



Ernährung im Alter

Besonderheiten im Alter

Mit zunehmendem Alter unterliegt der Körper verschiedenen physiologischen Veränderungen, die die Ernährung beeinflussen. Der Energiebedarf nimmt aufgrund einer geringeren körperlichen Aktivität und einer reduzierten Stoffwechselrate ab, während der Bedarf an essenziellen Nährstoffen wie Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen häufig steigt. Zudem können altersbedingte Faktoren wie Sarkopenie (Muskelabbau), eine verlangsamte Verdauung und ein vermindertes Durstempfinden die Nahrungsaufnahme und -verwertung beeinträchtigen. Eine bedarfsgerechte Ernährung trägt maßgeblich zur Erhaltung der Muskelmasse, kognitiven Funktionen und allgemeinen Gesundheit bei und kann das Risiko für altersassoziierte Erkrankungen (z.B. Diabetes Typ 2, Obstipation, Osteoporose) reduzieren.

Nährstoffbedarf im Alter

Proteine – für die Muskeln und das Immunsystem

Proteine sind unter anderem Baustoffe für Zellen und Gewebe wie Muskelfasern, Organe, Blut sowie Enzyme, Hormone und Antikörper für die Immunabwehr. Ältere Menschen benötigen mehr und auch besonders hochwertige Proteine, um dem natürlichen Muskelabbau (Sarkopenie) entgegenzuwirken und die Muskelmasse zu erhalten. Der Schätzwert für eine angemessene tägliche Zufuhr für Erwachsene ab 65 Jahren beträgt 1 g / kg Körpergewicht. Um die Muskelproteinsynthese optimal zu unterstützen, wird empfohlen, über den Tag hinweg zu jeder Mahlzeit eine proteinreiche Lebensmittelquelle einzubauen.

Gute Proteinquellen sind:

- mageres Fleisch (max. 300 g pro Woche),
- Fisch (1 - 2 x pro Woche),
- Milch und Milchprodukte, z.B. Naturjoghurt, Kefir, Dickmilch, Quark, Hüttenkäse, Käse (2 Portionen täglich, z.B. 150 g Joghurt + 1 Scheibe à 30 g Käse),
- Eier (1 - 3 Eier pro Woche),
- Hülsenfrüchte (mind. 1 x pro Woche à 125 g verzehrfertige bzw. 60 - 70 g getrocknete Hülsenfrüchte),
- Sojaprodukte (wie Tofu) und
- Kartoffeln (in Kombination mit Eiern).

Eine gezielte **Kombination aus pflanzlichen und tierischen Proteinquellen** sorgt für eine optimale Versorgung mit essenziellen Aminosäuren. Besonders hochwertige Proteinkombinationen sind:

- **Kartoffeln + Milchprodukte:** z.B. Pellkartoffeln + Kräuterquark, Kartoffelbrei, Kartoffelauflauf mit Gemüse und Käse überbacken
- **Kartoffeln + Ei:** z.B. Kartoffeln mit Rührei und Spinat, Kartoffelauflauf, Bauernomelett
- **Getreide + Milchprodukte:** z.B. Müsli, Haferflockenbrei, Milchreis, Käsebrot, Hirseauflauf
- **Hülsenfrüchte + Milchprodukte:** z.B. Linsensuppe mit Joghurt oder Quarkspeise als Dessert, Bohneneintopf, Hüttenkäse mit Obst als Dessert

Kohlenhydrate – wichtige Energiequelle im Alter

Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle und essenziell für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Besonders **komplexe Kohlenhydrate** aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst liefern langanhaltende Energie und wertvolle Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Sie werden langsam verdaut, halten den Blutzuckerspiegel stabil und fördern die Sättigung. Bevorzugen Sie daher Brot und Nudeln aus Vollkornmehl sowie Vollkornreis (z.B. fein gemahlenes Vollkornbrot). Ein bewusster Umgang mit Zucker und stark verarbeiteten Kohlenhydraten (z.B. Fertigprodukte, Weißbrot, Gebäck) hilft, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes Typ 2 vorzubeugen.

