

**KONSUMENTEN
SCHUTZ**

engagiert. unabhängig.

Weise is(s)t...

**Gesunde und nachhaltige Ernährung
für Menschen über 50 Jahren**



Impressum:

Stiftung für Konsumentenschutz, 3001 Bern

1. Auflage September 2020

Redaktion: Josianne Walpen

Layout: Sandra Schwab, s-at.ch

Diese Information wurde mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz erstellt.

*Quellenangabe: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV),
Gesellschaft für Ernährung Schweiz (SGE).*

Inhalt

- 4 Weniger UND mehr
- 5 Das Wichtigste auf einen Blick
- 6 Essen wie ein Pharao? Die Lebensmittelpyramide
- 10 Trinken bis zum Abwinken?
- 12 Eiweiss, ich weiss
- 14 Etwas Knochenarbeit gehört dazu
- 16 Fisch und Vogel und einmal weder noch – drei Rezepte



Weniger UND mehr

Jede Lebensphase hat besondere Anforderungen in Bezug auf die Ernährung. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung wird mit zunehmendem Alter nicht weniger wichtig. Im Gegenteil, die Ernährung spielt eine zentrale Rolle, um Kraft und Gesundheit zu erhalten. Der Energiebedarf nimmt zwar ab, der Körper benötigt aber ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiss.

Vielleicht werden Sie jetzt einwenden, dass Sie mit zunehmendem Alter nicht nur wissen, was Ihnen schmeckt, sondern auch, was Ihnen guttut. Keine Angst, wir wollen Sie nicht zu einer langweiligen Küche oder zu ausgefallenen Experimenten überreden. Aber die Informationen könnten Sie anregen, den Ernährungsplan und die Menü-Zusammensetzung zu überdenken und hie und da zu justieren.

Unsere Ernährungsweise belastet die Umwelt massiv. Das ist ein weiterer Grund, sich mit den Gewohnheiten und der Ernährung auseinanderzusetzen. «Weise is(s)t» deshalb nicht nur, wer ausgewogen und gesund isst, sondern auch, wer dies mit einem Seitenblick auf die Auswirkungen auf die Umwelt tut. Sie finden bei den jeweiligen Kapiteln deshalb einen Hinweis, wie man sich umweltschonend ernähren kann.

«Weise is(s)t...» gibt Ihnen grundlegende Informationen und hoffentlich auch den Anstoss, den Kochlöffel in Ihrem Kochtopf einmal in die andere Richtung zu rühren – im übertragenen Sinn natürlich!

Stiftung für Konsumentenschutz

Das Wichtigste auf einen Blick

- Trinken Sie genug, etwa einen bis zwei Liter Wasser oder Tee.
- Essen Sie eiweiss- und kalziumreich.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.
- Essen Sie regelmässig Gemüse und Früchte (fünf Portionen am Tag).
- Achten Sie auf eine ausreichende Vitamin D-Versorgung.

Und wichtig: Gesund essen ist nur die halbe Miete, Bewegung und Sport sind ebenso wichtig, um fit und gesund zu bleiben!

Essen wie ein Pharao?

Die Lebensmittelpyramide

Mit zunehmenden Alter wird der Energiebedarf kleiner – das macht sich dadurch bemerkbar, dass die Waage immer mehr Kilos anzeigt, wenn man die Essgewohnheiten nicht anpasst. Dieser Prozess beginnt schon ab 30 Jahren, verläuft mit zunehmendem Alter jedoch schneller. Ohnehin verändert sich der Körper mit den Jahren: Während sich der Fettanteil erhöht, nehmen der Muskelanteil und der Wassergehalt ab. Der Bedarf an Nährstoffen – also Vitamine oder Mineralstoffe – verändert sich hingegen nicht. Das ist eine Herausforderung: Trotz weniger Kalorien dem Körper eine ausreichende Menge an Nährstoffen zuzuführen.

