



Stadt Zürich

Gesundheitszentren für das Alter

# «Tofu statt Plätzli?» – Ernährung in den Gesundheitszentren für das Alter

Angehörigenabend 2023

Dienstag, 14. November 2023

Dr. med. Gabriela Bieri-Brüning, Chefstadtärztin und ärztliche Direktorin Gesundheitszentren für das Alter

Karin Blum, Bsc. Ernährungsberaterin SVDE

**Leben im Zentrum.**

# Quiz:

# Was ist gesunde Ernährung für einen 80-jährigen Menschen?

- a) Viel Obst und Gemüse
- b) Viel trinken
- c) Eine vegetarische Ernährung
- d) Eine vegane Ernährung
- e) Eine eiweissreiche Ernährung
- f) Eine Ernährung gemäss der Ernährungspyramide
- g) Viel Birchermüesli



# Themen

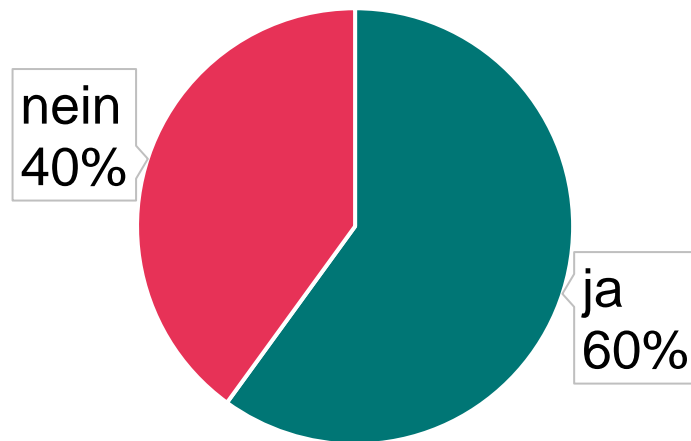
1. Ausgangslage nachhaltige Ernährungsstrategie
2. Veränderung im Körper im Alter
3. Proteinbedarf, Funktion im Körper
4. Proteinquellen
5. Protein und biologische Wertigkeit

# **Was ist die «Strategie nachhaltige Ernährung Stadt Zürich»?**

# Politischer Auftrag - Volksabstimmungen

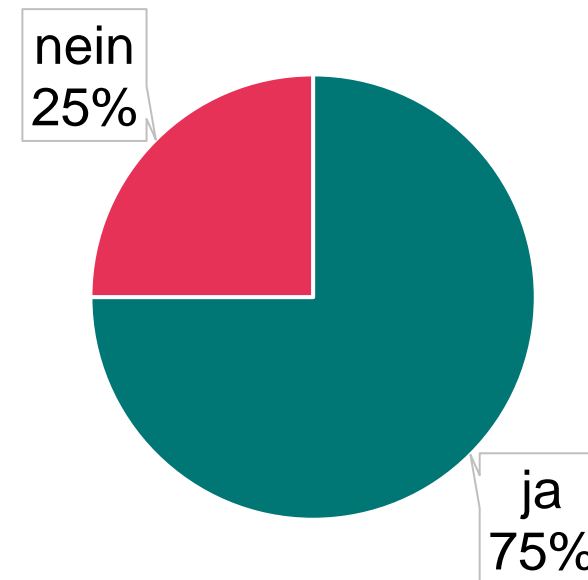
## Volksabstimmung Nov. 2017

Ja zur Förderung der umweltschonenden Ernährung und die Information über den Einfluss der Ernährung auf das globale Klima.

