

„Kaiserschmarrn gesundheitsfördernd?“ Die Zauberworte heißen: Auswahl und Zubereitung



Ricarda Holtorf
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)



Themen:

1. **IN FORM-Projekt der DGE**
2. Bedeutung vollwertige Verpflegung
3. Lieblingsspeisen optimieren

1. Fit im Alter – Gesund essen, besser leben

Start: September 2003

Ziel: Optimierung der Verpflegungsqualität
in stationären Senioreneinrichtungen
und bei „Essen auf Rädern“

Zielgruppe: Fachkräfte der Seniorenverpflegung



Gesund essen. besser leben.

1. Fit im Alter – Gesund essen, besser leben

- gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)
- im Rahmen von
„IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“



www.in-form.de

1. Fit im Alter – Gesund essen, besser leben

„DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen“

- veröffentlicht im September 2009
- unterstützt Küchenfachkräfte beim Angebot einer ausgewogenen Menülinie

➔ gesundheitsfördernde Auswahl für Bewohnerinnen & Bewohner



1. Fit im Alter – Gesund essen, besser leben

„DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern“

- veröffentlicht im November 2010
 - Caterer, Anbieter von „Essen auf Rädern“, Pflegedienste
- ➔ genussvolle und gesundheitsfördernde Speisenauswahl für ältere Menschen zu Hause

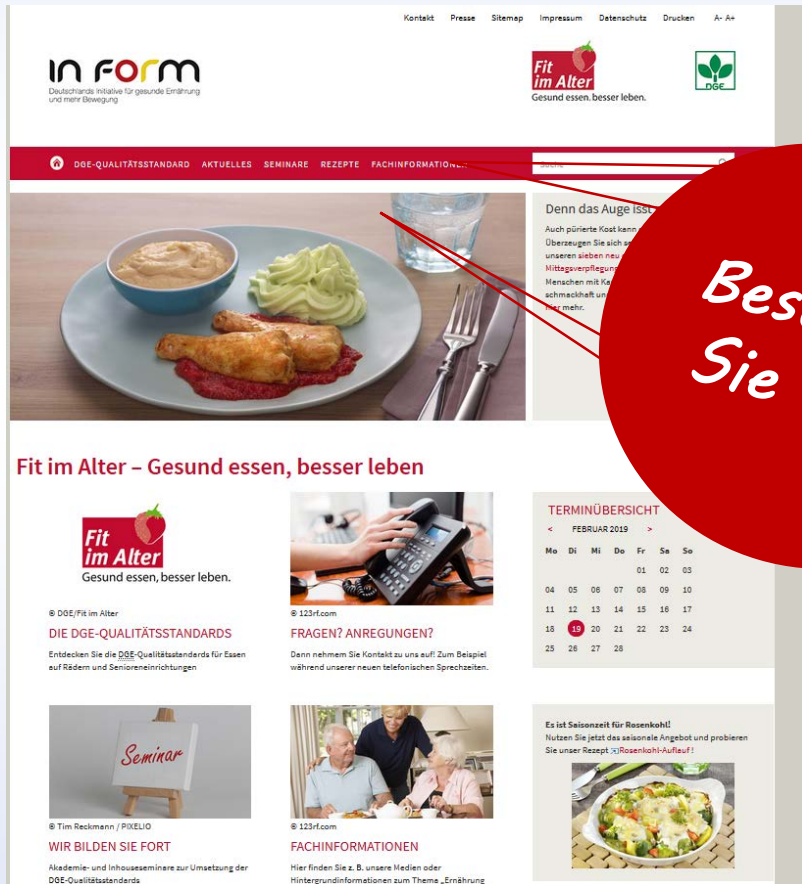


1. Fit im Alter – Gesund essen, besser leben

Wir unterstützen Sie...

- bei der Umsetzung der DGE-Qualitätsstandards
- mit Fachmedien für Multiplikatoren
- mit Seminaren für Fachkräfte und Servicekräfte
- unter **www.fitimalter-dge.de** mit Fachinformationen, aktuellen Terminen, Kontaktmöglichkeiten
- in Zusammenarbeit mit der BAGSO

1. Fit im Alter – Gesund essen, besser leben



Kontakt | Presse | Sitemap | Impressum | Datenschutz | Drucken | A- A+

in FORM
 Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
 und mehr Bewegung

Fit im Alter
 Gesund essen, besser leben.

