

Dokumentation

Offener Fachtag „Ernährung im Alter – Alles anders?“

Für Mitarbeitende der stationären Senioreneinrichtungen und ihre Träger, Multiplikator:innen in der Seniorenarbeit, Kommunen, hauptamtliche und ehrenamtliche Seniorenvertretungen sowie alle Interessierten im Bereich Seniorenernährung.

Mittwoch, 17. August 2022 von 9:00 – 13:15 Uhr, digital via Zoom



Foto: BalanceFormCreative | Adobe Stock

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Die vorliegende Dokumentation informiert über den offenen Fachtag „Ernährung im Alter – alles anders? der Vernetzungsstelle Seniorenernährung, am 17.08.2022. Diese wird den Teilnehmenden der Veranstaltung zur Verfügung gestellt.

Inhalte sind:

1. Zusammenfassung und wichtige Links
2. Programm / Hintergrundfolien
3. Präsentation zum Vortrag „Bedeutung der Ernährung im Alter – besondere Herausforderungen und aktuelle Entwicklungen“, von Prof. Ulrike Arens-Azevedo, Hochschule für angewandte Wissenschaften (HAQ) Hamburg.
4. Präsentation zum Vortrag DGE-Qualitätsstandard „Verpflegung zukunftsfähig gestalten“ von Theresa Stachelscheid, Projekt INFORM in der Gemeinschaftsverpflegung, DGE e. V.
5. Präsentation zum Vortrag „Geschmackserinnerungen – Informationen über Essen und noch viel mehr“ von Dr. Esther Gajek, Universität Regensburg, Lehrstuhl für vergleichende Kulturwissenschaften.
6. Präsentationen / Ergebnisse der sechs vertiefenden Foren.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

1. Inhaltliche Zusammenfassung des Fachtages

Eine gesundheitsfördernde und ausgewogene Ernährung wird mit zunehmenden Alter immer bedeutender, um die Lebensqualität und Selbstständigkeit von Senior:innen aufrechtzuerhalten sowie einer Mangelernährung entgegenzuwirken. 230 Teilnehmende informierten sich am ersten NRW-Fachtag zu den vielfältigen Themen der Ernährung im Alter und tauschten sich intensiv aus.

Ein geladen waren Mitarbeitende aus vollstationären Senioreneinrichtungen sowie deren Trägern, Multiplikator:innen aus Kommunen, Pflege, Ernährung und der Seniorenarbeit. Auch haupt- und ehrenamtliche Seniorenvertreter:innen waren angesprochen, sich verstärkt dem Thema der Seniorenernährung zu widmen.

Unter dem Titel „Ernährung im Alter – Alles anders?“ waren Fachleute aus der Praxis und aus der Wissenschaft vertreten. Silke Gorißen, Ministerin für Landwirtschaft und Verbraucherschutz NRW, und Wolfgang Schuldzinski, Vorstand der Verbraucherzentrale NRW, begrüßten die Teilnehmenden mit einem Grußwort.

Konkret ging es um die Qualität der Ernährung im Alter, die Bedeutung von Geschmackserinnerungen bei Senior:innen, notwendige Ernährungsstandards sowie Nachhaltigkeit in der Seniorenverpflegung. Auch vegetarische Küche und die Verpflegung von Menschen mit Demenz gehörten zu den diskutierten Themen, ebenso eine gute Vernetzung von Ernährungsverantwortlichen in der Seniorenarbeit.

Die Teilnehmenden erhielten viele Informationen und Tipps, wie eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung beispielsweise in stationären Einrichtungen gelingen kann. Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit Essen auf Rädern und in Senioreneinrichtungen“ bot bei den vielfältigen Vorträgen und Diskussionen eine gute Orientierung und gab Anregungen, wie die Verpflegung zukunftsfähig gestaltet werden kann. Einig waren sich die Teilnehmenden darin, dass die Seniorenernährung ein komplexes Thema mit vielen Facetten ist, und auch kleine Schritte zur Verbesserung eine große Wirkung erzielen können. Wichtig sei es, sich auf den Weg zu machen.

Die Neugier und das Interesse der Teilnehmenden waren bereits bei den Vorträgen so groß, dass viele Fragen gestellt und durch die Vortragenden direkt beantwortet werden konnten. Der Fachtag war informativ, kurzweilig und umfasste sehr abwechslungsreiche Themen, ergaben die Rückmeldungen im Chat.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Die Teilnehmenden antworteten am Ende über Mentimeter auf die Frage, was sie aus dem intensiven Austausch in ihren Foren jeweils mitnehmen, folgendermaßen:



Das Feedback zum Fachtag war insgesamt rundherum positiv und für viele Ansporn, sich mit den Themen der Seniorenernährung und deren Weiterentwicklung im jeweiligen Arbeitsfeld auseinanderzusetzen. Weitere Veranstaltungen wurden von den Teilnehmenden ausdrücklich gewünscht und von der Vernetzungsstelle Seniorenernährung vorgestellt.