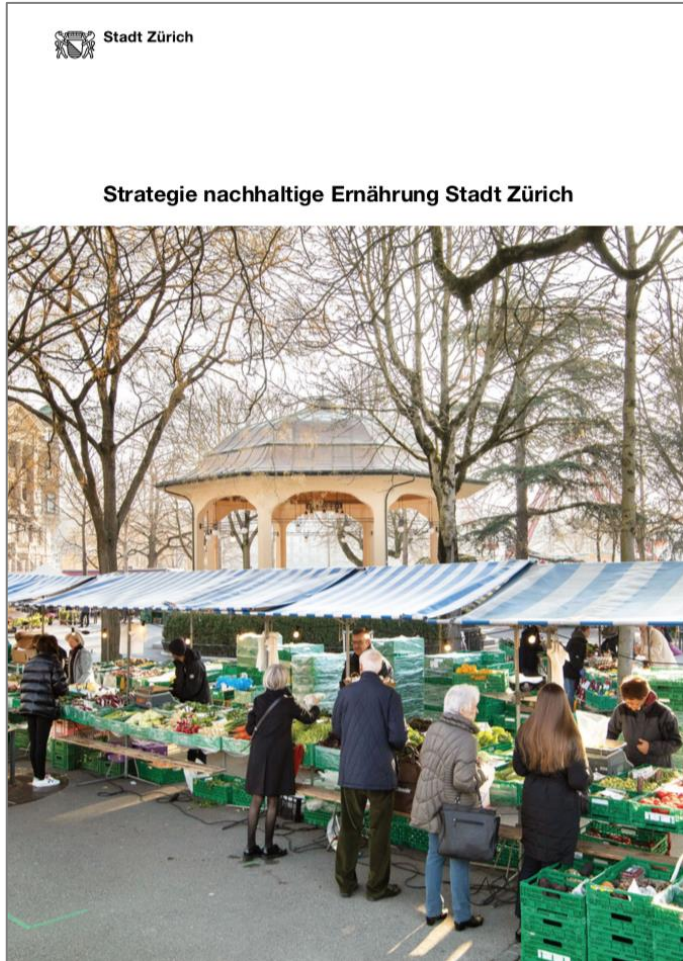


## Volksabstimmung Mai 2022

Ja zu neuen Klimaschutzziel  
- Netto-Null für direkte Emissionen  
- -30% indirekte Emissionen