Ob Kleopatra und die Pharaonen gesund gegessen haben, lässt sich nicht mehr genau erforschen. Von Gräberfunden weiss man zwar, was die reichen Ägypter zu der Zeit gegessen haben und man geht sogar davon aus, dass das Frühstück im alten Ägypten «erfunden» wurde. Für unsere moderne Ernährung hilft der Blick in die Vergangenheit trotzdem nicht. Dafür sind die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide eine hilfreiche Richtschnur, dem Alter entsprechend einen Speiseplan zusammenzustellen:



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Je höher ein Lebensmittel in dieser Pyramide eingestuft ist, umso kleinere Menge sollte man davon essen. Verboten sind keine Lebensmittel, auch Schokolade, Kuchen oder Chips sind erlaubt. Nur eben: Die Menge macht es aus.

So sieht ein ausgeglichener Speiseplan aus

- **Viel Wasser oder ungesüsste Getränke** wie Tee, etwa 1 bis 2 Liter pro Tag.
- Früchte und Gemüse können es eine ganze Menge sein: Fünf Portionen pro Tag, eine Portion entspricht etwa 120 Gramm.
- Kohlenhydrate können in Form von drei Portionen Vollkornprodukten, Kartoffeln, Reis und Hülsenfrüchte zugeführt werden. 1 Portion entspricht: 75-125 g Brot, 60-100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder 180-300 g Kartoffeln oder 45-75 g Knäckebrötchen Vollkornkracker/Flocken/Mehl/Teigwaren/Reis/Mais/andere Getreidekörner (Trockengewicht).
- Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Quorn oder Seitan sorgen für die **Proteinzufuhr**. Täglich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte (2 dl Milch oder 150–200 g Joghurt/Quark/Hüttenkäse oder 30 g Halbhart-/Hartkäse oder 60 g Weichkäse). Von den anderen Proteinquellen täglich zusätzlich eine Portion (100-120 g) oder 2-3 Eier oder nochmals eine Portion Käse oder Quark.
- Fette sind wichtig. Mit 20-30 g Pflanzenöl, einer Portion von 20-30 g Nüssen und wenig Butter, Margarine oder Rahm ist man gut versorgt.
- Bei Süßem, Salzigem und Alkohol lautet die Empfehlung, nur eine Portion davon zu essen oder zu trinken. Das bedeutet: Eine Reihe Schokolade, eine Glacekugel, 2-3 dl Süssgetränk oder 2-3 dl Bier oder 1 dl Wein. Wenig, aber nicht nichts – immerhin!

Ausführliche Informationen zur Lebensmittelpyramide finden Sie auf der **Seite der Gesellschaft für Ernährung (SGE)** www.sge-ssn.ch.



Umwelttipp

2,8 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle fallen in der Schweiz pro Jahr über alle Stufen der Lebensmittelkette an. Zur Veranschaulichung: Das entspricht rund 4,5-mal dem Gewicht der Schweizer Bevölkerung! Dieser Foodwaste wäre vermeidbar. In den Haushalten und in der Gastronomie fallen rund ein Drittel aller vermeidbaren Abfälle an, im Gross- und Detailhandel 10 %, in der Verarbeitung 35 % und in der Landwirtschaft 10 %. Einberechnet sind dort auch die Lebensmittelverluste, die wir im Ausland verursachen – etwa, indem wir nur die tadellosen Früchte und Gemüse abnehmen und in den Verkauf bringen, bzw. kaufen.

Jede und jeder Einzelne kann etwas dazu beitragen, dass diese enorme Menge kleiner wird: Nicht nur die makellosen Früchte und Gemüse einkaufen, Brot vom Vortag essen oder verarbeiten, weniger nur edle Fleischstücke auswählen und darauf achten, dass man selbst nicht Lebensmittel wegwerfen muss.

Sehr viele Informationen, Tipps und auch Rezepte finden Sie auf www.konsumentenschutz.ch, der Website www.foodwaste.ch oder www.savefood.ch. Schauen Sie sich um! Wenn wir alle die Lebensmittel wieder mehr wertschätzen, statt wegwerfen, können wir viel bewegen. Unserem Portemonnaie und vor allem der Umwelt zuliebe.

