menu.ch



Anregung zur
Optimierung

Die Proteinzufuhr ist zu tief.
Eines der folgenden Lebensmittel
könnte ergänzt werden:

- 1 Portion (100–120 g) Fisch,
Fleisch, Seitan; oder
- 2 Eier; oder
- ½ Becher (125 g) Quark als
Dessert.

Für eine ausgewogene Mahlzeit
mit Gemüse ergänzen, z. B.
Tomatensauce und Zucchini.
Je nach Appetit die Menge
Glace reduzieren, damit die
Empfehlung zur Proteinzufuhr
erreicht werden kann.

Frühstück

2 Portionen Trauben (240 g)
1 Scheibe Brot
½ EL Butter
wenig Konfitüre
1 Tasse Kaffee
1 Glas Wasser

Der Proteinlieferant fehlt.

Mögliche Ergänzung:

- 1 Becher Joghurt; oder
- 1 Glas Milch; oder
- 1–2 Eier.

Bei wenig Appetit kann die
Menge der Früchte reduziert
und als Zwischenmahlzeit oder
Dessert integriert werden.

Zwischenmahlzeit

2 Gläser Wasser

Z. B. 1 Frucht essen

Mittagessen

1 Portion Teigwaren
3 EL Öl
1 EL Reibkäse
3 Kugeln Glace
2 Gläser Wasser



Zwischenmahlzeit

1 Glas Wasser

Z. B. 1 Handvoll
ungesalzene Nüsse essen.

Abendessen

2 Scheiben Brot
½ TL Butter
3 Scheiben Schinken
1 Stück Hartkäse
2 Gläser Wasser

Mit dem Abendessen werden
genügend Proteine aufgenom-
men.

Für eine ausgewogene Mahlzeit
mit 1 Portion Gemüse ergänzen,
z. B. Kohlrabi.



Grösste Herausforderungen bei der Erarbeitung

- ▶ *Grundlagen für die Empfehlungen müssen erweitert werden*
 - ▶ *Proteine: Verteilung, Art, Machbarkeit*
 - ▶ *Appetit fördern vs Proteinaufnahme fördern*
 - ▶ *Neue Trends*
- ▶ *Konsensfindung*
 - ▶ *Zusammenarbeit mit Fachexpertinnen und Experten*
 - ▶ *Praxispartner aus den unterschiedlichen Sprachregionen*
- ▶ *Eingrenzung der Zielgruppe*
 - ▶ *Alter*
 - ▶ *Gesund vs Krankheit*
 - ▶ *Multiplikatoren, Angehörigen, Senioren*

Fragen und Diskussion