# Strategie nachhaltige Ernährung Stadt Zürich



> 50% nachhaltige Produkte



< 10% Food-Waste



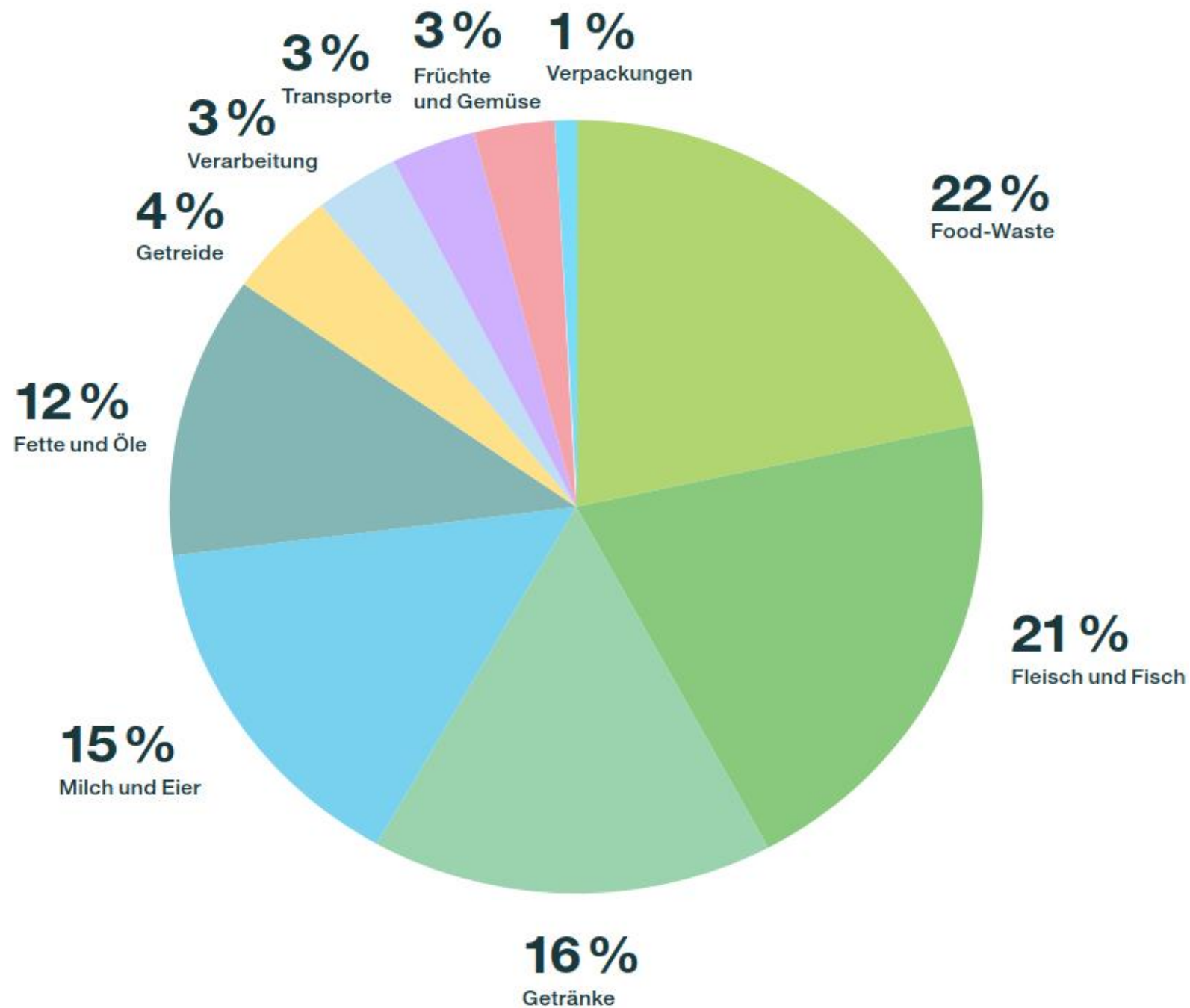
Ausgewogenes Angebot



-30% Umwelt- & Klima-Fussabdruck

# Einfluss einer Schweizer Durchschnittsernährung auf die Umwelt

Umweltbelastungspunkte pro Person und Jahr





# Reduktion Food-Waste

## Übersicht

Durchschnitt pro Woche	das entspricht	das entspricht
181 kg Lebensmittelverluste	1213 CHF (Warenkosten)	
2511 Mahlzeiten	3867 kg CO2-eq	17187 km Autofahrt
66 g/Teller	239976 UBPs	26 Portionen Rindsragout mit Spätzli

## Vergleich der Städtischen Verpflegungsbetriebe über mehrere Jahre

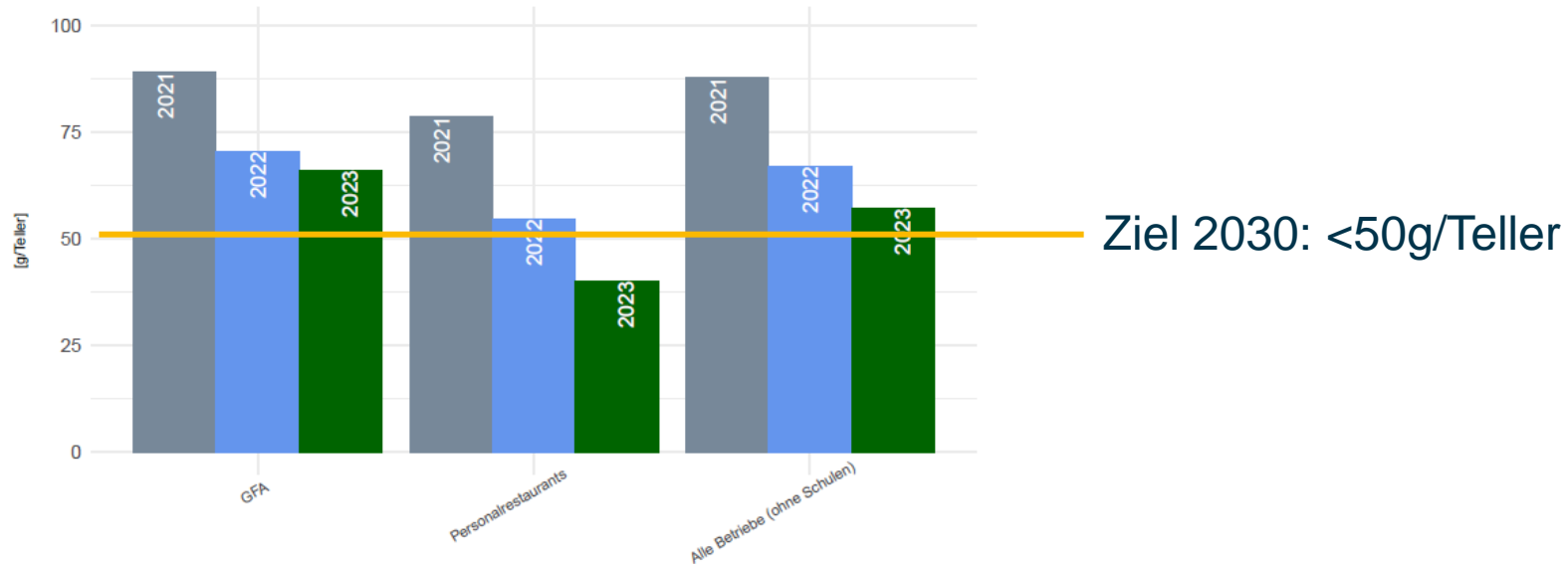


Abbildung 1: Jahresvergleich Lebensmittelverluste [g/Teller]

