

Faktenblatt 105

Ernährungsgewohnheiten im Alter kennen, verstehen und verändern

Ernährungspsychologische Ansätze

Abstract

Dieses Faktenblatt beleuchtet das Ernährungsverhalten älterer Menschen aus psychologischer Perspektive. Es vermittelt den verschiedenen Akteur*innen Wissen, mit dessen Hilfe sie die Ernährungsgewohnheiten dieser Zielgruppe besser verstehen und positiv beeinflussen können. Zugleich bietet das Faktenblatt ein Argumentarium, das es fachbereichsverantwortlichen Personen in den Kantonen und Gemeinden erleichtert, Massnahmen auf verschiedenen Ebenen zu erarbeiten. Eine Zusammenstellung konkreter Empfehlungen je nach Akteur*innen halten die Begleitdokumente «[Handlungsempfehlungen](#)» bereit.

1 Einleitung

Eine genussvolle und ausgewogene Ernährung gilt als wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben und ein hohes Wohlbefinden – über die gesamte Lebensspanne. Gerade im Alter kommt der Ernährung eine besondere Bedeutung zu: Sie beeinflusst die psychische und körperliche Gesundheit, eine Grundvoraussetzung für Mobilität und Selbstständigkeit im Alter ([Abbildung 1](#)).

Eine gute Nachricht ist, dass sich das Ernährungsverhalten bis ins hohe Alter ändern lässt. Dank der Fähigkeit unseres Hirns, Neues zu erfahren, können wir auch andere Trink- und Essgewohnheiten erlernen (Weber, 2022). Spezifische Kenntnisse über die späteren Lebensphasen sind dabei wertvoll.

- Eine genussvolle und ausgewogene Ernährung beeinflusst die Gesundheit positiv.
- Das Ernährungsverhalten kann bis ins hohe Alter verändert werden.
- Spezifische Kenntnisse sind dabei hilfreich.

2 Körperliche Veränderungen im Alter

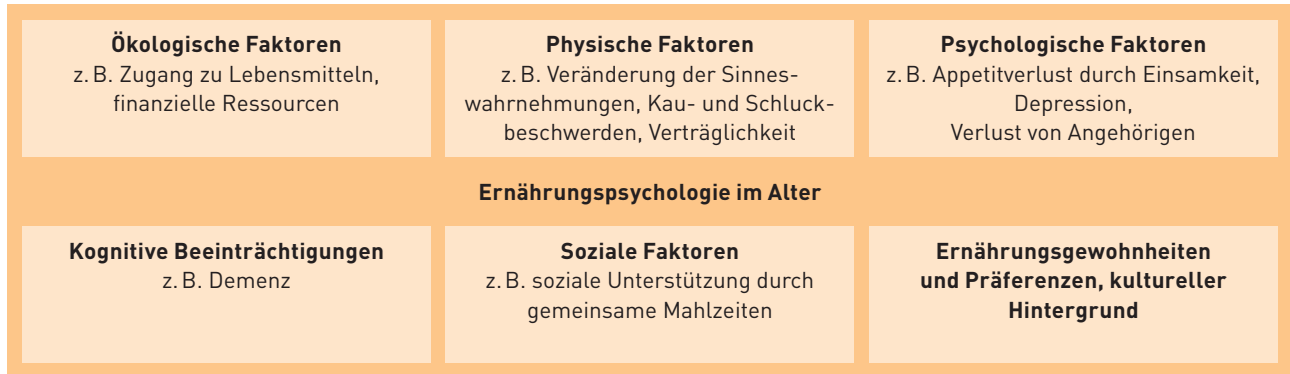
Der physiologische Prozess des Alterns kann sich auf das Ess- und Trinkverhalten auswirken. Zu den wichtigsten körperlichen Veränderungen im Alter gehören Veränderungen in der Körperzusammensetzung (z. B. Abnahme der Knochen- und Muskelmasse) und ein abnehmender Energiebedarf. Aus dem Abbau der Muskelmasse lässt sich beispielhaft eine konkrete Empfehlung ableiten: Eine vermehrte Aufnahme von Proteinen kann ihm entgegenwirken (EEK, 2018).

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Körperliche Veränderungen im Alter	1
3 Persönlicher Umgang mit Essen	4
4 Soziale Einflussfaktoren	5
5 Fazit	6
6 Quellen	7
Anhang: Handlungsempfehlungen	8

ABBILDUNG 1

Ernährungspsychologische Einflussfaktoren im Alter



Auch das Durstempfinden nimmt im Alter im Allgemeinen ab. Weil dies zu einer ungenügenden Flüssigkeitsaufnahme führen kann, liegt es nahe, älteren Personen zu empfehlen, ausreichend zu trinken. Am besten sind Wasser oder ungesüsste Tees. Einen weiteren Einfluss auf das Ernährungsverhalten können körperliche Gebrechen nehmen: Wenn sie den Einkauf und das Kochen beeinträchtigen, weil beispielsweise eine starke Sehschwäche das Lesen von Etiketten erschwert oder Rückenschmerzen das Tragen schwerer Lebensmitteleinkäufe nach Hause verunmöglichen. Körperliche Gebrechen können zudem die soziale Teilhabe einschränken und damit das gemeinsame, gesellige Essen. Mehr zur sozialen Teilhabe enthält [Kapitel 4, Soziale Einflussfaktoren](#).

Die körperlichen Veränderungen beeinflussen auch die Körperwahrnehmung. Diese kann als wichtige Ressource bewusst gestaltet und gefördert werden: Menschen mit einer guten Körperwahrnehmung bemerken eher Anzeichen von Veränderungen und haben ein besseres Gespür für die Bedürfnisse ihres Körpers.

Zu den körperlichen Veränderungen im Alter gehören auch die [Sinneswahrnehmungen](#).

