FFHS
Fernfachhochschule Schweiz
Mitglied der SUPSI

Stark & gut versorgt – Eiweiss im Alter

Das Wichtigste auf einen Blick

Eiweiss hilft, Muskeln und Kraft zu erhalten – besonders wirksam zusammen mit Bewegung und Krafttraining.

Wie viel Eiweiss?

Richtwert: 1–1.2 g pro kg Körpergewicht/Tag
Beispiel 70 kg: ca. 70–84 g Eiweiss/ Tag

Ideal: etwa 25–30 g pro Hauptmahlzeit

Über den Tag verteilen – auch kleine Portionen zählen.

Wo steckt Eiweiss drin?

Milchprodukte: Milch, Quark, Hüttenkäse, Käse
Fleisch & Fisch: z. B. Poulet, Rind, Lachs Eier
Pflanzlich: Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tofu, Tempeh, Sojaprodukte

Nüsse & Samen ergänzen die Eiweisszufuhr.

Beispiele pro Portion

150 g Hüttenkäse ≈ 18 g
150 g Quark ≈ 16 g
100 g Tofu ≈ 15 g
150 g Hülsenfrüchte (gekocht) ≈ 14 g
1 Ei ≈ 8 g
2 dl Milch ≈ 7 g

Wenn der Appetit kleiner wird

Nicht unbedingt mehr essen – kleine Portionen gehaltvoller machen:
• mehrere kleine Mahlzeiten essen
• eiweissreiche Zwischenmahlzeiten einbauen
• gewohnte Speisen anreichern

Beispiele:
Joghurt → Quark dazumischen
Suppe → Ei, Käse oder Tofu dazu
Müesli → Quark oder proteinreiches Joghurt

Wenn Trinken leichter fällt: ein eiweissreiches Milchgetränk kann eine praktische Ergänzung sein.

Drei wichtige Botschaften

1. **Zu jeder Hauptmahlzeit eine Eiweissquelle einplanen.**
2. **Eiweiss über den ganzen Tag verteilen.**
3. **Eiweiss + Bewegung/Krafttraining = starkes Team für die Muskeln.**