Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA

Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen

Band: 63 (1992)

Heft: 12

Rubrik: Bouquet garni - Die Seite der Küche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bouquet garni – Die Seite der Küche

Mangelernährung: Wenn Alter und Krankheit auf den Magen schlagen

Alter, Krankheit und Gebrechen schlagen alten Menschen buchstäblich auf den Magen. Wenn Einsamkeit und Altersdepression dazukommen, geht der Appetit oft rapide zurück. Als Folge mangelhafter Ernährung mit Gewichtsverlusten verschlimmern sich bestehende Krankheiten und Gebrechen. Ein Teufelskreis entsteht. Besonders gefährdet sind Patienten mit schlechtem Allgemeinzustand in Spitälern und Alters- und Pflegeheimen. «Die Mangelernährung ist bei kranken Hochbetagten so häufig, dass sie in der Regel übersehen wird», warnte der Basler Geriatriespezialist Hannes B. Stähelin an der Fachtagung «Ernährung im Alter» der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE) vom 24. Oktober in Neuenburg. Mangelernährung bedeutet allerdings nicht nur und nicht zwangsläufig Gewichtsverlust. Vitamin- oder Mineralstoffmangel sind ebenfalls Zeichen einer ungenügenden Ernährung. Auf was bei der Ernährung im Alter besonders zu achten ist, zeigt eine neue Broschüre der SVE.

Im Alter benötigt der Mensch weniger Energie. Viele ältere Menschen essen daher einfach von allem etwas weniger. Dies ist aber der falsche Weg. Denn im Gegensatz zum Energiebedarf nimmt der Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen im Alter nicht ab. Die Devise für eine gesunde Ernährung im Alter heisst also nicht «von allem etwas weniger», sondern «energieärmer, dafür wirkstoffreicher». Es gilt, gezielt bei denjenigen Nahrungsmitteln Kalorien zu sparen, die wenig oder gar keine Vitamine und Spurenelemente enthalten. Das sind vor allem Zucker und Fett. Dies soll aber nicht heissen, dass auf Gaumenfreuden verzichtet werden soll. Im Gegenteil: Die Freude am Essen soll gefördert werden, denn sie ist gerade für ältere Menschen sehr wichtig. Die Broschüre der SVE zeigt, wie man sich im Alter gesund ernähren kann ohne auf den Essgenuss verzichten zu müssen.

Aus dem Inhalt:
- Der Energiebedarf nimmt ab
- Abwechslungsreiche Kost
- Richtwerte für die Energiezufuhr
- Nahrungsfasern, wertvoller Ballast
- Süsse Verführungen
- Massvoll Fett
- Täglich Milchprodukte
- Das Durstgefühl kann täuschen
- Nicht zuviel auf einmal
- Tips und Tricks
- Empfehlungen
- Menuvorschläge

Die Broschüre «Gesunde Ernährung im Alter» kann für Fr. 8.– (SVE-Mitglieder Fr. 4.–) bei der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung, Postfach, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 24 22, bezogen werden.

Die richtige Ernährung für Senioren

(EAV) Ausgewogen, aber kalorienärmer als in früheren Jahren, sollten Senioren essen. Das neue Faltblatt «Die Ernährung älterer Menschen» informiert über die wichtigsten Punkte der richtigen Ernährung im Alter. Es ist bei der Eidg. Alkoholverwaltung erhältlich.

Der Bedarf an lebenswichtigen Substanzen wie Eiweiss, Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen ist im Alter unverändert. Der Kalorienverbrauch dagegen nimmt mit zunehmendem Alter – vor allem infolge der verminderten Aktivität – ab. Eine ausgewogene Ernährung trägt nicht nur zum allgemeinen Wohlbefinden bei, sondern kann auch verschiedenen Unpässlichkeiten und Krankheiten vorbeugen.

Das Essen muss natürlich auch im Alter Spass machen. Das reich illustrierte neue Faltblatt enthält deshalb eine Fülle von Tips, wie die Mahlzeiten abwechslungsreich, gluschtig und doch gesund gestaltet werden können. In kurzen Abschnitten wird zudem die ernährungsphysiologische Bedeutung von Proteinen, Kohlenhydraten, Vitaminen, Fett, Eisen und Kalzium erläutert.

