

Energiebedarf im Alter



Bundesamt für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen BLV
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Bern

Vertrieb:
www.bundespublikationen.admin.ch
Art.-Nr. 341.853.D
10/2021



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV

Energie – weder zu viel noch zu wenig

Dass sich im Laufe des Lebens die Muskel- und Fettmasse verändert, ist normal. Damit ändert sich auch der Energiebedarf. Dieser hängt nicht nur von der Muskelmasse ab, sondern auch von der körperlichen Aktivität, dem Geschlecht oder vom Gesundheitszustand.

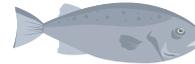
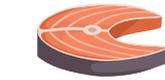
Die Anzahl der benötigten Kalorien nimmt mit dem Alter ab. Aber der Bedarf an Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen bleibt gleich. Somit sollten Lebensmittel gewählt werden, die vergleichsweise viele Nährstoffe enthalten.

Eine Mahlzeit kann wie folgt aussehen:



Süßigkeiten, Snacks, fettreiche Speisen und Alkohol sollten nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

Proteinreiche Lebensmittel



Energielieferanten



Gemüse, Salat, Früchte



Anders essen bedeutet also, bei der Wahl der Lebensmittel gezielt und bewusst zu essen – es bedeutet nicht, weniger zu essen.

Der Erhalt der Muskelgesundheit trägt dazu bei, möglichst lange ein unabhängiges und eigenständiges Leben zu führen:

- Zu jeder Mahlzeit Protein essen – auch zum Frühstück
- Vitamin D zusätzlich einnehmen
- Täglich körperlich aktiv sein