Ballaststoffe – unterstützen die Verdauung und Darmgesundheit

Ballaststoffe (BS) sind nahezu unverdauliche Nahrungsbestandteile, die nur in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Sie fördern die Verdauung (z.B. Verringerung von Verstopfungen), unterstützen die Darmgesundheit und sorgen für einen konstanteren Blutzuckerspiegel. Damit die Ballaststoffe im Darm gut quellen können und verdauungsfördernd wirken, ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme wichtig. Der Tagesrichtwert von 30 g Ballaststoffen kann durch folgende Maßnahmen erreicht werden:

- täglich **Vollkornprodukte** wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornflocken, Hirse und Grünkern; sie enthalten in der Regel doppelt so viele Ballaststoffe wie Weißmehlprodukte
- täglich **Gemüse und Salat**: mindestens 450 g am Tag, sie liefern im Durchschnitt ca. 6 g BS
- **Obst**: ca. 200 g/Tag liefern durchschnittlich 4 g BS, **Trockenobst** z.B. 25 g Pflaumen = 4,5 g BS
- **Nüsse und Samen** enthalten pro Portion à 25 g neben guten Fettsäuren ca. 3 g BS.
- **Hülsenfrüchte** sind besonders nährstoffreich; 125 g gegart enthalten etwa 6 g BS.

Fett ist nicht gleich Fett

Fette liefern neben Energie auch essenzielle Fettsäuren und sind Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Sie bestehen aus verschiedenen Fettsäuren, die in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren eingeteilt werden. Empfohlen werden etwa 30 % der Tagesenergie aus Fetten (meist ca. 50 - 70 g/ Tag). Besonders die mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z.B. Omega-3-Fettsäuren) sind gesundheitsfördernd.

Tipps zum Umgang mit Fetten:

- Täglich 1 Esslöffel hochwertige Pflanzenöle wie Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl und Leinöl verwenden; Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl sind eher ungünstig.
- Streichfette wie Butter oder nicht gehärtete Margarine je nach Vorliebe wählen (max. 10 g / Tag).
- Ungünstige feste Pflanzenfette wie Kokos- oder Palmfett möglichst austauschen
- Achten Sie auf „versteckte“ Fette, z.B. in Fleisch, Wurst, Käse, Backwaren und Fertigprodukten
- Eine kleine Hand voll ungesalzene Nüsse, Samen oder Saaten (ca. 25 g) liefern wertvolle Fettsäuren. Gut eignen sich auch bereits gemahlene Nüsse oder Nussmuß (z.B. bei schlechtem Zahnstatus).
- 1 - 2 Portionen fettreicher Fisch pro Woche, z.B. Lachs, Hering und Makrele

Kontinuierliche und reichliche Flüssigkeitsaufnahme

Ausreichend Flüssigkeit ist lebensnotwendig, damit im Körper Herz-, Kreislauf-, Nieren- und Darmfunktion optimal ablaufen können. **Empfehlung: ca. 1,5 Liter / Tag bzw. 30 ml / kg Körpergewicht**

Der Flüssigkeitsbedarf ist bei größeren Verlusten durch z.B. Durchfall, Erbrechen, Fieber und vermehrtes Schwitzen erhöht und sollte rasch ausgeglichen werden. Ideale Getränke sind Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und verdünnte Fruchtsäfte. Auch Kaffee und Tee werden in die Flüssigkeitsbilanz einbezogen. Im Alter wird das Trinken oft vergessen oder durch verringertes Durstempfinden und die Angst vor häufigem Toilettengang reduziert.

Tipps zur Steigerung der Flüssigkeitsaufnahme:

1. Trinken Sie zu jeder Mahlzeit mindestens 2 Gläser (z.B. Wasser, Tee oder Saftschorle).
2. Essen Sie reichlich flüssigkeitshaltige Speisen wie z.B. Suppen oder Eintöpfe.
3. Verteilen Sie die Getränke in Sicht- und Reichweite in Ihrem Zuhause
4. Füllen Sie leere Gläser direkt wieder auf.
5. Führen Sie Trinkrituale ein (z.B. „17-Uhr-Tee“).

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer [DEBInet-Rezeptdatenbank](#) finden Sie zahlreiche geeignete Rezepte.

Ausführlichere Informationen zu Krankheitsverlauf und Ernährungstherapie erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährung in besonderen Lebenssituationen | Ernährung im Alter, <https://www.ernaehrung.de/tipps/alter/>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) (2025): S3-Leitlinie Klinische Ernährung und Hydrierung im Alter. AWMF-Registernr.: 073-019 <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/073-019>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2020): DGE Beratungsstandards. 1. Auflage 2020