Trinken bis zum Abwinken?

Nein, bis zum Abwinken muss man nicht trinken – aber verhältnismässig viel sollte es sein. Die Empfehlung lautet 1,5 Liter Wasser oder ungesüssten Tee, verteilt über den ganzen Tag. Genügend Flüssigkeit ist nicht nur für das Funktionieren des Körpers zentral, sondern auch für die geistige Leistungsfähigkeit und die Konzentration.

Wasser – als Hahnen-, Mineralwasser oder aromatisiert als Kräuter- oder Früchtetee – ist die beste Wahl, um genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Zur Trinkmenge hinzuzählen darf man aber auch Kaffee, Schwarz- und Grüntee. Süssgetränke wie Citro, Cola, oder Rivella sind genau das, was ihr Name sagt, nämlich sehr süss, mit sehr viel Zucker.

So trinken Sie genügend:

- Starten Sie in den Tag mit einem Glas Wasser.
 - Füllen Sie eine Flasche oder einen Krug mit Wasser und trinken Sie regelmässig. So haben Sie auch den Überblick, wieviel Sie getrunken haben.
 - Sorgen Sie für Abwechslung beim Tee, experimentieren Sie mit Kräutern und Früchten, die Sie ins Wasser legen und die dieses aromatisieren.
 - Nehmen Sie ein Fläschchen Wasser mit, wenn Sie unterwegs sind und trinken Sie davon.
 - Mit Suppen und Bouillon können Sie ebenfalls Flüssigkeit aufnehmen.
 - Achten Sie darauf, bei heissem Wetter entsprechend mehr zu trinken. Erbrechen oder Durchfall erhöhen den Flüssigkeitsbedarf ebenfalls.
- Alkoholische Getränke hingegen soll man zurückhaltend trinken. Sie sind – wie die Süssigkeiten – ganz zuoberst in der Lebensmittelpyramide verstaut (siehe Seite 6).



Umwelttipp

«Hahnenwasser», also das Wasser aus der Leitung, ist deutlich umweltfreundlicher als Mineralwasser. Dies hat eine Studie ergeben, welche der Schweizerische Verein des Gas- und Wasserfaches SVGW in Auftrag gegeben hat. Beim direkten Vergleich von Leitungswasser mit ungekühltem Mineralwasser verursacht das Hahnenwasser nur einen Bruchteil der Umweltbelastung. Selbst bei gekühltem Sprudelwasser beträgt die Umweltbelastung nur rund einen Achtel des Mineralwassers. Wer trotzdem lieber Mineralwasser trinkt: Achten Sie auf die Herkunft des Wassers und konsumieren Sie möglichst regional. Über 90 Prozent der importierten Mineralwasser werden aus Italien und Frankreich eingeführt. Es tauchen auch exotischere Wasser auf – etwa solche aus England, Island, Übersee und selbst aus dem pazifischen Raum.

Aus ökologischen Gründen ist auch bei Kaffee und Wein Zurückhaltung geboten. Die Produktion belastet die Umwelt sehr stark. Ökologie und Ernährungsempfehlung sind also auf derselben Linie: Auch die Lebensmittelpyramide rät zu sporadischem, massvollem Weingenuss.



Eiweiss, ich weiss

Es ist auffallend: Ausgesprochen viele Lebensmittel sind in den letzten Jahren auf den Markt gekommen, welche auf der Packung gross «Reich an Protein» aufgedruckt haben. Müesli, Drinks, Mozzarella, Snacks, Milch oder Chips – überall findet man den Hinweis «High Protein», also hoher Eiweissgehalt. Angesprochen werden damit junge, sportliche Konsumentinnen und Konsumenten und alle, welche den Proteinen grosse Bedeutung zumessen.