Kommen Erkrankungen hinzu, können diese sowie Medikamente und ihre Nebenwirkungen zu einem Nährstoffmangel führen. Die verschiedenen Veränderungen können gemeinsam auftreten und sich

gegenseitig beeinflussen. [Abbildung 2](#) stellt die Einflussfaktoren auf das Ess- und Trinkverhalten umfassender dar.

- > Die körperlichen Veränderungen durch den Alterungsprozess wirken sich auf verschiedene Weise auf das Essverhalten aus.
- > Das Wissen hierüber hilft, das Ernährungsverhalten älterer Menschen besser einzuordnen und Verhaltensänderungen gezielter anzuregen.

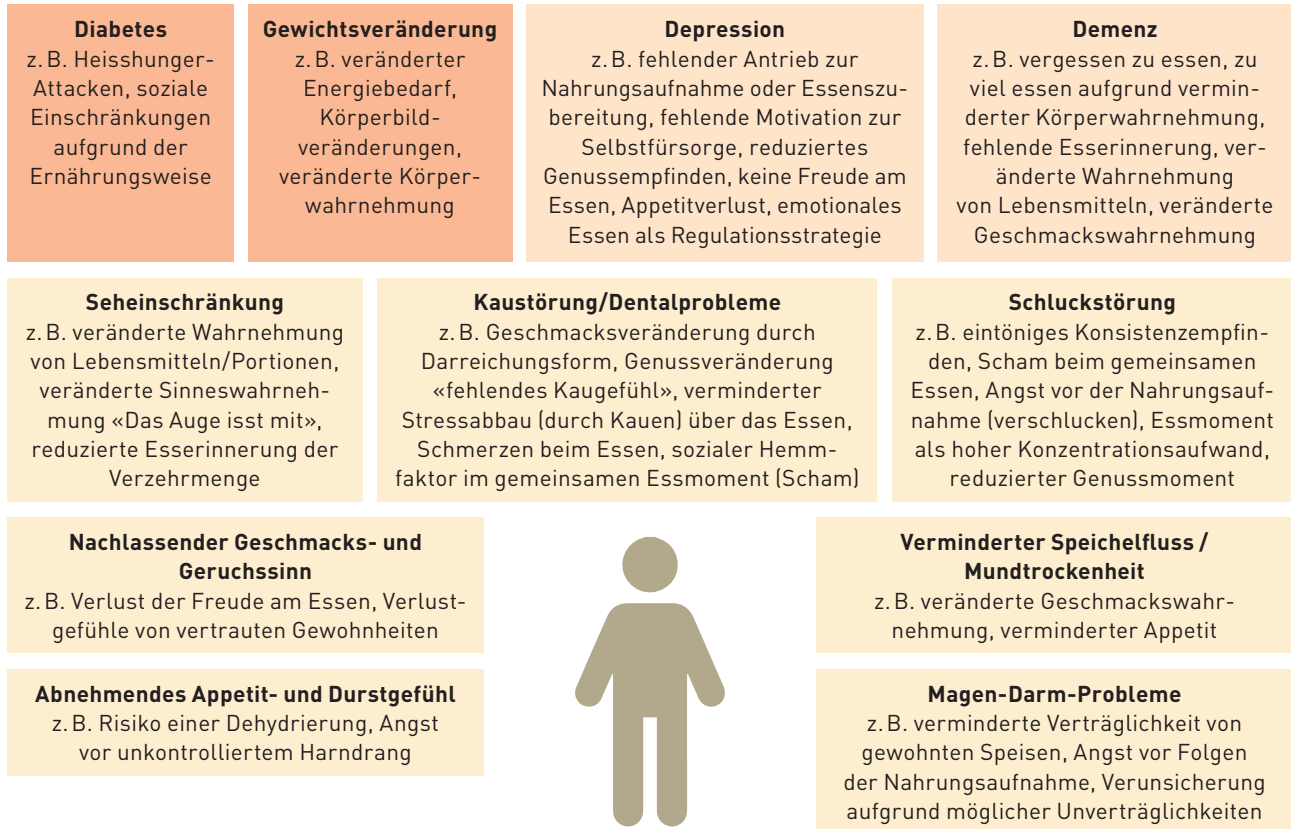
2.1 Veränderungen der Sinneswahrnehmung

Im Alter verringert sich meist das Hunger- und Durstempfinden. Verminderte Geruchs- und Geschmacksempfindungen können sich ebenfalls auf das Essverhalten auswirken. Da dies schleichend geschieht, sind sich viele ältere Menschen dessen nicht bewusst.

Ein schwächeres Hungerempfinden und weniger wahrgenommene Geschmäcke und Gerüche können einerseits den Appetit mindern. Zum anderen kann die verringerte Geruchs- und Geschmackswahrnehmung dazu verleiten, mehr Süßes und Salziges zu essen. Die Ernährung älterer Menschen kann daher an Vielfalt einbüßen und die Freude am Essen geschmälert werden.

ABBILDUNG 2

Wichtige Einflussfaktoren auf das Ess- und Trinkverhalten im Alter



Quelle: Schifftan & Endres (2024)

Wie andere körperliche Funktionen lassen sich auch Geschmacks- und Geruchssinn trainieren, namentlich mithilfe von Genuss Trainings: durch achtsames Essen mit bewusstem Riechen, Schmecken, Kauen und Schlucken, das auch noch weitere Sinne einbeziehen kann – das Hören und Sehen, die Wahrnehmung von Konsistenz und Temperatur sowie das Tasten. Schon die Zubereitung des Essens bietet sich dafür an. Willkommener Zusatzeffekt solcher Genuss Trainings ist, dass sie sich zugleich als Entspannungsübung eignen. Zusätzlich kann der Geruchssinn auch parallel zum Gedächtnis trainiert werden, beispielsweise indem Gerüche erraten werden. Dies trainiert nicht nur das Gedächtnis, sondern weckt auch positive Erinnerungen, die mit Duftstoffen in Verbindung stehen.

