



Proteine sind ...

- ✓ wichtige Bausteine für den Körper
- ✓ unverzichtbar für Muskeln, Knochen und die Immunabwehr



Über die Nahrung nehmen wir vor allem Kohlenhydrate, Fette und Proteine auf. Proteine werden auch Eiweisse genannt und sind sehr wichtig für den Körper.

Sie werden im Körper umgebaut und stellen wichtige Bausteine für Körperzellen, Muskeln, Knochen, Haut und Bindegewebe dar. Ausserdem dienen sie zum Aufbau von Hormonen und Antikörpern. Sie sind damit unverzichtbar für den Körper, insbesondere für die Muskeln, die Knochen und eine gute Immunabwehr.

Über 60-Jährige

... brauchen mehr Protein als jüngere Erwachsene

... essen häufig zu wenig Protein

Über 60-Jährige brauchen rund 20 % mehr Protein als jüngere Erwachsene. Ab etwa 60 gilt als Faustzahl: täglich 1g Protein pro kg Körpergewicht. Eine 60 kg schwere Person braucht also 60 g Protein am Tag.

Warum man im Alter einen höheren Proteinbedarf hat, hat mehrere Gründe. Einer der Hauptgründe hängt mit der Muskulatur zusammen:

Im Körper finden ständig Aufbau- und Abbauprozesse statt. Alte Zellen werden abgebaut, neue Zellen werden aufgebaut. Dies betrifft auch die Muskulatur. Auch hier werden alte Muskelzellen ständig erneuert.

Mit zunehmenden Alter nimmt die Fähigkeit des Körpers, Muskeln neu zu bilden, ab. Um die gleiche Menge an Muskeln zu bilden, braucht der Körper eines älteren Menschen mehr Protein als der Körper eines jüngeren Menschen.

Die Bevölkerung der Schweiz nimmt durchschnittlich mehr Proteine zu sich als nötig. Diese Tendenz nimmt aber mit zunehmendem Alter ab, und es werden eher zu wenig Proteine aufgenommen.

Gründe für die zu geringe Aufnahme an Protein können sein:

- Der Proteinbedarf im Alter liegt höher und somit ist es anspruchsvoller, die empfohlene Proteinmenge zu erreichen
- Ältere Menschen haben häufig einen geringeren Appetit und essen kleinere Mengen

als in früheren Jahren

- Mit zunehmenden Alter verändern sich Vorlieben, bestimmte Lebensmittel werden nicht mehr gerne gegessen (z. B. Fleisch)
- Gewisse Erkrankungen erhöhen den Proteinbedarf nochmals zusätzlich.

Deshalb ist es von grosser Bedeutung, dass im Alter auf eine ausreichende Proteinzufuhr geachtet wird. Dies bringt viele Vorteile mit sich:

- Protein hilft, die Muskelmasse sowie die Muskelkraft und –funktionalität zu erhalten.
- Protein wird auch zum Erhalt der Knochenmasse benötigt.
- Mit gut versorgten Muskeln und Knochen sinkt das Risiko für Osteoporose, Sarkopenie (=Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft) und Gebrechlichkeit
- Stürzen kann vorgebeugt und die Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter bewahrt werden.



Proteine sind in sehr vielen verschiedenen Lebensmitteln enthalten. Im Folgenden werden die wichtigsten Quellen vorgestellt.

Milch, Joghurt, Quark, Käse ...



Milchprodukte sind eine sehr gute Proteinquelle. Zur Gruppe der Milchprodukte gehören z. B.

- Milch
- Joghurt
- Blanc battu
- Quark
- Hüttenkäse
- Käse wie z. B. Weichkäse, Halbhart- und Hartkäse
- Buttermilch
- Kefir
- U.a.

Hinweis: Butter und Sahne sind zwar Milchprodukte, enthalten aber kaum Protein. Sie zählen somit – aus Ernährungssicht - nicht zu den Proteinlieferanten.

Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier,
Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Seitan ...



Sehr proteinreich sind ausserdem auch Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier.

Beim Fleisch wählt man am besten mageres Fleisch und magere Fleischprodukte. Diese enthalten nämlich mehr Protein als fettdurchzogene Fleischstücke oder Wurst.