DGE

DGE-QUALITÄTSSTANDARD AKTUELLES SEMINARE REZEPTE FACHINFORMATIONEN

Denn das Auge isst
 Auch für die Koordination kann es sein.
 Überzeugen Sie sich selbst von
 unseren sieben neuen
 Mittagverpflegung
 Menschen mit Ka-
 schwachheit un-
 mehr.

Fit im Alter – Gesund essen, besser leben

Fit im Alter
 Gesund essen, besser leben.

© DGE/fit im Alter
DIE DGE-QUALITÄTSSTANDARDS
 Entdecken Sie die DGE-Qualitätsstandards für Essen
 auf Rädern und Senioreneinrichtungen

© 123r.com
FRAGEN? ANREGUNGEN?
 Dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf! Zum Beispiel
 während unserer neuen telefonischen Sprechzeiten.


TERMINÜBERSICHT
 < FEBRUAR 2019 >

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

© Tim Reckmann / PÖLELO
WIR BILDEN SIE FORT
 Akademie- und Inhouseseminare zur Umsetzung der
 DGE-Qualitätsstandards

© 123r.com
FACHINFORMATIONEN
 Hier finden Sie z. B. unsere Medien oder
 Hintergrundinformationen zum Thema „Ernährung“

Es ist Saisonzeit für Rosenkohl!
 Nutzen Sie jetzt das saisonale Angebot und probieren
 Sie unser Rezept **»Rosenkohl-Auflauf!«**



*Besuchen
 Sie uns!*



in FORM
 Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
 und mehr Bewegung

Fit im Alter
 Gesund essen, besser leben.

DGE-Praktikwissen
Trinken im Alter

in FORM
 Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
 und mehr Bewegung

Fit im Alter
 Gesund essen, besser leben.

DGE-Qualitätsstandard
 für die Verpflegung in stationären
 Senioreneinrichtungen

www.in-form.de
 www.fachinfo.dge.de

www.in-form.de
 www.fachinfo.dge.de

Inhouse-
 Seminare

Rezepte...



Praxis-
 partner

Themen:

1. IN FORM-Projekt der DGE
2. Bedeutung vollwertige Verpflegung
3. Lieblingsspeisen optimieren

2. Bedeutung vollwertige Verpflegung

Was verstehen Sie unter einer vollwertigen Ernährung?





Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.

Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

- 1 Lebensmittelvielfalt genießen**
Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

- 2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“**
Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

- 3 Vollkorn wählen**
Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- 4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**
Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B₁₂ und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

- 5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen**
Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

- 6 Zucker und Salz einsparen**
Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

- 7 Am besten Wasser trinken**
Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

- 8 Schonend zubereiten**
Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

- 9 Achtsam essen und genießen**
Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

- 10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**
Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag. In dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.

2. Bedeutung vollwertige Verpflegung

Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Vielfalt genießen

Auswahl mit
tierischen LM
ergänzen

Vollkorn wählen

Zucker und Salz
einsparen

Auf das Gewicht
achten und in
Bewegung bleiben

Schonend
zubereiten

Achtsam essen
und genießen



© DGE

Gemüse & Obst,
nimm 5 am Tag

Am besten Wasser trinken

2. Bedeutung vollwertige Verpflegung

Prävention – im Alter?

Ernährungsweise des gesamten Lebens prägt den Gesundheitszustand im Alter wesentlich mit.



2. Bedeutung vollwertige Verpflegung

- Prävention einer Unter- und Mangelernährung.
- Erhaltung eines guten Ernährungszustandes mit dem Fokus auf die aktuelle Gesundheit.
- Erkennen und Beseitigen von Problemen, damit eine **genussvolle Ernährung** möglich ist.



