**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich
**Band:** 8 (2000)
**Heft:** 3

**Artikel:** Gesunde Ernährung im Alter und bei Diabetes
**Autor:** Zwisler-Pfyl, Angela
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-818347

**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:** 14.07.2025

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

# Gesunde Ernährung im Alter und bei Diabetes

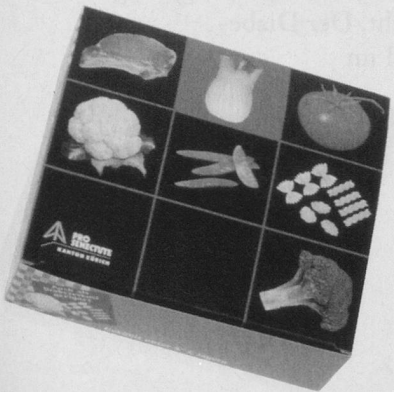
**Ältere Menschen brauchen zwar weniger Energie, aber ihr Bedarf an Bau- und Schutzstoffen bleibt gleich wie bei jüngeren. Eine gesunde Ernährung ist daher im Alter von grosser Bedeutung. Dies auch im Hinblick auf die bei älteren Menschen häufigste Stoffwechselerkrankung, den Alterszucker.**

* Angela Zwisler-Pfyl

Die Ernährung – sie ist ein überaus wichtiger Faktor der Gesunderhaltung bei Menschen jeden Alters. Eine vollwertige Ernährung stellt sicher, dass der Körper alle Nährstoffe erhält, die er braucht. Jedes Defizit an Nährstoffen, Energie oder Flüssigkeit kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie das Immunsystem beeinträchtigen. Ausserdem lässt das Durstempfinden im Alter nach. Wenn dadurch zu wenig Flüssigkeit aufgenommen wird, besteht die Gefahr eines Austrocknens des Körpers (Exsikkose). Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit droht abzunehmen und Verwirrtheit tritt als Folge davon auf.

Im Alter kann der Appetit abnehmen, was oftmals zu geringerer Nahrungsaufnahme und zu mangelnder Nährstoffversorgung führt.

## Alte Menschen brauchen Bau- und Schutzstoffe



Im Gegensatz dazu leiden viele ältere Leute an Übergewicht, weil sie ihre Ernährungsgewohnheiten aus früheren Jahren beibehalten haben. Dies, obwohl ihr Energiebedarf gesunken ist und auch die körperliche Aktivität abgenommen hat.

Aber selbst wenn ältere Menschen weniger Energie brauchen, so bleibt ihr Bedarf an Bau-

BILD URS WALDER, ZÜRICH

### Pro Senectute-Mahlzeitendienst liefert Diabetes-Menüs

Der Mahlzeitendienst der Pro Senectute in der Stadt Zürich bietet nebst einem Vollkost-, einem leichten Vollkost- und einem fleischlosen Menü auch ein speziell berechnetes Diabetes-Menü an.

Alle Mahlzeiten werden von der Ernährungsberaterin der Stadtküche zusammengestellt, in der Stadtküche gekocht und von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Mahlzeitendienstes direkt ins Haus geliefert. Die diabetesgerechten Fertigmahlzeiten entsprechen den oben beschriebenen Richtlinien und enthalten 20 g Kohlenhydrate in Form von Stärke (Getreidebeilage). Das Diabetes-Menü enthält stets zwei Gemüse, je einmal pro Woche ein Kompott ohne Zucker und einen Gemüsesalat anstelle des zweiten Gemüses. Als Eiweissquelle wird mehrheitlich mageres Fleisch serviert (einmal pro Woche Wurst, einmal pro vier Wochen Fisch und einmal pro sechs Wochen eine fleischlose Eiweissquelle). Die Saucen sind immer fettarm und ohne Mehl zubereitet. Sie sind entweder auf Gemüsebasis oder werden mit Nesvital, einem kohlenhydratfreien, pflanzlichen Bindemittel, gebunden.

Die Diabetesernährung bedeutet keineswegs eine Einschränkung der Lebensqualität. Im Gegenteil, sie entspricht der gesunden Ernährung und lässt sich geschmackvoll und abwechslungsreich gestalten.

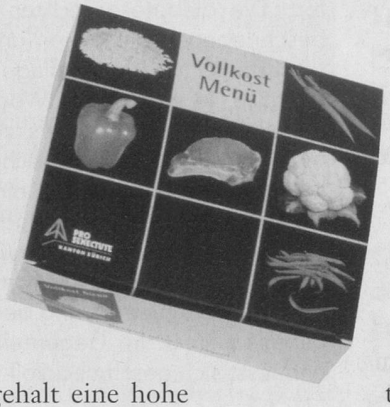
# Die wichtigsten Grundsätze für die Ernähru

Die folgenden Ernährungsempfehlungen sollen dazu beitragen, übermässige Blutzuckerschwankungen zu vermeiden, die Entstehung von Folgekrankheiten zu reduzieren und somit eine bessere Lebensqualität zu erreichen.

Die Kohlenhydratmengen sollten auf fünf bis sechs Mahlzeiten pro Tag verteilt werden, um grosse Blutzuckerschwankungen zu vermeiden.