- > Die Sinneswahrnehmungen verändern sich im Alter und beeinflussen das Essverhalten.
- > Sinne können mittels Genuss Trainings aktiv trainiert und reaktiviert werden.

Praxisbeispiel [Projekt Senso5 Senioren](#): Mit Videos, Schulungen, Unterlagen und Fragebögen sensibilisiert das Projekt ältere Menschen für eine genussvolle und selbstbestimmte Ernährung. Unter dem Motto «[Teste deine Sinne](#)» werden sie in ihrer Sinneswahrnehmung begleitet und geschult.

3 Persönlicher Umgang mit Essen

3.1 Essen und Emotion

Schon im frühen Kindesalter werden Emotionen und Essen miteinander verbunden. Durch das Stillen und (Zu-)Füttern erhält ein Kind Nahrung, aber auch Zuwendung und Liebe. Der Hunger wird gestillt, ebenso das Grundbedürfnis nach einer nahen und vertrauensvollen Bindung (Grunert, 1993). Dies führt zu einer frühen Kopplung von Essen und Emotionen, die während des gesamten Lebens fortgesetzt und weiterentwickelt wird.

> Essen und Emotionen sind stark verbunden.

3.2 Essen und Prägungen

Die Freude am Essen sowie der Ernährungsstil sind zum einen sozial und kulturell geprägt. Essen stiftet Identität und Zugehörigkeit zu einer sozialen, kulturellen oder auch religiösen Gruppe. Gerade im Migrationskontext wird die Vielfalt prägender Esskulturen und des damit verbundenen Ernährungswissens deutlich.

Zum anderen ist das persönliche Verhältnis zum Essen von der eigenen Lebensbiografie geprägt. Bei älteren Menschen ist das Ernährungsverhalten das Ergebnis von Erfahrungen aus mehreren Jahrzehnten. Die Werte über «gutes» und «schlechtes» Essen sind über lange Zeit gewachsen und gefestigt. Mehr noch: Diese Werte sind elementarer Bestandteil der eigenen Identität. Eine Ernährungsumstellung kann daher besonders für ältere Menschen eine Herausforderung sein, wenn sie bestehende Werte infrage stellt. Neues wird seltener ausprobiert, erst recht, wenn eine eingeschränkte Mobilität und der Verlust sozialer Kontakte hinzukommen.

Ein Beispiel veranschaulicht, wie das Essverhalten geprägt ist, wenn frühe Erfahrungen wenig auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtet waren: Viele in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts geborene Menschen kennen aus ihrer Kindheit Lebensmittelknappheit und sind mit Sätzen aufgewachsen

wie «Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt» oder «Der Teller wird leer gegessen». Dadurch lernt ein Mensch, «wenn ich esse, stelle ich mich und andere zufrieden, unabhängig davon, ob ich hungrig bin oder es mir schmeckt» (Heindl, 2016). Das Essen wurde auf diese Weise funktionalisiert. Eine solche Funktionalisierung kann unter psychischer Belastung unbewusst wirksam werden: Das Essen dient dann der Selbstregulation bei negativen Emotionen.

- > Wie und was wir essen, ist Ausdruck unserer Kultur, unserer sozialen Zugehörigkeit und unserer lebensgeschichtlich erworbenen Wertehaltungen.
- > Biografische Prägungen können mit einer Funktionalisierung des Essverhaltens einhergehen.
- > Vielen Menschen dient Essen zur Regulation bei negativen Emotionen.

3.3 (Str)essen – Einfluss von Stress auf das Essverhalten

Stress bedeutet für unseren Körper Anspannung. Negative Gefühle wie Aggression, Trauer oder Frustration können die Folge sein. Erleben wir starke negative Emotionen, versuchen wir automatisch, sie zu reduzieren. Entweder können wir den stressauslösenden Faktor (Stressor) bearbeiten und beispielsweise einen Konflikt klären, oder wir greifen zu unseren lang trainierten Strategien.

Essen kann eine dieser Strategien sein, denn es wirkt physiologisch stressreduzierend: Es aktiviert unser Belohnungszentrum im Gehirn (das limbische System), beruhigt das zentrale Nervensystem und lässt uns die sogenannten Glückshormone ausschütten (Klotter, 2020). Essen gilt daher als einer der wirksamsten positiven Verstärker. Gerade bei Stress greifen manche schnell zu einem süßen, salzigen oder schlicht verfügbaren Snack – der lieben Nerven wegen. Anderen dagegen verschlägt es den Appetit.

Bei älteren Menschen ist emotionaler Stress besonders relevant. Er kann durch Krankheit oder Tod von Angehörigen, finanzielle Sorgen, Trennung, Scheidung, allgemeine Überforderung mit Alltagsdingen, Einsamkeit oder Sorgen um die eigene Gesundheit entstehen.

- > Stress hat einen physiologischen und psychologischen Einfluss auf das Essverhalten.
- > Emotionaler Stress ist bei älteren Menschen von besonderer Bedeutung.
- > Essen dient vielen zur Stressreduktion, manchen Menschen hingegen vergeht bei Stress der Appetit.

4 Soziale Einflussfaktoren

4.1 Soziale Teilhabe

Die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und die Einbindung in ein soziales Netz sind von grosser gesundheitlicher Bedeutung – in jedem Lebensalter. Für ältere Menschen sind sie besonders relevant: **Kritische Lebensereignisse** wie Pensionierung, Verwitmung und Erkrankungen können dazu führen, dass sich Menschen aus dem sozialen Leben zurückziehen und einsam fühlen (Weber, 2022). Einsamkeit wiederum erhöht das Risiko für viele körperliche und psychische Erkrankungen. Daher kommt dem Essen als Anlass für ein soziales Miteinander bei älteren Menschen eine wichtige Rolle zu.