Ältere Erwachsene streben in der Regel nicht nach einem Körperbau wie ihn der junge Arnold Schwarzenegger hatte. Dennoch ist eine genügende Proteinaufnahme für sie noch wichtiger als für Junge. Denn ihr Proteinbedarf ist höher, ab 50 Jahren nimmt die Fähigkeit ab, Muskulatur aufzubauen. Muskelmasse und entsprechend auch die Kraft gehen zurück. Wer sich nicht ausreichend bewegt und zu wenig Protein aufnimmt, beschleunigt diesen Prozess noch. Auch der altersbedingte Knochenabbau kann verstärkt werden.

Eiweiss oder Protein benötigt der Körper genau dafür, nämlich um Muskel- und Knochenmasse aufzubauen und zu erhalten. Eiweiss kommt als Baustein für die Körperzellen und das Gewebe zum Zug. Es ist allerdings nicht notwendig, auf die Produkte zu setzen, die den Proteingehalt ausdrücklich bewerben – oft sind es hoch verarbeitete Lebensmittel, bei denen der Zucker- und Fettgehalt auch in Betracht gezogen werden sollte.

Proteinreiche Lebensmittel sind Eier, Fleisch, Fisch, Tofu, Käse, Quark, Joghurt und Milch. Gute Protein-Lieferanten sind auch Hülsenfrüchte und Getreideprodukte. Beachten Sie:

- Ein höherer Bedarf an Protein heisst, mehr Protein zu essen. Erhöhen Sie also den Proteinanteil in Ihrer Ernährung, falls Sie noch nicht genügend Eiweiss in Ihren Speiseplan eingebaut haben.
- Als Faustregel gilt: Pro Kilo Körpergewicht mindestens 1,0 bis 1,2 Gramm Protein pro Tag.
- Der Kalorienbedarf sinkt mit dem Alter eher, der Proteinbedarf steigt hingegen. Dennoch muss man darauf achten, dass die Proteine nicht als Energielieferanten dienen müssen und man genügend Energie zuführt.
- Proteine zu sich nehmen, das ist das eine. Das andere ist, die entsprechende Ernährung mit ausreichender Bewegung zu ergänzen. Den grössten Effekt erreicht man, wenn man kurz nach der körperlichen Aktivität Proteine isst oder trinkt.



Umwelttipp

Knapp ein Drittel der persönlichen Umweltbelastung verursacht unsere Ernährung. Ein Viertel davon wird durch den Fleischkonsum verursacht. Die Tierhaltung ist sehr ressourcenintensiv und führt zu deutlich mehr Treibhausgas-Emissionen als der Anbau von pflanzlichen Lebensmitteln. Ein Kilo Schweinefleisch verursacht gleich viel CO₂ wie 80 Kilo Kartoffeln. Im Durchschnitt essen Schweizerinnen und Schweizer pro Jahr ungefähr 52 Kilo Fleisch. Das ist deutlich mehr als die Ernährungsempfehlungen: nicht mehr als 2-3 Mal pro Woche Fleisch eine Portion zu essen.

Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) www.blv.admin.ch sieht eine proteinreiche Ernährung ohne Fleisch auch für Ältere als machbar an. Fleisch sollte in diesem Fall durch Käse, Frischkäse wie Quark, Eier, Seitan, Tofu oder Quorn ersetzt werden. Zudem rät das BLV verschiedene pflanzliche Proteine zu kombinieren, also Getreide mit Nüssen oder Hülsenfrüchten.

Gänzlich auf tierische Produkte zu verzichten – also nicht nur Fleisch, sondern auch Milchprodukte und Eier wegzulassen – um sich vegan zu ernähren, sieht das BLV für ältere Menschen aber nicht als ratsam an.



Etwas Knochenarbeit gehört dazu

Die Knochendichte nimmt bereits mit dem Alter von 30 Jahren stetig ab. Besonders deutlich ist die Abnahme bei Frauen in den Wechseljahren. Hier ist also punkto Ernährung und Bewegung etwas Knochenarbeit angesagt, um einer Osteoporose entgegenzuhalten. Eine Kombination aus körperlicher Betätigung, protein- und kalziumreicher Ernährung sowie Einnahme von Vitamin D ist gefragt.