# 50 Prozent nachhaltige Produkte

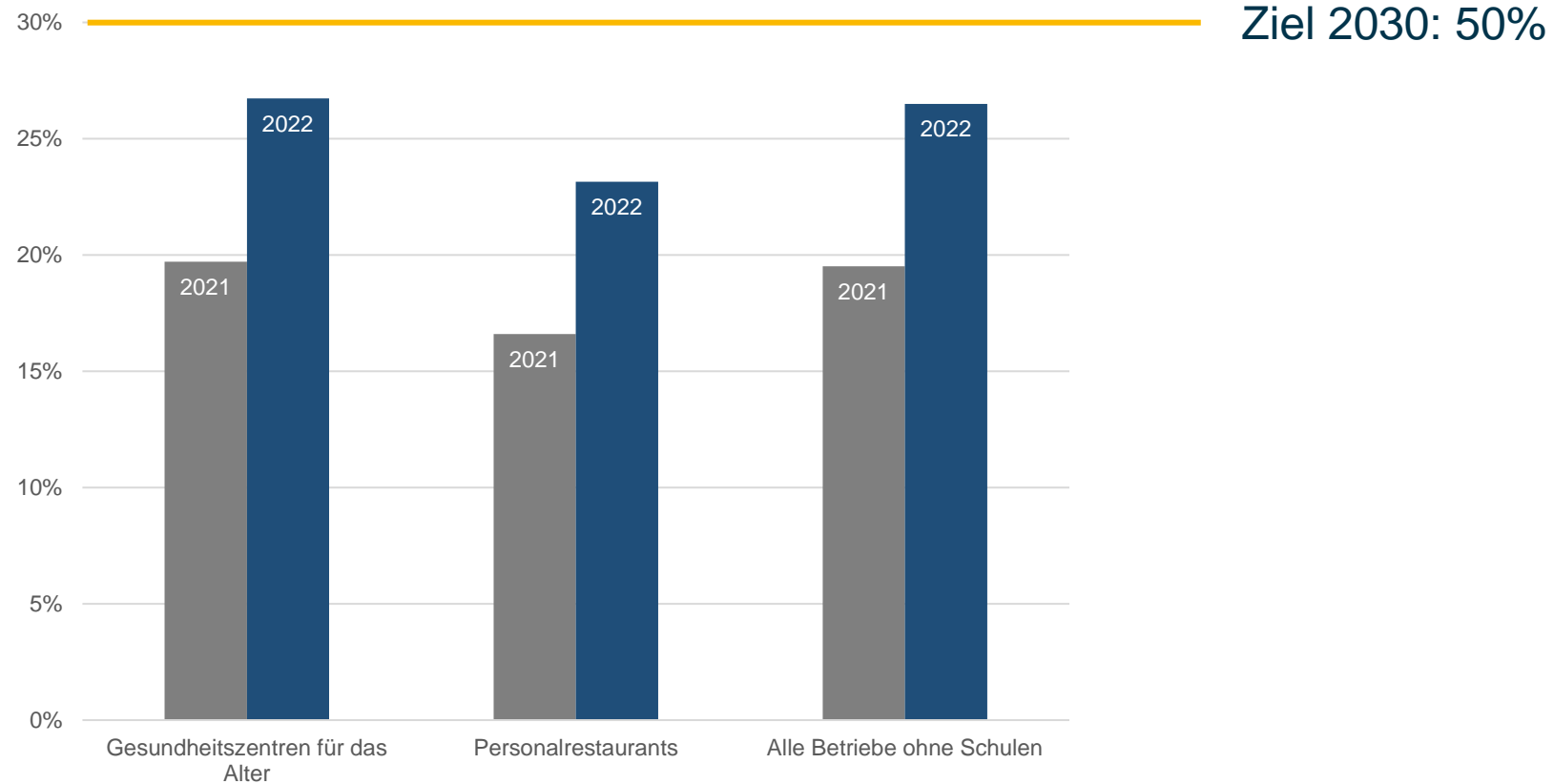
- Stadt Zürich stellt bei der Beschaffung Lebensmitteln hohe Anforderungen an die Umwelt- und Sozialverträglichkeit
- Es gelten Nachhaltigkeitsstandards für die Beschaffung und 50 Prozent aller eingekauften Lebensmittel sollen bis 2030 ein nachhaltiges Label tragen.

## Empfehlenswerte Lebensmittel-Label der Stadt Zürich:

Pflanzliche Produkte	Tierische Produkte	Südprodukte, Trockenwaren, Kaffee und Getränke	Fisch
Knospe Bio Suisse	Knospe Bio Suisse	Knospe Bio Suisse	Knospe Bio Suisse
Demeter	BTS	EU-Bio	CH-Fisch
IP Suisse	Demeter	Demeter	EU-Bio
	IP Suisse	Max Havelaar	ASC
	Agri Natura	Rainforest Alliance	MSC
	Fidelio	UTZ	
	KAGfreiland	Delinat	
	Natura-Beef		
	RAUS		

Werden zur Zeit überarbeitet

# Labelquote Vergleich über die Jahre



# **Körperliche Veränderungen im Alter?**

# Veränderungen im Alter

- Reduzierte Geruchs- und Geschmackswahrnehmung
- Verminderte Dehnung des Magenfundus
- Verlängertes Sättigungsgefühl durch verzögerte Magenentleerung

Trotz...