Gemeinsames Essen

Nahrungszufuhr ist viel mehr als das Aufnehmen von Energie und Nährstoffen. Mahlzeiten, insbesondere gemeinsame, sind auch Zeiten des Genusses, der Erholung, des Kontakts und des Austauschs mit anderen. Es handelt sich somit um ein sehr soziales Verhalten.

Einsamkeit beim Essen reduziert oft die Motivation zum Kochen und die Freude an der Mahlzeit (Walker-Clarke et al., 2022). Gemeinsame Mahlzeiten dagegen festigen den sozialen Zusammenhalt einer Grup-

pe und steigern Stimmung und Appetit: Essen wird (wieder) zum Erlebnis. Diese zentrale Bedeutung des gemeinsamen Essens hat universelle Bedeutung und Gültigkeit – es ist keine menschliche Gesellschaft bekannt, in der nicht zusammen gegessen wird. Im Alter verändert sich häufig die soziale Einbettung des Essens.

Das gemeinsame Essen stellt durch die gegenseitige soziale Unterstützung eine besonders wichtige Ressource dar. Es kann unter anderem den Appetit steigern, die Ernährung ausgewogener und Essen zu einem positiven Erlebnis machen. Ein gutes Praxisbeispiel hierfür ist [Tavolata](#), ein schweizweites Netzwerk für selbstorganisierte, lokale Tischgemeinschaften, bei denen sich ältere Menschen regelmässig zum gemeinsamen Kochen, Essen und Austausch treffen. Die [Evaluation](#) zeigt, dass soziale Teilhabe für ältere Menschen ein wichtiger Motivationsfaktor ist und die Teilnahme an einer Tavolata die soziale Einbindung und das Ernährungsverhalten positiv beeinflussen kann.

- > Sozialer Rückzug und Einsamkeit wirken sich auf das Essverhalten und die Gesundheit aus.
- > Essen kann zu einer wichtigen Ressource werden: Die Art der Gerichte und ihre Zubereitung dienen zur Rückversicherung von Identität und kultureller Zugehörigkeit.
- > Gemeinsam eingenommene Mahlzeiten dienen der sozialen Teilhabe und können das Ernährungsverhalten positiv beeinflussen.

4.2 Übergänge und kritische Lebensereignisse im Alter

Das Alter beinhaltet Veränderungen im Lebenslauf, die aussergewöhnliche Anpassungen erfordern. Diese sogenannten kritischen Lebensereignisse spielen für die psychische, aber auch die körperliche Gesundheit eine entscheidende Rolle und beeinflussen auch das Essverhalten.

Mit der **Pensionierung** – der eigenen oder jener des Lebenspartners, der Lebenspartnerin – entsteht eine neue Lebensrealität. Vor allem Alltagsstrukturen, finanzielle Mittel und soziale Rollen verändern sich. Es liegt auf der Hand, dass sich dabei auch die Ernährungsgewohnheiten verändern können.

Die sich im Alter verändernde soziale Situation ist potenziell für alle Geschlechter eine Herausforderung. Geht sie mit finanziellen Einbussen einher, kann ein geringeres Einkommen zu einem bestimmten Motiv bei der Wahl der Lebensmittel werden, mehr oder weniger auf Kosten von Qualität und Ausgewogenheit. Insbesondere für Frauen kann die neue Lebensrealität herausfordernd sein. Frauen sind im Alter häufiger von Armut bedroht als Männer. Sie erhalten geringere Renten, leben länger als ihre männlichen Partner und somit auch längere Zeit allein.

Der **Verlust von Angehörigen** löst meist Trauer aus. Häufig mindert sie den Appetit und erschwert die Nahrungsaufnahme. Ist die Lebenspartnerin oder der Lebenspartner verstorben, verändern sich zudem, wie bei einer Pensionierung, das soziale Umfeld, der Alltag und die sozialen Rollen. Wer zuvor nicht die Aufgabe des Einkaufens und der Essenszubereitung innehatte, ist hiervon möglicherweise zunächst überfordert und profitiert im besonderen Mass von sozialer Unterstützung.

Auch die **Betreuung Angehöriger** wirkt sich auf das Ernährungsverhalten aus. In der Schweiz betreuen fast 15% der Bevölkerung pflegebedürftige Angehörige. Mehrheitlich übernehmen Frauen diese Aufgabe. Von der Pflege stark beanspruchte Personen nehmen Körpersignale wie Hunger, Sättigung, Durst oder auch Müdigkeit eher vermindert wahr. Werden die eigenen Bedürfnisse zurückgestellt, kann dies zu einer verringerten Nahrungsaufnahme führen oder auch das Gegenteil bewirken: übermässiges Essen als Strategie zur emotionalen Selbstregulation.

> Neue Lebensrealitäten im Alter verändern soziale Rollen, Alltagsstrukturen und die finanzielle Situation und können das Ernährungsverhalten stark beeinflussen.

5 Fazit

Unser Ernährungsverhalten dient weit mehr als unserem Grundbedürfnis nach Nahrung. Die Nahrungsaufnahme ist eine umfassende soziale Praxis. Sie bleibt bis ins Alter vom soziokulturellen Hintergrund und der individuellen Lebensgeschichte geprägt. Zugleich ist es wichtig zu wissen, wie sich körperliche und soziale Veränderungen im Alter auf das Ess- und Trinkverhalten auswirken – und dass sich eine Veränderung des Ernährungsverhaltens auch im hohen Alter lohnt. Denn eine ausgewogene Ernährung beeinflusst die psychische und körperliche Gesundheit positiv und kann helfen, Mobilität und Selbstständigkeit zu erhalten.