Nicht nur tierische, sondern auch pflanzliche Lebensmittel liefern Protein:

- Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen, Kichererbsen, getrocknete Bohnen wie Kidneybohnen, Borlottibohnen, weisse Bohnen.
- Ideal sind auch Produkte, die aus Hülsenfrüchten hergestellt werden wie z. B. Tofu und Tempeh, die aus Sojabohnen hergestellt werden und vielseitig verwendbar sind. Oder auch Hummus. Dies ist ein Püree aus Kichererbsen, das man leicht selbst zubereiten oder auch fertig kaufen kann.
- Seitan wird aus Weizenprotein hergestellt und hat eine fleischähnliche Konsistenz

Auch Brot, Haferflocken und andere Lebensmittel tragen zur Proteinversorgung bei. Sie enthalten zwar pro 100 g deutlich weniger Protein als die bisher genannten Lebensmittel. Da wir sie aber in relativ grossen Mengen verzehren, ist ihre Bedeutung für die Proteinversorgung nicht zu unterschätzen. In kleinerem Umfang tragen auch Nüsse und Samen zur Proteinversorgung bei.



Empfehlungen



Alle genannten Proteinlieferanten liefern neben Protein auch noch weitere wertvolle Nährstoffe. Hier paar Beispiele:

- Calcium – in Milch und Milchprodukten (ausser Butter und Rahm)
- Eisen – vor allem in Fleisch und Eiern
- Vitamin B12 – in allen tierischen Proteinlieferanten
- Omega-3 Fettsäuren - in Fisch, vor allem in fettreichen Meeresfisch
- Hülsenfrüchte - enthalten eine Reihe verschiedener B-Vitamine. Ausserdem viele Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzenstoffe mit gesundheitsfördernden Wirkungen

Wie diese Beispiele zeigen, liefert jedes dieser Lebensmittel andere Vitamine, Mineralstoffe etc. Um von dem gesamten Spektrum an wertvollen Inhaltsstoffen profitieren zu können, empfiehlt es sich die Vielfalt zu geniessen und zwischen den verschiedenen Proteinlieferanten abzuwechseln. Konkret heisst das, dass man versucht, innerhalb einer Woche verschiedene Proteinlieferanten zu sich zu nehmen. Also an einem Tag ein Gericht mit Eiern, am nächsten Tag ein Gericht mit Fleisch, am übernächsten Tag ein Gericht mit Hülsenfrüchten, dann ein Gericht mit Fisch usw. Abwechslung bedeutet zudem, dass man auch innerhalb der Gruppen variiert, also z. B. verschiedene Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, rote Bohnen) oder verschiedene Fleischsorten (Rind, Schwein, Geflügel etc.) isst.

Sowohl aus gesundheitlichen Gründen als auch aus ökologischen Gründen ist es nicht

sinnvoll, täglich Fleisch und verarbeitete Fleischwaren zu konsumieren. 2-3 Portionen Fleisch (inkl. Wurst, Salami, Aufschnitt) pro Woche genügen. Auch mit weniger Fleisch und auch ohne Fleisch ist eine ausreichende Proteinzufuhr möglich.

Qualitativ gesehen stehen die pflanzlichen Proteinlieferanten den tierischen in nichts nach. Gerade durch die Kombination verschiedener pflanzlicher Proteine kann eine sehr hohe Proteinqualität erreicht werden, z. B. durch die Kombination von Hülsenfrüchten mit Getreideprodukten. Dabei ist es nicht nötig, dass Getreide und Hülsenfrüchte innerhalb einer Mahlzeit gegessen werden. Es reicht, wenn beides innerhalb eines Tages verzehrt wird.

Oft bestehen Bedenken gegen Hülsenfrüchte, weil die Zubereitung zu aufwändig erscheint. Doch dies gilt nicht für alle Hülsenfrüchte. Linsen beispielsweise können gut ohne Einweichen zubereitet werden. Rote sowie gelbe Sorten benötigen nur eine kurze Kochzeit.