2. Bedeutung vollwertige Verpflegung

Altersassoziierte Veränderungen
(physiologisch, krankheitsbedingt)



Einfluss auf das Ess- und Trinkverhalten






Auswirkungen auf
den Ernährungs- und Gesundheitszustand

*Jeder
altert
anders*

2. Bedeutung vollwertige Verpflegung

Besondere Herausforderung im Alter:

- Energiebedarf sinkt 
 - Nährstoffbedarf bleibt weitgehend gleich 
-  Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte auswählen (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte...)

2. Bedeutung vollwertige Verpflegung



wertschätzend

kreativ

genussvoll

bunt

phantasievoll

nährstoffreich

köstlich

vielfältig

bedarfsdeckend

© DGE

2. Bedeutung vollwertige Verpflegung



wertschätzend

kreativ

bunt

phantasievoll

köstlich

vielfältig

nährstoffreich

2. Bedeutung vollwertige Verpflegung

erhöhte
Infektanfälligkeit



funktioneller
Status und
Fähigkeit zur
unabhängigen
Lebensführung
beeinträchtigt

Mangelernährung

längere und
häufigere Kranken-
hausaufenthalte

erhöhte
Mortalität

2. Bedeutung vollwertige Verpflegung

Kritische Nährstoffe

zu Hause

- Vitamin D
- Calcium
- Folat
- Ballaststoffe

zu Hause mit Pflegebedarf

- Vitamin D
 - Calcium
 - Folat
 - Ballaststoffe
 - Vitamin E
 - Thiamin
 - Vitamin C
- } ♀

in der Senioren- einrichtung

- Vitamin D
- Calcium
- Folat
- Ballaststoffe
- Vitamin E
- Thiamin
- Vitamin C
- Vitamin B₁₂
- Magnesium

Themen:

1. IN FORM-Projekt der DGE
2. Bedeutung vollwertige Verpflegung
3. **Lieblingsspeisen optimieren**

3. Lieblingsspeisen optimieren



3. Lieblingsspeisen optimieren

Herausforderung bei der Verpflegung älterer Menschen, je nach individueller Anforderung, Speisen und Getränke so zubereiten, dass:

- **alle** Lebensmittel verzehrbar bleiben,
- sie den **Wünschen** und **Bedürfnissen** entsprechen sowie **bedarfsgerecht** sind,
- sie Orientierung geben und das **Wohlbefinden** fördern.

3. Lieblingsspeisen optimieren

Beim Angebot einer ausgewogenen Vollverpflegung älterer Menschen in einer Menülinie unterstützt der **DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen**

in FORM
Das Programm in Form für mehr Lebensqualität
in der Altersversorgung

Fit im Alter
Gesund essen, besser leben.

DGE-Qualitätsstandard
für die Verpflegung in stationären
Senioreneinrichtungen



www.in-form.de
www.fitimalter-dge.de

Sieben Kapitel:

- Kapitel 1: Hintergründe und Ziele
- Kapitel 2: **Gestaltung der Verpflegung**
- Kapitel 3: Rahmenbedingungen in stationären Senioreneinrichtungen
- Kapitel 4: Rahmenbedingungen für die Verpflegung
- Kapitel 5: Nachhaltigkeit
- Kapitel 6: Zertifizierung
- Kapitel 7: Weiterführende Informationen



3. Lieblingsspeisen optimieren

Wünsche berücksichtigen!

- Grundlage für das Verpflegungsangebot ist die Essbiografie,
- Präsenz des Kochs im Wohnbereich,
- Gespräche, Befragungen, Zufriedenheitsmessung
- ermitteln der

A red outline of a heart shape is positioned in the lower right area of the slide, partially overlapping the list item 'ermitteln der'. Inside the heart, the words 'Lieblingsspeisen' are written in red text.