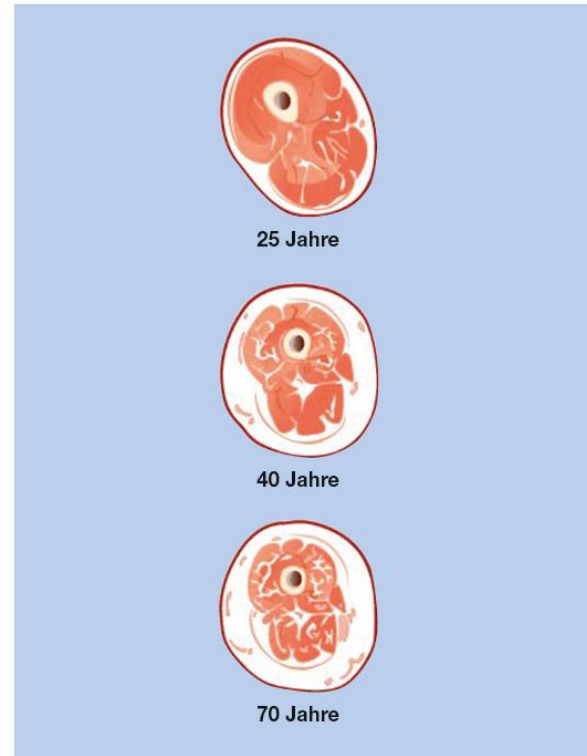
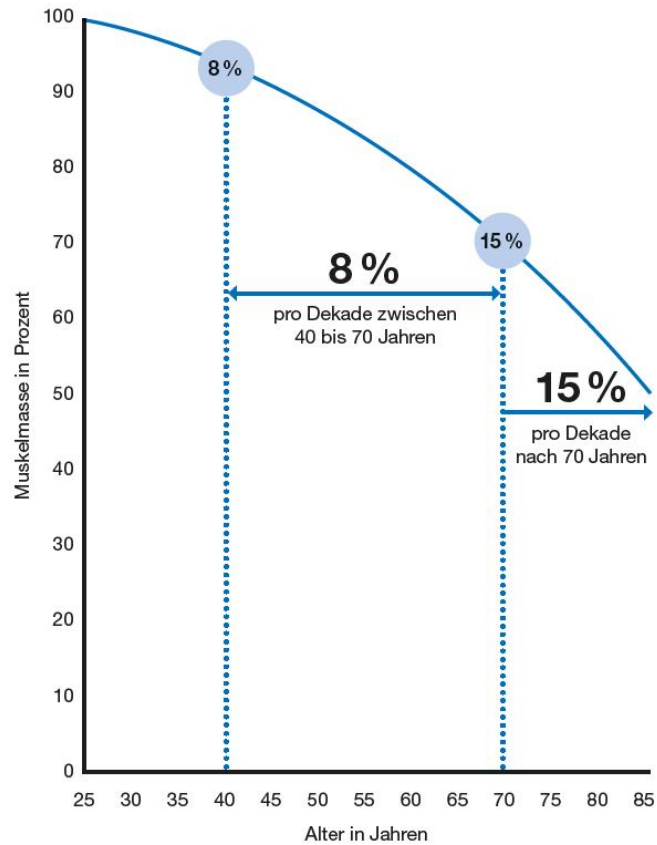
- abnehmender Darmmotilität und
- abnehmender Sekretion von Verdauungsenzymen

...kann die Nahrung bis ins hohe Alter verdaut und absorbiert werden.

# Veränderungen im Alter

- Schluckstörungen (Gefahr von stiller Aspiration)
- geringere Magensäureproduktion
- Reduzierte Fähigkeit der Haut bei Sonneneinstrahlung Vitamin D zu bilden
- Verminderung des Durstempfindens + geringes Körperwassergehalt + nachlassende Funktion der Niere

# Folgen – Verlust Muskelmasse



Adaptiert von Grimby et al, Janssen et al, Flakoll et al, und Baier et al. 37–40

Beschleunigter Abbau im Krankheitsfall ist noch nicht berücksichtigt!

# Warum sind Proteine wichtig?



# **Proteine sind wichtig für verschiedene Körperfunktionen**

- **Proteine sind die Bausteine unserer Muskulatur**
- **Proteine sind Bausteine unserer Knochen**
- **Proteine unterstützen Immunabwehr**
- **Proteine sind eine wichtige Energie-Quelle**

