In Form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

DGE

Eine Art „Sahnehäubchen“: Wie Senioren in der Wohnküche „mitmischen“ können

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

Fit im Alter
Gesund essen, besser leben.

Themen:

1. IN FORM-Projekt der DGE
2. Bedeutung einer vollwertigen Verpflegung und deren Umsetzung in der Wohnküche

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

Fit im Alter
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“

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

...

Besuchen Sie uns!

Inhouse-Seminare

Praxis-partner

Rezepte…

Themen:

1. IN FORM-Projekt der DGE
2. Bedeutung einer vollwertigen Verpflegung und deren Umsetzung in der Wohnküche

2. Verpflegung in Wohngruppen

Physiologische Ebene

Emotionale Ebene

Soziale Ebene

Kulturelle Ebene

Die vier Dimensionen der Ernährung (in Anlehnung an Prof. Dr. Annelie Keil)
Quelle: Pizza, Pommes und Probleme - Ernährungsarmut heute - Schriftenreihe **U**mweltbezogener **G**esundheits- **S**chutz Bd. 18
Senator für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales, Bremen, 2004

2. Verpflegung in Wohngruppen

- physiologischer Bedarf
- Flüssigkeit
- Nährstoffe

- Genuss
- emotionale Sicherheit
- Zuwendung
- Selbstwertgefühl

- soziale Teilhabe
- Integration
- Ausgrenzung

- Kultur
- Religion
- Tradition

Die vier Dimensionen der Ernährung (in Anlehnung an Prof. Dr. Annelie Keil)
Quelle: Pizza, Pommes und Probleme - Ernährungsarmut heute - Schriftenreihe **U**mweltbezogener **G**esundheits- **S**chutz Bd. 18
Senator für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales, Bremen, 2004

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Physiologische Ebene

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

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 B_2 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.

mehr Informationen unter
www.dge.de/10regeln

Art.-Nr. 12402, 10. Auflage ©2017

2. Bedeutung vollwertige Verpflegung

Vollwertig essen und trinken nach den

10 Regeln der DGE

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst, nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

2. Bedeutung vollwertige Verpflegung

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

2. Verpflegung in Wohngruppen

- 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.

Quelle: nach Volkert Dorothee, Ernährung im Alter, Wiesbaden 1997, S 42-44

2. Verpflegung in Wohngruppen

bedürfnisorientiert

wertschätzend

kreativ

genussvoll

bunt

phantasievoll

nährstoffreich

köstlich

vielfältig

bedarfsdeckend

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Tabelle 1: Optimale Lebensmittelauswahl für die Vollverpflegung

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

Kritische Nährstoffe im Alter:

Vitamin B_{12}, C, E, Folat, D

Calcium, Magnesium

Ballaststoffe

Quelle: Heseker H, Stehle P: Ernährung älterer Menschen in stationären Einrichtungen (ErnSTES-Studie).
In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Ernährungsbericht 2008, Bonn (2008), 157-204

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.), DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen. 3. Auflage, 1. korrigierter Nachdruck Bonn (2015) S.13

2. Verpflegung in Wohngruppen

STOP! Bewohner ?

Planung

- Essbiografien einbeziehen
- Lieblingsspeisen erfragen (im Speiseplan kennzeichnen)
- gemeinsam den Speiseplan gestalten
- regionale und saisonale Lebensmittel mit den Bewohnern einkaufen gehen
- Erfahrungen zur Zubereitung austauschen

2. Verpflegung in Wohngruppen

STOP! Bewohner ?

Umsetzung

- im Garten (Hochbeete) Gemüse, Obst und Kräuter anpflanzen,
- gemeinsame Ernte,
- Zubereitung, wie Kartoffeln schälen, Obst schneiden, Teig kneten, Gebäck herstellen, Marmelade kochen

2. Verpflegung in Wohngruppen

STOP! Bewohner ?

Biografiearbeit

- Wie haben Sie früher die Möhren verarbeitet?
- Haben Sie die knackige Möhre gerne roh gegessen?
- Wie könnten wir das jetzt in die Tat umsetzen?

2. Verpflegung in Wohngruppen

STOP! Bewohner ?

Sinne anregen

- unterschiedliche Obstsorten, riechen, fühlen und dann gemeinsam verarbeiten und schmecken lassen
- Kräuter aus dem Hoch-Beet ernten, Geruch und Geschmack testen und dann zu Mittag über das Essen geben
- ein Stück zum Naschen geben…

2. Verpflegung in Wohngruppen

Emotionale Ebene

Womit tun wir uns als Gruppe etwas gutes?

Herr Maier fühlt sich heute nicht gut. Seine Lieblingsspeise ist Vanillepudding. Wollen wir am Nachmittag einen Vanillepudding kochen und etwas Obst dazu schneiden, damit wir alle gesund bleiben?

Wir könnten heute gemeinsam etwas neues ausprobieren...

2. Verpflegung in Wohngruppen

Emotionale Ebene

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“

„Liebe geht durch den Magen.“

2. Verpflegung in Wohngruppen

Soziale Ebene

- Zugehörigkeit betonen:
  - Fingerfood für alle Bewohner
  - Schaumkost zum Dessert
- einfach nur „dabei sein“ ist sehr viel Wert
- auch ein „Nein“ akzeptieren ist wichtig

2. Verpflegung in Wohngruppen

Kulturelle Ebene

…Sitten, Gewohnheiten

…Werte

…religiöse Aspekte

2. Verpflegung in Wohngruppen

Das Sahnehäubchen an Wohngruppen ist…

- die Nähe zum Bewohner, seinen Wünschen und Bedürfnissen
- Teilhabe fördert das Wohlbefinden auf allen Ebenen und die Akzeptanz der Speisen
- Verbindung von Genuss und Gesundheitsförderung …

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

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:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Fit im Alter
Gesund essen, besser leben.

www.in-form.de