Zucker und alle zuckerhaltigen Produkte sollten weitgehend gemieden werden, da sie zu einem zu grossen Blutzuckeranstieg führen. Allerdings ist heute der Einsatz von Zucker in der Diabetesernährung liberaler geworden. Eine Integration zuckerhaltiger Nahrungsmittel (maximal 30 g Kohlenhydrate pro Tag zum Beispiel in Form von Biskuit, Schokolade, Glace oder Torten) wird erlaubt. Bedingung ist aber, dass der Diabetes gut eingestellt ist, der Kohlenhydratanteil des Zuckers in den Mahlzeiten eingerechnet ist und dass der Zucker bevorzugt nach einer Hauptmahlzeit eingenommen wird. Weiter ist zu beachten, dass die Nahrung sonst nahrungsfaserreich ist und mit der zusätzlichen Energie vorsichtig umgegangen wird, denn eine Gewichtszunahme ist nicht wünschenswert. Dieser Punkt müsste mit der Ernährungsberaterin oder dem Arzt genauer besprochen werden.

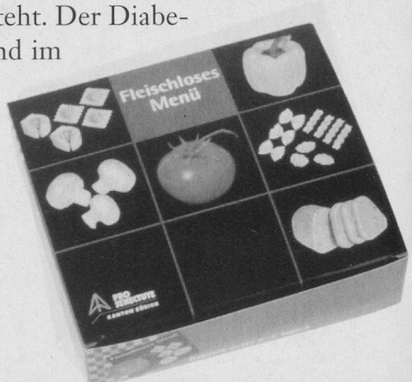
Nahrungsfaserreiche Stärkeprodukte sollten bevorzugt gegessen werden, weil sie langsamer ins Blut aufgenommen werden als nahrungsfaserarme Stärkeprodukte. So sind zum Beispiel Vollkornbrot dem Weissbrot, Vollreis dem weissen Reis oder frische Früchte dem Fruchtsaft vorzuziehen. Die Kohlenhydratmenge muss kontrolliert und der prozentuale Anteil an Kohlenhydraten sollte bei jeder Mahlzeit gleich sein.




und Schutzstoffen doch unverändert bestehen. Es sollten daher Nahrungsmittel ausgewählt werden, die gemessen an ihrem Energiegehalt eine hohe Dichte an Nährstoffen aufweisen, reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern sind und Abwechslung in den Speisezettel bringen.

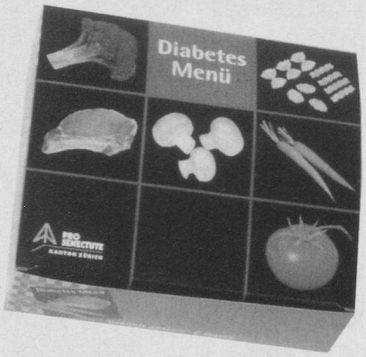
## Blutzuckersenkung mittels gesunder Ernährung

Eine der häufigsten Stoffwechselstörungen im Alter ist der Diabetes mellitus Typ 2 (Alterszucker), wobei bei mindestens 90% der betroffenen Personen ein langjähriges Übergewicht besteht. Der Diabetes tritt vorwiegend im mittleren bis höheren Alter auf. Da die Erkrankung meist langsam voranschreitet, wird sie



# ng bei Alterszucker

Nahrungsfasern sollten zusätzlich zu den Vollkornprodukten in Form von Gemüse und Obst eingenommen werden, denn sie führen zu einem langsameren Blutzuckeranstieg nach dem Essen. Die Empfehlung lautet, täglich zwei Portionen Gemüse oder Gemüsesalat und eine bis zwei Portionen Blattsalat sowie mindestens zwei Portionen Obst (eine davon in roher Form) zu essen.




Empfehlenswert ist eine fettreduzierte Ernährung. Zu beachten ist die Zubereitung, und ein besonderes Augenmerk gilt den versteckten Fetten in Wurstwaren, Käse, Süssigkeiten, Nüssen etc. Zu beachten: Diabetiker-Spezialprodukte enthalten meist einen hohen Kaloriengehalt in Form von verstecktem Fett.

Auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr sollte unbedingt geachtet werden. Täglich 1,5–2 Liter möglichst kalorienfreie Getränke zu trinken, entspricht der gesunden Ernährung. Getränke wie Orangensaft oder Milch sind kohlenhydrathaltig und müssen im Tagesplan einberechnet werden.

Die Energiezufuhr sollte dem Alter, dem Gewicht und der körperlichen Aktivität angepasst und der Speiseplan möglichst vollwertig und abwechslungsreich gestaltet sein.

---

lange Zeit nicht wahrgenommen. Häufig kann eine Blutzuckersenkung bereits über eine Gewichtsreduktion mit gesunder Ernährung erreicht werden.

* Angela Zwisler-Pfyl ist dipl. Ernährungsberaterin SRK und führt eine Praxis für Ernährungsberatung in Zürich

**Gesund und ausgewogen essen mit Pro Senectute**

Für Menschen, die nicht mehr selber einkaufen und kochen können, bietet der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Zürich ein massgeschneidertes Angebot. In den Städten Zürich und Winterthur sowie in weiteren Gemeinden liefert der Mahlzeitendienst das Essen direkt ins Haus. Vollkost, leichte Vollkost, Diabetiker Kost und fleischloses Essen. Rufen Sie uns an, wir erteilen Ihnen gerne weitere Auskunft oder verlangen Sie detaillierte Unterlagen.

**Telefon 01/421 51 51.**

BILDER DER VERPACKUNGEN DES MAHLZEITENDIENSTS ZÜRICH: MARTINA ISSLER, ZÜRICH