Weiterführende Informationen zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung

Ernährungsempfehlungen:

- [Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene](#) (BLV)

Ernährungsverhalten:

- [Nationale Ernährungserhebung menuCH](#) (Bevölkerung zwischen 18 und 75 Jahren)

Grundlagen und Hilfsmittel für Fachpersonen:

- Broschüre für Gemeinden zur [Förderung einer gesunden Ernährung bei älteren Menschen](#)
- Checkliste mit [Empfehlungen für Projektleitende zur Entwicklung von Kochinterventionen](#)
- Vortragsunterlagen, [Rohtexte sowie Podcasts zur Ernährung ab 60 Jahren](#) (SGE)

Tipps für die Bevölkerung:

- Broschüre für ältere Personen und Angehörige [«Gesund essen – fit bleiben»](#)
- Merkblatt [Ernährung ab 60 Jahren](#) oder [Leporello](#) (SGE)
- [Rätselheft](#) mit Tipps zum Essen und Geniessen ab 60 Jahren

6 Quellen

- Eidgenössische Ernährungskommission (EEK) (2018). *Ernährung im Alter. Ein Expertenbericht der EEK*.
- Grunert, S. (1993). *Essen und Emotion*. Beltz.
- Heindl, I. (2016). *Essen ist Kommunikation. Esskultur und Ernährung für eine Welt mit Zukunft*. Umschau Zeitschriftenverlag.
- Klotter, C. (2020). *Einführung Ernährungspsychologie*. 4. Auflage. Ernst Reinhardt.
- Schiftan, R. & Endres, E.-M. (2024). *Leitfaden Ernährungspsychologie im Alter*. Gesundheitsförderung Schweiz (unveröffentlicht).
- Walker-Clarke, A., Walasek, L. & Meyer, C. (2022). Psychosocial factors influencing the eating behaviours of older adults: A systematic review. *Ageing Res Rev* 2022;77. doi.org/10.1016/j.arr.2022.101597
- Weber, D. (2022). *Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis*. Bericht 10. Gesundheitsförderung Schweiz.

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Bettina Husemann, Projektleiterin Ernährung

Autorinnen

- Ronia Schiftan
- Eva-Maria Endres
- Bettina Husemann

Redaktion

Nina Jacobshagen

Fotonachweis Titelbild

© AdobeStock

Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 105

© Gesundheitsförderung Schweiz, September 2024

Auskünfte und Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz

Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern

Tel. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

Handlungsempfehlungen auf kommunaler, kantonaler oder nationaler Ebene

Öffentlichkeitsarbeit/ Wissensmanagement

Information und Ernährungsbildung

Förderung von Informationskampagnen, Workshops, Broschüren und weiteren Angeboten, die

- die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung im Alter für das Wohlbefinden und die Lebensqualität hervorheben und dazu ermutigen, ausgewogene Ess- und Trinkgewohnheiten zu entwickeln,
- speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen (insbesondere von vulnerablen Gruppen) zugeschnitten sind und beispielsweise altersbedingte Veränderungen der Sinneswahrnehmungen (Geschmack, Geruch usw.) ansprechen,
- die Vielfalt verschiedener Esskulturen sichtbar machen und an dem damit verbundenen Ernährungswissen anknüpfen (insbesondere bei der Migrationsbevölkerung),
- Tipps und Übungen zum achtsamen Essen aufzeigen,
- konkrete Tipps für eine ausgewogene Ernährung für Menschen mit kleinem Budget zugänglich machen.

Unterstützung durch digitale Technologie

Bereitstellung einfach zu nutzender digitaler Lösungen wie Apps oder Websites, die spezifisch älteren Menschen helfen, sich über eine ausgewogene Ernährung zu informieren und sich einen Überblick über ihr Ernährungsverhalten zu verschaffen.

Förderung der Forschung

Unterstützung regelmässiger Datenerhebungen zur Ernährungssituation älterer Menschen sowie von Forschung zur Prüfung der Wirksamkeit von Ernährungsprogrammen und der Entwicklung bzw. Anpassung zielgerichteter Massnahmen.

Intervention

Integration von Ernährungsbildung in bestehende Angebote

Erweiterung von Gesundheitsprogrammen oder -projekten für ältere Menschen um spezielle Module zur Ernährungsbildung bzw. Einarbeitung psychologischer Aspekte des Essverhaltens.

Schulungen für Gesundheits- und Pflegepersonal sowie weitere Akteur*innen

Unterstützung von Schulungen bzw. Fortbildungen und Zertifizierungsprogrammen für Ärzt*innen, Sozialdienste, Koch- und Pflegepersonal, Mahlzeitenlieferdienste, Fachkräfte in der Gemeinschaftsverpflegung und Betreuungspersonen, die das Bewusstsein für das Ernährungsverhalten und die Ernährungsbedürfnisse älterer Menschen (auch unterschiedlicher kultureller Herkunft) schärfen.

Partizipation fördern

Aktive Förderung der Partizipation von älteren Menschen und damit Bedürfnisse, Handlungsfelder und Lösungsansätze erkennen (z. B. können Mahlzeitendienste die Menüplanung partizipativ mit älteren Menschen gestalten). Partizipation fördert unter anderem die Akzeptanz von Massnahmen, stärkt die Selbstwirksamkeit und die Eigenverantwortung der Beteiligten.

Schaffung gemeinsamer, sozialer Essstrukturen oder auch Entwicklung kreativer Lösungen

- Gemeinsame Mittags- oder Abendtische für Kinder und ältere Menschen in der Nachbarschaft oder in Betreuungsstrukturen.
- Niederschwellige Verpflegungs- und Begegnungsorte für ältere Menschen.
- Integration von Personen mit Migrationshintergrund und älteren Menschen zur Sprachförderung am Mittags- oder Abendtisch.

- Lebens-Tandem zur gegenseitigen Unterstützung im Alltag, beispielsweise Familien kochen für ältere Menschen oder ältere Menschen helfen jungen bei Steuern, Buchhaltung oder Kinderbetreuung.