Lieblings-
speisen

Tabelle 1: Optimale Lebensmittelauswahl für die Vollverpflegung

Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornprodukte Müsli ⁸ ohne Zuckerzusatz Parboiled Reis oder Naturreis Speisekartoffeln ⁹ , als Rohware ungeschält oder geschält	Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren Mischung aus verschiedenen Getreideflocken, Leinsamen und Trockenfrüchten
Gemüse und Salat ¹⁰	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat	Möhre, Paprika, Erbsen, Bohnen, Brokkoli, Zucker- schoten, Zucchini, Tomaten, Gurke, Weiß-/Rotkohl, Wirsing, Gemüsepüree, Gemüsesaft Linsen, Erbsen, Bohnen Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblatt- salat
Obst ¹⁰	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine, Obstsaft
Milch und Milchprodukte	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8% Fett Käse: max. vollfettstufe (≈ 50 % Fett i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter, Frischkäse
Fleisch ¹¹ , Wurst, Fisch, Ei	mageres Muskelfleisch Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20% Fett Seefisch aus nicht überfischten Beständen ¹²	Braten, Schnitzel, Roulade, Gulasch, Geschnetzeltes Putenbrust (Aufschnitt), Truthahn-Mortadella, Kochschinken, Bierschinken Kabeljau, Seelachs, Hering, Makrele
Fette ¹³ und Öle ¹⁴	Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	
Getränke ¹⁵	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt Rotbuschtee, ungesüßt	Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee

Kritische Nährstoffe im
Alter:

Vitamin B₁₂, C, E, Folat, D

Calcium, Magnesium

Ballaststoffe

Quelle: Hesecker H, Stehle P:
Ernährung älterer Menschen in
stationären Einrichtungen (ErnSTES-
Studie).

In: Deutsche Gesellschaft für
Ernährung (Hrsg.): Ernährungsbericht
2008, Bonn (2008), 157-204

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit Mittagessen/Woche
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	7 x davon: mind. 1 x Vollkornprodukt max. 1 x Kartoffelerzeugnis
Gemüse und Salat	7 x davon mind. 3 x Rohkost oder Salat
Obst	3 x davon mind. 2 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz
Milch und Milchprodukte	mind. 3 x
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	max. 3 x Fleisch, Wurst davon mind. 2 x mageres Muskelfleisch mind. 1 x (fettreicher) Seefisch
Fette und Öle	Rapsöl ist Standardöl
Getränke	stehen jederzeit zur Verfügung

3. Lieblingsspeisen optimieren

Checkliste für optimierte Lieblingsspeisen:

- ✓ Stärkebeilage (ab und zu ein Vollkornprodukt)
- ✓ Gemüse, frisch oder tiefgekühlt
- ✓ Obst, frisch oder tiefgekühlt
- ✓ Milch oder Milchprodukt
- ✓ hochwertiges pflanzliches Öl

3. Lieblingsspeisen optimieren

frischer Salat/
Gemüsesuppe
als Vorspeise



Vollkornmehl
oder Mehl
Type 1050
verwenden

3. Lieblingsspeisen optimieren

frischer Salat/
Gemüsesuppe
als Vorspeise



frischer Obst-
Salat/Obststück
zum Dessert

3. Lieblingsspeisen optimieren

frischer Salat
als Vorspeise



saftiges
Vollkornbrötchen,
-brot, eine Scheibe
frisch geröstetes
Vollkorntoast

Naturjoghurt mit
frischem Obst
zum Dessert

3. Lieblingsspeisen optimieren

frischer Salat
als Vorspeise

Gemüsebeilage
etwas größer



Vollkornreis oder
parboiled Reis

Naturjoghurt/
quark mit
frischem Obst
zum Dessert

3. Lieblingsspeisen optimieren

frischer Salat
als Vorspeise



frisches Obst
zum Dessert

geriebenes
Gemüse ergänzen

3. Lieblingsspeisen optimieren

✓ Salatportion

✓ Vollkornbrot



✓ kurz
gedünstetes
Obst

✓ frisches Obst
zum Dessert

3. Vollwertige Verpflegung

...wo auch
immer Sie
Speisen für
ältere Menschen
zubereiten...



KEIN GENUSS IST VORRÜBERGEHEND;
DENN DER EINDRUCK, DEN ER
ZURÜCKLÄSST, IST BLEIBEND.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit
und viel Erfolg für Ihre
Arbeit!

Weitere Informationen finden Sie
hier in Halle 6, Stand B33
oder unter:
www.fitimalter-dge.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Gesund essen, besser leben.

www.in-form.de