Kalzium: 99 % des Kalziums in unserem Körper befindet sich in den Knochen. Damit die Knochen stark bleiben und der altersbedingte Abbau hinausgezögert werden kann, wird eine tägliche Aufnahme von 1000 mg Kalzium empfohlen.

Ratsam ist es deshalb, täglich

- drei Portionen Milch und Milchprodukte,
- Vollkornprodukte,
- regelmässig dunkelgrünes Gemüse wie Broccoli, Mangold oder Spinat, Bohnen sowie Hülsenfrüchte und Nüsse zu essen.
- Auch kalziumreiches (Mineral-)Wasser hilft, den Bedarf zu decken.

Vitamin D: Dieses Vitamin spielt eine besondere Rolle für gesunde Knochen, denn es sorgt dafür, dass die Knochen Kalzium besser aufnehmen können. Vitamin D ist in fettreichem Fisch wie Lachs, Thunfisch oder Hering enthalten. Allerdings kann Vitamin D nur sehr beschränkt über die Nahrung aufgenommen werden. Es wird hauptsächlich in der Haut gebildet, wenn diese dem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Weil mit dem Alter die körpereigene Vitamin-D-Bildung deutlich abnimmt, wird älteren Erwachsenen eine zusätzliche Zufuhr von Vitamin D-Tropfen empfohlen.



Umwelttipp

Klimaforscher und Ernährungswissenschaftler aus 16 verschiedenen Ländern haben erforscht, wie die weltweite Ernährung aussehen müsste, damit die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen geschützt wird. Entstanden ist die sogenannte «Planetary Health Diet», dank der 10 Milliarden Menschen bis zum Jahr 2050 gesund ernährt werden könnten, ohne dass der Planet zerstört wird.

- *Der Konsum von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen müsste ungefähr verdoppelt werden.*
- *Der Fleisch- und Zuckeranteil muss hingegen halbiert werden.*

Neben der veränderten Ernährungsweise müsste die Lebensmittelproduktion verbessert und Lebensmittelabfälle massiv reduziert werden. Mehr Informationen unter www.eatforum.org/eat-lancet-commission.



Fisch und Vogel und einmal weder noch – drei Rezepte



Drei Beispiele, wie man die Theorie umsetzen kann, beziehungsweise auf den Teller bekommt. Die Rezepte stammen von der Ernährungsberaterin und Kursleiterin Brigitte Ferencz sowie von Beat Weibel, ehemaliger Kochweltmeister, Leiter Hotellerie des Burgerspittels Bern. Sie führten auch Kochkurse für den Konsumentenschutz zu dem Thema durch.

SPANISCHER LINSENSALAT MIT GEMISCHTEN NÜSSEN UND BROKKOLISAMEN

Für **4 Personen** als Vorspeise

Für **2 Personen** als Hauptgang

Zutaten

- 120g** Schwarze Linsen
- 400ml** Gemüsesud
- 60g** Gemischte Nüsse
(z. B. Paranüsse,
Cashewkerne, Haselnüsse,
Baumnüsse)
- 1** Birne
- 2** Rübli
- 1** Frühlingszwiebel
- 1** Bio-Zitrone
- 4 EL** Olivenöl
- 2 EL** Weissen Balsamico
- etwas** Schwarzer Pfeffer
- 1** Prise Salz
- 4-5 EL** Brokkoli-Samen
- 1** Bund Petersilie

Zubereitung

Die Linsen im Gemüsesud bissfest köcheln und abtropfen lassen.

Lieblingsnüsse in der Bratpfanne ohne Fett anrösten und sie anschliessend grob hacken.

Birnen, Rübli und Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Zitronensaft und 1 TL Zitronenschale, Olivenöl und weissem Balsamico vermischen.

Die warmen Linsen und die gehackten Nüsse begeben und den Salat mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Vor dem Genuss mit zerstoßenen Brokkoli-Samen und frischer Petersilie dekorieren.