Unterstützung sozialer Teilhabe

Finanzielle und organisatorische Unterstützung gemeinnütziger Organisationen, die sich für die Förderung eines ausgewogenen Ernährungsverhaltens bei älteren Menschen engagieren und soziale Teilhabe ermöglichen, beispielsweise durch das Angebot von Gemeinschaftsküchen und Essensgemeinschaften oder altersgerechten Kochkursen und Ernährungsworkshops sowie Gemeinschaftsgärten oder städtischen Gartenprojekten, in denen ältere Menschen Gemüse und Früchte anbauen können.

Vernetzung

Akteur*innen zusammenbringen und Synergien nutzen

- Kantone und Gemeinden können Akteur*innen zum Thema Ernährung im Alter zusammenbringen und die Bedeutung des Themas hervorheben, eine gemeinsame Haltung entwickeln und praxisnahe Umsetzungen fördern. Als mögliche Akteur*innen gelten beispielsweise Mahlzeitendienste, Restaurants, Räume in Quartieren zum Kochen, Quartiertreffs, Bauernhöfe, Nachbarschaftsprojekte, aber auch Kitas und Schulen zur intergenerationellen Zusammenarbeit.
- Angebote in einer Gemeinde (z. B. Fachstelle für Altersfragen) sammeln und über verschiedene Kanäle (z. B. Lokalzeitung, Newsletter, Quartierverein) bekannt machen.

Interkantonale Zusammenarbeit

Institutionalisierung eines Erfahrungsaustauschs zwischen den Kantonen, um erfolgreiche Strategien, Programme und Projekte zu teilen.

Vernetzung mit Gesundheitsdienstleistern

- Aufbau von Netzwerken mit lokalen Gesundheitsdienstleistern, um regelmässige Gesundheits- und Ernährungschecks für ältere Menschen anzubieten und gegebenenfalls schnell eingreifen zu können.
- Aufbau eines niederschweligen Angebots (z. B. Integration der Ernährung in bestehende Beratungsstellen wie «[Leben im Alter \(LiA\)](#)») oder Schaffung von Begegnungsorten (Quartierverein, Familienzentrum usw.), an denen ältere Menschen sich treffen und Fragen zu Gesundheitsthemen stellen können.

Policy

Einführung verbindlicher Ernährungsrichtlinien

Einführung verbindlicher Ernährungsrichtlinien oder Qualitätsstandards auf kantonaler Ebene für Altersheime und andere Betreuungseinrichtungen sowie für Lieferdienste für ältere Menschen, etwa durch das Festlegen von Mindeststandards für Mahlzeitenqualität, Portionsgrössen, Nährstoffgehalt und -zusammensetzung.

Zugang zu gesunden, günstigen Lebensmitteln ermöglichen

Von Altersarmut betroffene ältere Menschen unterstützen, beispielsweise durch Vergünstigungen für Mittagstische, subventionierte oder kostenlose Mahlzeitenlieferdienste, Gutscheine für Gemüseabos (in Zusammenarbeit mit lokalen Produzent*innen) oder Zusammenarbeit mit Anti-Foodwaste-Projekten.

Unterstützung von Mahlzeitendiensten und Lebensmittel-Lieferdiensten

Finanzierung von Programmen, die den Zugang zu ausgewogenen Lebensmitteln für ältere Menschen erleichtern. Auf- und Ausbau subventionierter Dienste, die ausgewogene Mahlzeiten oder Lebensmittel nach Hause liefern, insbesondere für ältere Menschen, die nicht mehr selbstständig kochen können oder deren Mobilität eingeschränkt ist oder die von Altersarmut betroffen sind.

Finanzierung von Ernährungsberatung

Finanzielle Unterstützung von Ernährungsberatungen vor Ort in den Gemeinden, durch mobile Dienste oder im Internet, insbesondere für ältere Menschen in ländlichen Gebieten sowie Ernährungsberatung in verschiedenen Sprachen anbieten.

Förderung der Barrierefreiheit

- Förderung der Barrierefreiheit in allen Einrichtungen und Diensten rund um die Ernährung für ältere, in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen.
- Förderung von Initiativen, die Supermärkte, Lebensmittelgeschäfte und Wochenmärkte dazu animieren, barrierefrei und altersfreundlich zu sein, beispielsweise durch das Bereitstellen von Einkaufshilfen, die Organisation von Fahrdiensten für mobilitätseingeschränkte Personen, begleitete Einkaufsfahrten oder auch das Angebot von Lieferdiensten und Rabatten für ältere Menschen.
- Ausbau des öffentlichen Verkehrs für eine bessere Erreichbarkeit von Supermärkten, Wochenmärkten und Einkaufszentren.

Praxisbeispiele

Dies ist eine Auswahl von Praxisbeispielen in der Schweiz, die das Ernährungsverhalten älterer Menschen positiv beeinflussen können:

- Gemeinschaftliche Koch- und Essensangebote: Viele Gemeinden in der Schweiz fördern das gemeinschaftliche Essen für ältere Menschen, wie zum Beispiel [Tavolata](#) oder [Tables d'hôtes](#).
- Intergenerationelle Mahlzeiten, zum Beispiel in der [Gemeinde Grône im Kanton Wallis](#): Dort können die älteren Menschen im Speisesaal der Betreuungsstrukturen für Kinder gemeinsam zu Mittag essen.
- Gut, gesund und günstig essen: [Tipps und Informationen](#), um kostengünstig und gesund zu essen; ein [interaktiver Workshop](#) zum Erfahrungsaustausch in Basel-Stadt; in der Westschweiz [«Bien manger à petit prix»](#).
- Im Kanton Basel-Landschaft zeigt das Projekt [«Clever essen»](#) armutsbetroffenen älteren Menschen, wie eine gesunde und günstige Ernährung mit der Berücksichtigung der Saisonalität aussehen kann.
- Mobile Lebensmittelversorgung: Die «Mahlzeitendienste» zum Beispiel der Rotkreuz-Kantonalverbände oder von Fourchette verte ([«senior@home»](#)) liefern älteren Menschen ausgewogene Mahlzeiten nach Hause.
- Förderung von Senior*innengärten: In Projekten wie dem Generationenprojekt [«HEKS Neue Gärten»](#) engagieren sich ältere Menschen in Gemeinschaftsgärten, haben so Zugang zu frischen Lebensmitteln, sind körperlich aktiv und in sozialem Kontakt.
- Projekt zur Förderung der Ernährung, Autonomie und Lebensqualität bei älteren Menschen, bei dem die Freude und der Genuss am Essen durch die Betonung der Sinneswahrnehmungen im Vordergrund stehen ([Senso5 Senioren](#)).
- Ernährungsberatung von Pro Senectute: Pro Senectute bietet regelmässig Beratungen und Workshops für ältere Menschen an, die eine ausgewogene Ernährung fördern und Mangelernährung vermeiden helfen. Diese Angebote berücksichtigen oft lokale Bedürfnisse und Ressourcen.

Handlungsempfehlungen für Fachpersonen und Angehörige

Über Jahrzehnte geformte Verhaltensweisen lassen sich mit einem einfühlsamen und respektvollen Vorgehen besser positiv beeinflussen. Dies trifft im Besonderen auf die Ernährungsgewohnheiten älterer Menschen zu. Wer im Prozess der Ernährungsumstellung beteiligt wird und sich nicht bevormundet fühlt, ist eher bereit, aktiv mitzuwirken.

Spezifische Kenntnisse altersbedingter körperlicher und psychosozialer Veränderungen sowie soziokultureller respektive lebensgeschichtlicher Einflussfaktoren sind dabei hilfreich.

Dieses Dokument bietet ernährungspsychologische Ansätze, die Fachkräfte und Angehörige darin unterstützen, das Ernährungsverhalten älterer Menschen zum Besseren zu verändern: indem es ihr körperliches als auch psychisches Wohlbefinden fördert.

Motivation erkennen und verstehen

Die Motivation älterer Menschen für Verhaltensänderungen unterscheidet sich oft von der Motivation Jüngerer. Sie sind grundsätzlich stärker motiviert, ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten. Gesundheitliche Probleme etwa bei der Verdauung oder auch Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können dabei von Bedeutung sein. Erkunden Sie die Motivation älterer Personen und zeigen Sie Verständnis; so ist ein entscheidender Schritt getan, um effektive Interventionen zu gestalten.

In Entscheidungsprozesse einbeziehen

Beziehen Sie ältere Menschen aktiv in die Entscheidungen über ihre Ernährung ein. Führen Sie Gespräche über ihre Ernährungsgewohnheiten in einer offenen, respektvollen Weise und räumen Sie den persönlichen Präferenzen und Wünschen einen zentralen Platz ein.

Wissen und Kompetenzen vermitteln, Interesse wecken

Vermitteln Sie älteren Menschen Wissen über eine ausgewogene Ernährung und Kompetenzen zur praktischen Umsetzung (z. B. Kochen, Anregungen zur Zubereitung). Informieren Sie sie über Bildungsangebote wie Workshops, Kochkurse oder Broschü-

ren, die speziell auf ältere Menschen ausgerichtet sind. Auf diese Weise wecken Sie eher das Interesse und die Bereitschaft für eine Änderung ihrer Ernährungsgewohnheiten.

Selbstwirksamkeit fördern und Partizipation ermöglichen

Tragen Sie dazu bei, dass ältere Menschen die Veränderung ihres Trink- und Essverhaltens mitgestalten und sich als selbstwirksam erleben.

- Das Experimentieren mit ungewohnten Lebensmitteln und das Ausprobieren neuer Rezepte kann Erfolgserlebnisse schaffen: Bereiten sich ältere Menschen neue, schmackhafte Gerichte selbst zu, fördert dies ihre Überzeugung, sich selbst zu einer ausgewogeneren Ernährung verhelfen zu können.
- Das aktive Mitgestalten von Speiseplänen stärkt eine positive Kontrollüberzeugung: die Überzeugung, das eigene Leben aktiv beeinflussen zu können.
- Ermuntern Sie ältere Menschen, auf ihren Erfahrungsschatz zurückzugreifen, vor allem, wenn dies einer ausgewogenen Ernährung dient. Können ältere Menschen Familienrezepte und familiäre Traditionen an die nächste Generation weiterreichen, kann dies von Erfolgsgefühlen begleitet sein.
- Realistische Ziele setzen: Es muss nicht die perfekte Ernährung sein, auch mit punktuellen Veränderungen kann viel erreicht werden (z. B. über eine verbesserte Proteinversorgung).

Individuelle und kulturelle Gewohnheiten, Vorlieben und Bedürfnisse berücksichtigen

Viele ältere Menschen haben über Jahrzehnte hinweg feste Essgewohnheiten entwickelt. Wer sie verändern möchte, sollte dies respektieren, daher gemeinsam schrittweise vorgehen und die Gewohnheiten, Vorlieben und Bedürfnisse sowie Kultur und Herkunft berücksichtigen. Die vorhandenen Ressourcen erkennen, bestärken und unterstützen. Eine abrupte Umstellung kann Widerstand hervorrufen und weniger erfolgreich sein.

Positive Verstärkung

Äussern Sie sich gegenüber älteren Menschen anerkennend zu ihren Bemühungen und Erfolgen, ihre Ernährungsgewohnheiten umzustellen. In der Psychologie als «positive Verstärkung» bezeichnet, kann anerkennendes, lobendes Verhalten die Motivation zum Einüben und Festigen neuer Verhaltensweisen fördern.