# Klinische Relevanz

## Protein Malnutrition für ältere Menschen

**Frailty**  
**Infekte**

**Mortalität**

**Mobilitäts-**  
**Einschränkung**



**Komplikationen**  
**Akut-Spital**

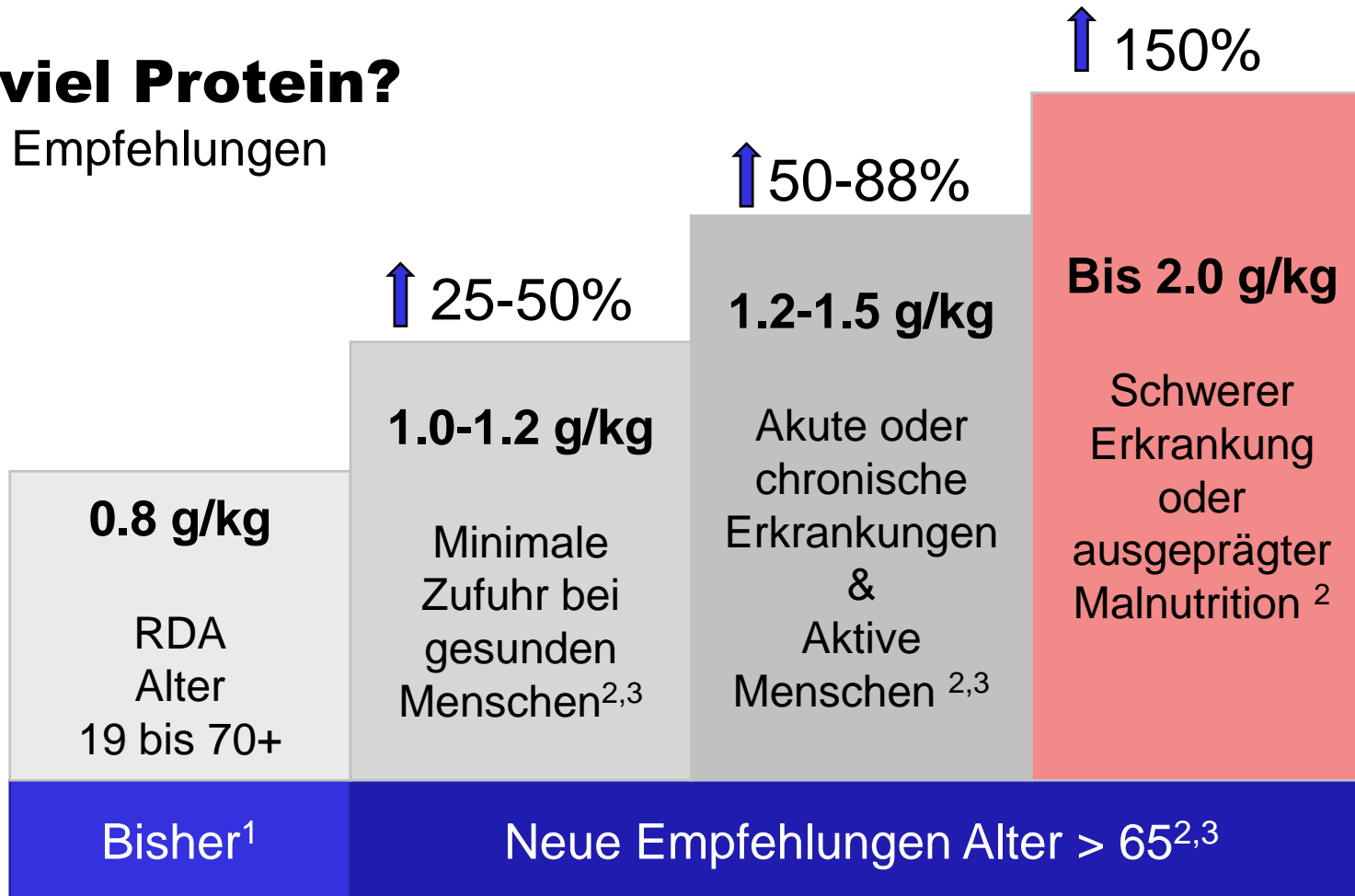
**Stürze**  
**Hüftfrakturen**

Gaddey M, Am Fam Phys 2000

# Wieviel Protein im Alter?

# Wieviel Protein?

Neue Empfehlungen



Zusätzliche Empfehlungen ²:  
20-30g Protein pro Mahlzeit

\*increase above current Protein RDA¹

†Older people with severe kidney disease not on dialysis may need to limit protein intake.

¹U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans, 2015. 8th Edition, Washington, DC: U.S Government Printing Office, January 2015.

