

# Préface

Autor(en): **Kressig, Reto W.**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Préface



## **ALIMENTATION CHEZ LES SÉNIORS: QU'EST-CE QUI CHANGE?**

Les besoins alimentaires des personnes âgées diffèrent considérablement de ceux des jeunes adultes. À partir de l'âge de 50 ans, nos besoins en calories diminuent de plus en plus (env. 25% en moins à partir de 65 ans). Si l'alimentation n'est pas adaptée, des bourrelets de graisse se forment, la masse et la force musculaires diminuent. L'alimentation doit contenir moins d'hydrates de carbone (=calories pures) et, pour maintenir la santé et la force musculaires, surtout nettement plus de protéines (1,2 g/kg poids corporel par jour). Celles-ci peuvent être aussi bien d'origine animale (viande, poisson, œufs et produits laitiers) que d'origine non animale (par ex. soja, fruits à coque, céréales).

**En cas de maladies liées à l'âge, le dépistage ciblé de la dénutrition et des mesures nutritionnelles d'accompagnement font partie du traitement.** En effet, en cas de maladie, le corps a besoin d'encre plus de protéines pour assurer le maintien des muscles (jusqu'à 1,5 g/kg/poids corporel) ! Dans ce cas, on utilise de préférence les suppléments en protéines concentrés à haute teneur énergétique.

### **Prof. Dr. med. Reto W. Kressig**

Directeur médical du Centre Universitaire de Gériatrie  
FELIX PLATTER  
Professeur de gériatrie, Université de Bâle