Das neue Faltblatt «Die Ernährung älterer Menschen» kann gratis bezogen werden bei der **Eidg. Alkoholverwaltung, Länggassstrasse 31, 3000 Bern 9.**

Wir essen für acht

Anlässlich des Welternährungstages vom 16. Oktober 1992 stellte die Erklärung von Bern die Folgen des Überkonsums im Norden in Relation zum Bevölkerungswachstum im Süden.

Das weltweite Bevölkerungswachstum findet zu 90 Prozent in den Ländern der Dritten Welt statt. Doch gleichzeitig sind es die sogenannt «überbevölkerten» Länder, deren Anteil am Ressourcen- und Energieverbrauch, an der Produktion von Treibhausgasen und Abfällen sehr gering ist: 75 Prozent der Weltenergie und 85 Prozent des Holzes verbraucht das eine Viertel der Weltbevölkerung im industrialisierten Norden. Was dies in bezug auf unsere Ernährungsgewohnheiten heisst, wird im folgenden dargelegt: Allein mit Essen geben wir pro Jahr und Person knapp 1200 kg an CO_2 an die Atmosphäre ab. Das ist zwölfmal soviel wie im «überbevölkerten» Bangladesh insgesamt an CO_2 pro Person produziert wird. Wenn wir den Gesamtausstoss an CO_2 in der Schweiz betrachten, kommen wir auf stolze 11 000 kg pro Person, gegenüber 100 kg in Bangladesh. Oder anders: ein Schweizer trägt soviel zum Treibhauseffekt bei wie 110 Bangladeshi. Um wieder auf die Nahrung zurückzukommen: Das durchschnittliche Kalorienangebot pro Person und Tag liegt in der Schweiz bei 3400 kcal, in Bangladesh bei 1925 kcal. Wird nun in beiden Ländern noch der Energieaufwand für Maschinen, Dünger, Pestizide, Transport, Verarbeitung und Lagerung hinzugerechnet, dann würde der tägliche Kalorienverzehr eines Schweizers für acht Bangladeshi reichen.

Eine Schweizerin, die in der Woche 2 kg Fleisch isst, sich keine Gedanken über Herkunft und Saison der verzehrten Produkte macht, viel Tiefkühl-Fertiggerichte und Mineralwasser in der Flasche kauft und oft im Restaurant isst, verbraucht nochmals das siebeneinhalbfache der 2500 kcal, die sie durch die eigentliche Nahrung zu sich nimmt. Diese rund 20 000 kcal werden für die maschinelle Produktion und Verarbeitung, für Chemikalien, Transporte und Lagerung aufgewendet. Dies ergibt im Jahr einen Ausstoss von 1250 kg Kohlendioxid.

Eine Vegetarierin, die konsequent inländische Saisonprodukte kauft und auf Fertiggerichte verzichtet, ihr Mittagessen von zuhause mitnimmt, statt Mineralwasser Tee und Leitungswasser trinkt, verbraucht noch mehr als das doppelte an Energie, als sie effektiv mit ihrer Nahrung zu sich nimmt. Ihr täglicher Verbrauch liegt bei knapp 6000 kcal und ihre jährlicher Essensbeitrag am CO_2-Ausstoss liegt bei etwa 450 kg.

Genetisch veränderte Produkte in den USA zugelassen

Bereits 1993 werden in den USA die ersten biogenetisch veränderten Gemüse auf den Märkten erwartet. Mit Sicherheit werden dies unter anderem süsse Tomaten, Peperoni mit langer Haltbarkeit und trockenheitsresistente Kornarten sein.

Biogenetisch entwickeltes Gemüse und Obst muss in den USA in Zukunft nicht gekennzeichnet werden, wenn an ihm keine grundlegenden Veränderungen vorgenommen wurden; das heisst, wenn keine neuen Substanzen in das genetische Pflanzenmaterial eingeführt und/oder der Gehalt an bereits vorhandenen Substanzen nicht signifikant erhöht wurde.

Über die Zulassung genetisch veränderter tierischer Erzeugnisse soll bis Ende 1992 eine Direktive vorliegen.

Therese Balz