Physiologische Veränderungen berücksichtigen

Mit dem Alter verringert sich meist die Geschmacks- und Geruchswahrnehmung, was die Freude am Essen mindern kann. Auch können beispielsweise Probleme mit dem Gebiss oder der Verdauung das Essen bestimmter Lebensmittel erschweren. Unterstützen Sie ältere Menschen darin, ihre Mahlzeiten anzupassen, sodass sie leichter zu kauen und zu verdauen, zugleich aber auch geschmacklich ansprechend und reich an Nährstoffen sind.

Ernährungsanpassungen attraktiv gestalten

Machen Sie Ernährungsanpassungen attraktiv, indem Sie wohlschmeckende, einfach zuzubereitende Rezepte für ausgewogene Mahlzeiten anbieten.

Selbstständigkeit unterstützen

Fördern Sie die Selbstständigkeit bei der Essenszubereitung mithilfe von Küchenutensilien und -geräten, die einfach und ergonomisch zu bedienen sind oder speziell für ältere Menschen entwickelt wurden.

Mit Barrieren umgehen

Identifizieren Sie Barrieren, die ältere Menschen an einer ausgewogenen Ernährung hindern können, und zeigen Sie alternative Handlungsmöglichkeiten auf. Dies betrifft insbesondere finanzielle Einschränkungen, beeinträchtigte Mobilität oder mangelnden Zugang zu ausgewogenen Lebensmitteln.

Soziale Teilhabe fördern

Gemeinsame Mahlzeiten mit Familie und Bekannten, in Gemeindezentren oder Kochgruppen können nicht nur ernährungsphysiologische Vorteile bieten und zu einer ausgewogenen Ernährung motivieren. Sie sind auch emotional und sozial unterstützend. Soziale Teilhabe kann das Wohlbefinden steigern und wirkt Einsamkeit entgegen.

Regelmässige Evaluation und Anpassung

Die Ernährungsbedürfnisse können sich mit der Zeit ändern. Überprüfen Sie daher die Ernährungspläne und passen Sie sie miteinander an. Beachten Sie auch hier die persönlichen Präferenzen einer älteren Person.

12 allgemeine Empfehlungen und Tipps

Diese Empfehlungen dienen einem an das Alter angepassten Ernährungsverhalten:

1. Häufigere, kleinere Mahlzeiten

Im Alter kann sich der Stoffwechsel verlangsamen und der Appetit nachlassen. Kleinere, regelmässige Mahlzeiten können helfen, den Energiehaushalt stabil zu halten und gleichzeitig die Verdauung zu unterstützen.

2. Ernährungsumstellungen schrittweise vornehmen

Anpassungen in kleinen Schritten eignen sich eher, um die Ernährung nachhaltig umzustellen – beispielsweise indem der Salzkonsum nach und nach reduziert, Gemüse peu à peu der täglichen Ernährung hinzugefügt und mehr Protein über den Tag verteilt aufgenommen wird.

3. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Das Durstempfinden kann sich im Alter verringern. Um eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr zu vermeiden, sollte es ein Ziel sein, täglich ausreichend zu trinken, vorzugsweise Wasser, ungesüsste Tees oder verdünnte Säfte. Auch Suppen oder Bouillons eignen sich.

4. Geeignete Beschaffenheit der Mahlzeiten

Bei Kau- oder Schluckproblemen kann die Konsistenz der Nahrung angepasst werden, beispielsweise mithilfe von weichen oder pürierten Speisen.

5. Gemeinsam geniessen

Essen in Gesellschaft kann das Wohlbefinden steigern und dazu motivieren, sich ausgewogener zu ernähren. Möglich sind gemeinschaftliche, vielleicht sogar regelmässige Mahlzeiten mit Angehörigen, im Freundeskreis oder in der Nachbarschaft. Auch bieten manche Gemeinden, Quartiere oder Dienstleister gemeinschaftliches Kochen und Speisen an.

6. Gerichte schmackhafter machen

Mit dem Alter kann das Geschmacks- und Geruchsempfinden nachlassen. Gerichte können durch mehr Gewürze und Kräuter aromatischer werden und den Appetit stärker anregen. Nicht zu empfehlen ist jedoch ein grösserer Konsum von Salz oder Zucker.

7. Angepasste Küchenutensilien verwenden

Küchenutensilien und -geräte, die einfach und ergonomisch zu bedienen sind, können die Essenszubereitung erleichtern; beispielsweise bei beeinträchtigten motorischen Fähigkeiten. Auch gibt es speziell für ältere Menschen entwickelte Utensilien und Geräte.

8. Angenehme Atmosphäre schaffen

Eine gut beleuchtete, ruhige Umgebung und ein schön gedeckter Tisch können eine angenehme Atmosphäre schaffen und eine Mahlzeit dadurch achtsamer, entspannter und genussvoller werden lassen.

9. Nährstoffreiche Lebensmittel wählen

Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Nährstoffen und Nahrungsfasern wie Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte und Proteinquellen (Eier, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte) stellen die Basis einer ausgewogenen Ernährung dar.

10. Auf Mundhygiene achten

Regelmässige zahnärztliche Untersuchungen und eine gute Mundhygiene sind entscheidend, um Problemen mit dem Gebiss vorzubeugen oder Schwierigkeiten beim Kauen und Schlucken entgegenzuwirken.

11. Nebenwirkungen von Medikamenten beachten

Manche Medikamente können den Appetit beeinflussen oder in Wechselwirkung mit bestimmten Nahrungsmitteln stehen. Ärzt*innen und Apotheker*innen können hierzu wertvolle Informationen geben.

12. Professionelle Beratung aufsuchen

Bei Unsicherheiten hinsichtlich der Ernährung oder speziellen Bedürfnissen, etwa einer bestimmten Diät, können spezifisch ausgebildete Ernährungsberater*innen oder Ärzt*innen beraten, Ernährungspläne individuell anpassen beziehungsweise die Medikation umstellen.