²Bauer J et al., JAMDA 2013

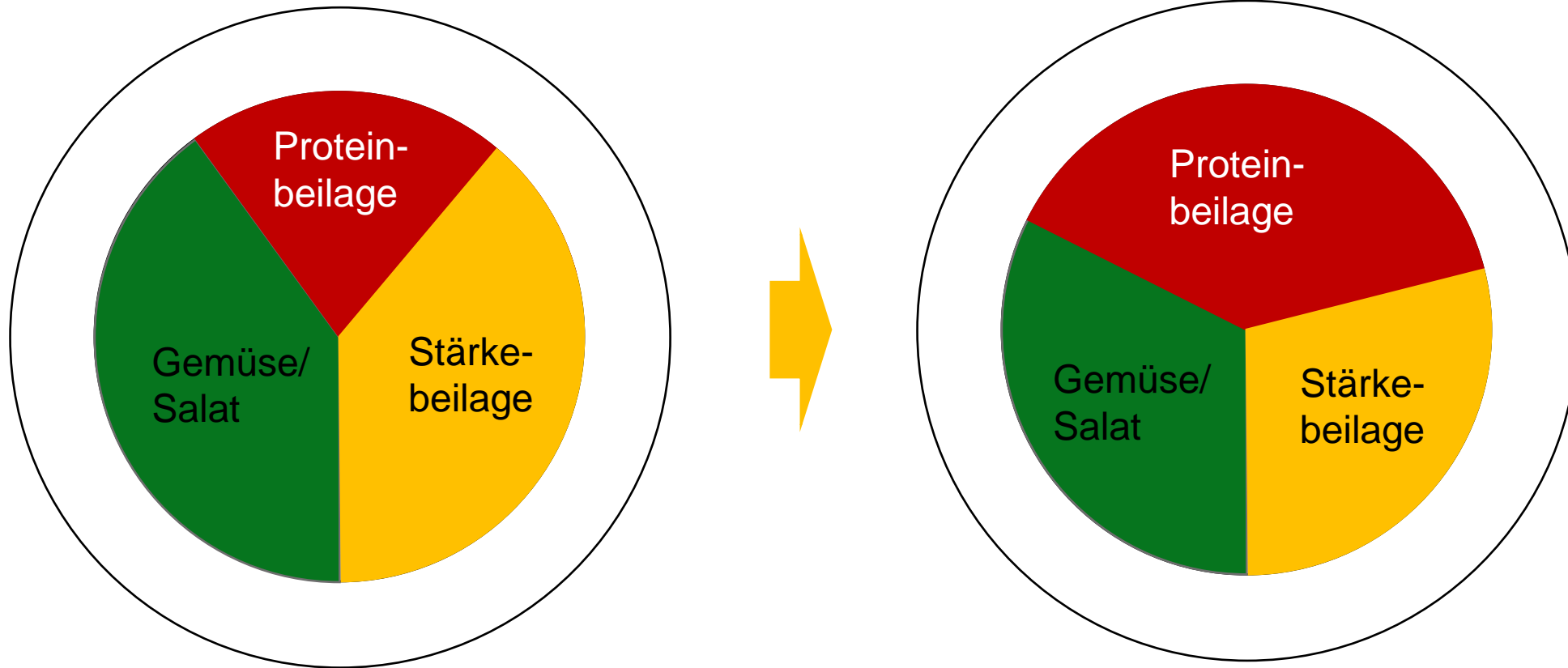
³Deutz NEP et al., Clinical Nutrition, 2014