Täglich 4 Protein-Portionen

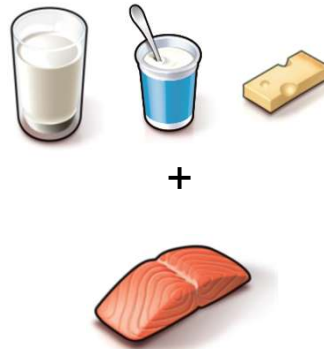
3 x Milchprodukte

+

1 x andere Proteinquelle

(z. B. Fleisch, Fisch, Eier,
Tofu, Hülsenfrüchte ...)

Beispiel:



Welche Lebensmittel und welche Mengen braucht es für eine ausreichende Proteinzufuhr?

Empfohlen werden täglich drei Portionen Milchprodukte. Damit wird bereits ein grosser Anteil des Proteinbedarfs gedeckt – gleichzeitig wird damit fast vollständig der Bedarf an Calcium gedeckt.

Zusätzlich zu den 3 Portionen Milchprodukten wird pro Tag eine zusätzliche Portion eines proteinreichen Lebensmittels empfohlen wie z. B. Tofu, Eier, Fleisch oder Fisch. Alternativ kann es auch mal eine vierte Portion eines Milchproduktes sein, am besten eines von den sehr proteinreichen wie z. B. Käse, Quark oder Hüttenkäse.

((Beispiel erläutern))

Tagesbeispiel



Ein Tag mit 3 Portionen Milchprodukten und 1 einer anderen Proteinquelle kann dann zum Beispiel so aussehen:

- Frühstück: 2 dl Milch im Müesli
- Znüni: ein Becher Joghurt
- Mittagessen: ein Lachsfilet
- Abendessen: Brot mit Käse. 1 Portion entspricht 1 Stück Käse in der Grösse einer Streichholzschachtel.

Damit es gelingt, täglich 4 Portionen von Proteinlieferanten zu essen, kann man folgendes Motto befolgen: Zu jeder Hauptmahlzeit sollte ein proteinreiches Lebensmittel dabei sein. Die vierte Portion kann dann zu einer Zwischenmahlzeit verzehrt werden, z. B. ein Joghurt zum Znüni oder ein Milchkaffee zum Zvieri.

Wer nicht gewohnt ist, Znüni oder Zvieri zu essen, kann alternativ zu einer der Hauptmahlzeiten eine zweite Portion essen, z. B. ein Joghurt als Dessert.



Frühstücks-Ideen

- Brot mit Hüttenkäse oder Quark
- Frühstücks-Ei, Spiegelei, Rührei
- Grosser Milchkaffee
- Milch mit Schokopulver
- Joghurt mit Früchten
- Müesli oder Porridge mit Milch

In der Schweiz ist es recht verbreitet, dass das Mittagessen und das Abendessen ein proteinhaltiges Lebensmittel enthält. Dagegen ist dies beim Frühstück eher weniger üblich. Ein klassisches Café complet besteht häufig aus Brot, Butter, Konfi und einem Kaffee oder Tee; enthält aber nicht unbedingt ein Lebensmittel mit hohem Proteingehalt.

Deshalb hier paar Anregungen, um das Frühstück mit einer Proteinquelle anzureichern:
((siehe Aufzählung))



Zusammenfassung

- Proteine sind wichtig für Muskeln und Knochen
- Täglich: 3 Milchprodukte und 1 weitere Proteinquelle (z. B. Eier, Tofu, Fleisch...)
- Abwechslung genießen

Weitere Informationen:

www.sge-ssn.ch/alter

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,
aktualisiert 2025



sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Mit freundlicher Unterstützung von



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Die vorliegende Präsentation wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE mit freundlicher Unterstützung von der Beisheim Stiftung und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz erstellt.

Quellen:

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (2024): Schweizer Ernährungsempfehlungen. www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2025): Merkblatt Der ausgewogene Teller. www.sge-ssn.ch/teller
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2024): Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren. www.sge-ssn.ch/alter
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2020): Essen ab 60 Jahren. www.sge-ssn.ch/alter
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2022): Proteine
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV (2020): Gesund essen – fit bleiben, Ernährung ab 65.
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV (2019): Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene, Information für Fachpersonen und Multiplikatoren.