CHICKEN CURRY REZEPT

Rezept für **4 Personen**

Zutaten

8 Stück Poulet
(Schenkelkeulen)

Marinade

2 Becher Nature Joghurt vollfett
6 Knoblauchzehen, zerdrückt
5mm frischer Ingwer, fein zerhackt
0.6 TL Paprikapulver
0.25 TL Korianderpulver
0.5 TL Kreuzkümmelpulver
0.5 TL Garam Masalapulver
0.5 TL Salz
2 TL Limettensaft

Mahkani Sauce

700g Tomaten-Concassé
0.5 TL Bockshornkleepulver
75g Butter
0.5 TL Paprika
einige Tropfen Essig
0.25 TL Garam Masala
Salz
40g Rahm

Zubereitung

Für die Marinade alle Zutaten miteinander mischen.

Pouletstücke mindestens 1 Stunde marinieren.

Tomaten dünsten. Butter und Paprika zufügen, 1 Minuten köcheln lassen.

Bei Bedarf etwas Essig begeben, um Säure zu erhalten. Mit Bockshornklee, Garam Masala und Salz abschmecken.

Poulet Schenkelkeulen heiss anbraten, zur Sauce begeben, ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen und mit Rahm verfeinern.

GEBRATENES EGLIFILET MIT WEICKÄSESauce, BEURRE-BLANC, SAUBOHNNEN MIT TOMATENWÜRFELN UND PETERSILIENWURZEL

Rezept für **4 Personen**

Zutaten

480g Egli- oder Felchenfilets
Salz, Pfeffer
Butter

Beurre blanc

2dl Weisswein
1dl Rahm
1 Weickäse, z.B. Premium
Riesling x Sylvaner
Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Saubohnen mit Tomaten

250g tiefgefrorene Saubohnen
2 Tomaten
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Petersilienwurzel

2 Stück Petersilienwurzel
Butter
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Egli- oder Felchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in der Butter goldbraun braten und im Ofen bis zum Servieren warm halten.

Für die Beurre Blanc den Weisswein zur Hälfte reduzieren lassen. Den Rahm beigeben und wiederum zur Hälfte reduzieren lassen. Den Weickäse in kleine Würfel schneiden, zur Reduktion geben und bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die küchenfertigen Saubohnen auftauen und aus der Schale lösen. Die Tomaten in Viertel schneiden, den Kern auslösen und in kleine Würfel schneiden. In einer Bratpfanne etwas Olivenöl erwärmen, die Tomatenwürfel und die Saubohnen dazugeben und kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Petersilienwurzeln nach Belieben schälen und im Wasser mit etwas Salz weichgaren. Wenn nötig, die Petersilienwurzel halbieren und in einer Bratpfanne mit etwas Butter goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wir unterstützen Sie mit unserem Beratungsangebot

Wir bieten Antworten auf Ihre Fragen rund um Konsum und Recht. Lassen Sie sich telefonisch beraten oder sehen Sie in unseren Web-Ratgeber.

Für Gönnerinnen und Förderer ist unsere Beratung kostenlos.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter

www.konsumentenschutz.ch/beratung oder **Tel. 031 370 24 24.**

Die Tarife für Nichtgönner finden Sie unter www.konsumentenschutz.ch/beratung

In unserem Webratgeber erhalten Sie Antworten auf über 250 Fragen – Tag und Nacht unter www.konsumentenschutz.ch/web-ratgeber

Besuchen Sie unsere Website www.konsumentenschutz.ch! Dort finden Sie weitere Ratgeber wie «Gut, gesund und günstig essen» und «Abfall vermeiden» oder die nützlichen Bienenwachstücher und Früchtesäcklein.

Zusammen sind wir stark! Vielen Dank für Ihren Beitrag!
Mehr Informationen auf www.konsumentenschutz.ch



Stiftung für Konsumentenschutz

Postfach, 3001 Bern

Tel. 031 370 24 24

Bestellungen: 031 370 24 34

info@konsumentenschutz.ch

www.konsumentenschutz.ch

Postkonto 30-24251-3

IBAN: CH37 0900 0000 3002 4251 3