Slide adapted from Stu Phillips, PhD, SCAN Annual Meeting 2015

# Pyramide



# Mahlzeitenzusammensetzung: Mehr Protein



# Tofu statt Plätzli?

# Protein

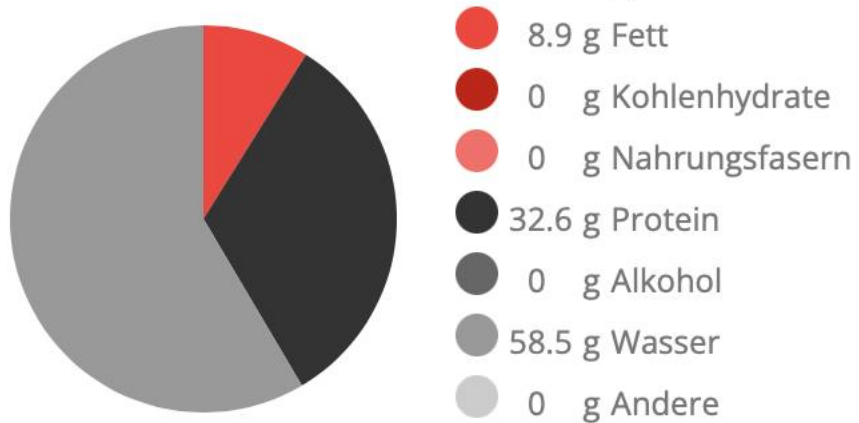




# Protein

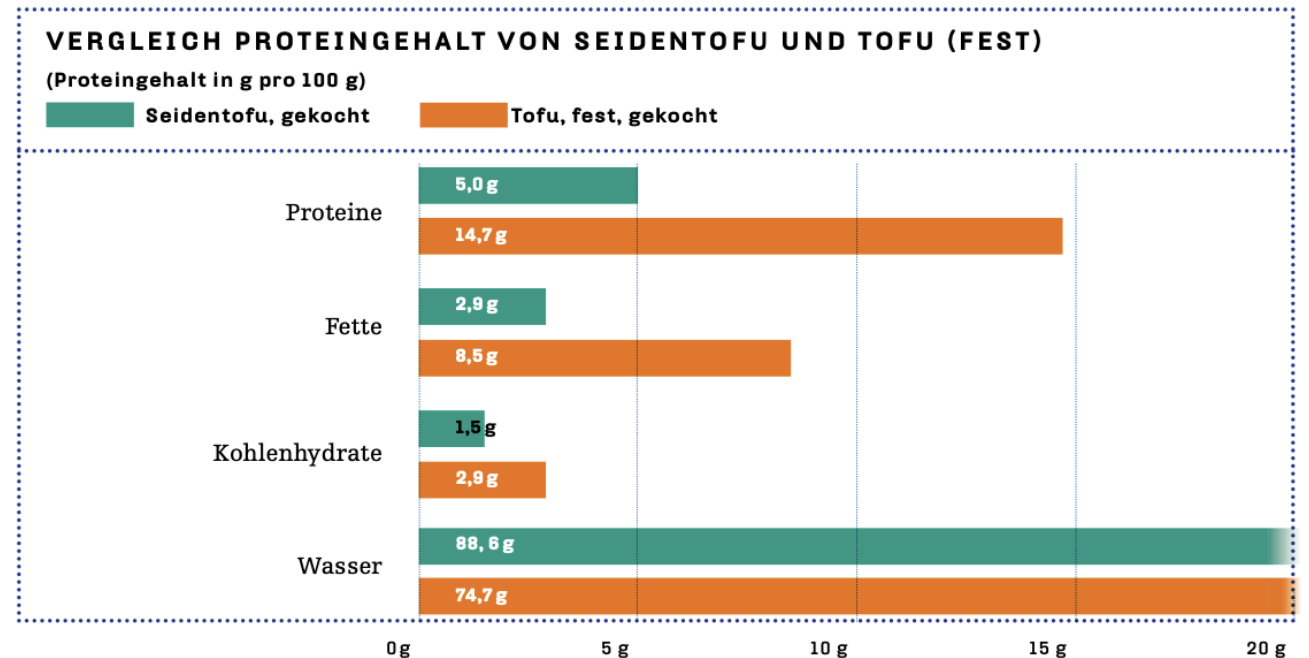
## Fleisch gekocht

### Zusammensetzung



Quelle: nährwertdaten.ch

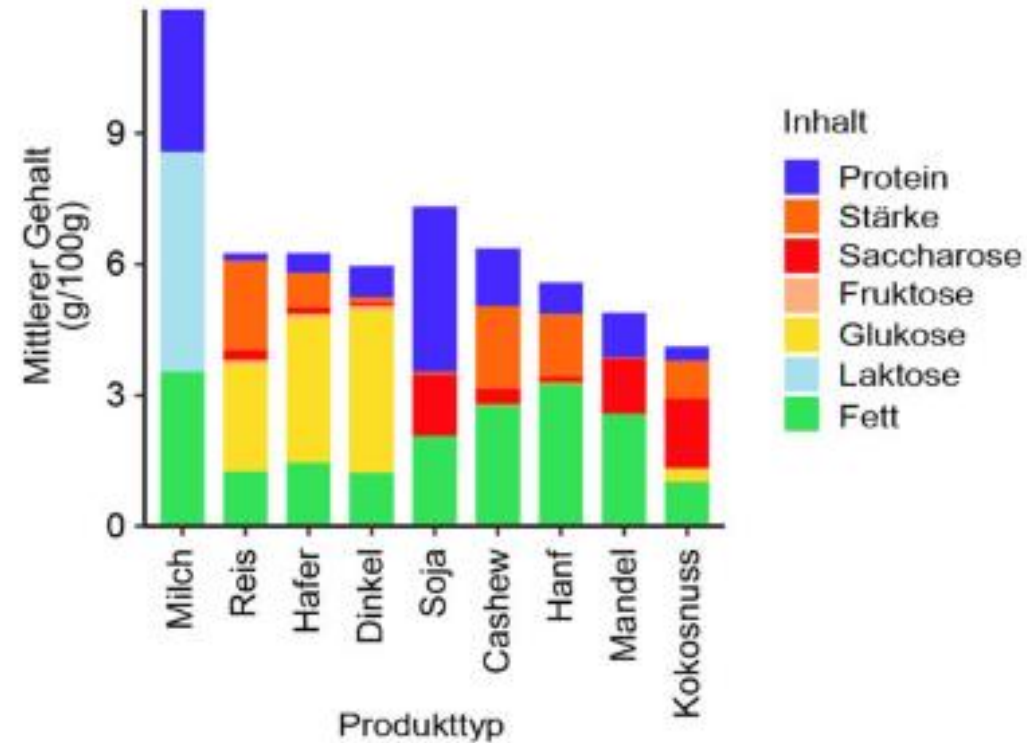
## Tofu gekocht



Quelle: sge.ch

# Protein

Sind diese Produkte ausgewogen/gesund?



Burton-Pimentel &  
Walther, 2023

# Quiz

- a) Viel Obst und Gemüse
- b) Viel trinken
- c) Eine vegetarische Ernährung
- d) Eine vegane Ernährung
- e) Eine eiweissreiche Ernährung**
- f) Eine Ernährung gemäss der Ernährungspyramide
- g) Viel Birchermüesli



# Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit!



