

Vorwort

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

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Vorwort



ERNÄHRUNG IM ALTER: WAS ÄNDERT?

Die Ernährungsbedürfnisse im Alter verändern sich im Vergleich zum jüngeren Erwachsenen erheblich. Ab 50 J. brauchen wir täglich zunehmend weniger Kalorien (rund 25% weniger ab 65 J.) bei gleichvielen oder sogar mehr Nährstoffen. Stellt man die Ernährung nicht um, bilden sich Fettpolster und die Muskelmasse und -kraft nimmt ab. Die Ernährung muss weniger Kohlenhydrate (=reine Kalorien) und – zum Erhalt der Muskelgesundheit und Muskelkraft – v. a. deutlich mehr Proteine enthalten (1.2 g/kg Körpergewicht pro Tag). Diese können sowohl aus tierischen (Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte) wie nicht-tierischen Quellen (z. B. Soja, Nüsse, Getreide) kommen.

Bei Erkrankungen im Alter gehören die gezielte Suche einer Mangelernährung und begleitende Ernährungsmassnahmen zur Therapie. Denn bei Krankheit braucht der Körper für den Erhalt des Muskels noch mehr Proteine (bis 1.5g/kg/Körpergewicht)! Hier kommen bevorzugt konzentrierte Protein-Supplemente mit einem erhöhten Energiegehalt zum Einsatz.

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

Ärztlicher Direktor Universitäre Altersmedizin
FELIX PLATTER

Klinische Professur für Geriatrie Universität Basel