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Begleitende Präsentation der Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

inFORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung




Ihr Mikrofon ist automatisch deaktiviert. Für Fragen nutzen Sie bitte den Chat

Herzlich Willkommen

zum Fachtag
„Ernährung im Alter – Alles anders?“ der
Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW

inFORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Programm

08:45 Uhr Ankommen + Technischeinführung


09:00 Uhr **Begrüßung und Moderation:** Charlotte Dahlheim, Leiterin der Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW

Grußworte Silke Gorißen, Ministerin für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf
Wolfgang Schuldzinski, Vorstand der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V., Düsseldorf

09:30 Uhr **Fachvorträge** Bedeutung der Ernährung im Alter – besondere Herausforderungen und aktuelle Entwicklungen | Prof. Ulrike Arens-Azevedo, Hochschule für angewandte Wissenschaften (HAW) Hamburg, Department Ökotoxikologie
Der DGE-Qualitätsstandard: Verpflegung zukunftsfähig gestalten | Theresa Stachelscheid, Projekt INFORM in der Gemeinschaftsverpflegung, DGE e. V., Bonn
Geschmackserinnerungen – Informationen über Essen und noch viel mehr | Dr. Esther Gajek, Universität Regensburg, Lehrstuhl für vergleichende Kulturwissenschaft

- 2 -

inFORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Foren (ab 11.45 Uhr)

Forum 1: Vermeidung von Mangelernährung im Alter – Teamarbeit zählt!
Prof. Ulrike Arens-Azevedo

Forum 2: Geschmackserinnerungen – Emotionalität und Dokumentation
Dr. Esther Gajek

Forum 3: Von Fleischreduktion bis Abfallvermeidung: Nachhaltigkeit in der Seniorenverpflegung vielfältig umsetzen
Theresa Stachelscheid, DGE


Forum 4: Demenz: Essen vergessen – Ein Bericht aus der Praxis
Ulrike Bracht, Hauswirtschaftsmeisterin Evangelische Frauenhilfe, Soest und Daniel Toups, Versorgungsmanager Diakonie Bethanien, Solingen

Forum 5: Vegetarische Küche und vieles mehr – Ein Bericht aus der Praxis
Holger Böcker, Küchenleitung in der Altenhilfe der Augustinus Gruppe, Johannes von Gott Haus, Neuss


Forum 6: Wie gelingt Vernetzung zur Seniorenernährung in der Seniorenarbeit?
Werner Böcker, Vorstand Landesseniorenvertretung und Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO Im Alter IN FORM

- 3 -

inFORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Pause



- 4 -

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Pause

— 5 —

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Ihr Feedback zu unserem Fachtag ist uns wichtig:

<https://www.seniorenverpflegung.nrw/senioren-fachtagsauswertung>

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Gesundheit
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

— 6 —

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

**Unsere Angebote für Mitarbeitende stationärer
Senioreneinrichtungen**

Fortbildungen zu den Themen Mangelernährung, Essen und Trinken
bei Demenz, Kau- und Schluckstörungen, Mund- und Zahngesundheit

Tag der Seniorenernährung: Kochevent als Livestream am 29.09.

Beratung zur Weiterentwicklung der Verpflegung – Start mit dem
Speiseplancheck

→ Informationen, Termine und Anmeldung auf unserer Website
www.seniorenverpflegung.nrw

— 7 —

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

So erreichen Sie uns:

Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW
Verbraucherzentrale NRW
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 3809088
E-Mail: seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw

www.seniorenverpflegung.nrw

— 8 —

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Gefördert durch:

 Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

 **Mitgliedern der Landwirtschaft
und Verbraucherverbände
des Landes Nordrhein-Westfalen**

 **Verbraucherzentrale**
Nordrhein-Westfalen

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

— 9 —

Linkliste zum Fachtag der Vernetzungsstelle Seniorenernährung am 17.08.2022

Feedbackbogen zum Fachtag 2022:

<https://www.seniorenverpflegung.nrw/senioren-fachtagsauswertung>

Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW:

<https://www.seniorenverpflegung.nrw/>

seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw

Telefon: 0211 3809 088

Materialien der Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW:

<https://www.seniorenverpflegung.nrw/senioren-downloads>

Fortbildungen:

Themen „Mangelernährung“, Ernährung bei Demenz“, „Kau- und Schluckstörungen“, „Zahn- und Mundgesundheit“: <https://www.seniorenverpflegung.nrw/senioren-veranstaltungen>

Thema „Einsatz von Bio-Lebensmitteln“: <https://www.oekolandbau.de/ausser-haus-verpflegung/>

Informationen, wie Lebensmittelabfälle vermieden bzw. reduziert werden können liefern u. a. folgende Internetseiten:

- Zu gut für die Tonne

<https://www.zugutfuerdietonne.de/strategie/dialogforen/ausser-haus-verpflegung>

- Lebensmittelabfall vermeiden: <https://www.lebensmittel-abfall-vermeiden.de/gastgewerbe-gemeinschaftsverpflegung/>

- FH Münster/iSuN: <https://www.fh-muenster.de/isun/downloads/leitfaden-grosskuechen-lebensmittelabfaelle-vermeiden.pdf>

- Tipps zum Energiesparen finden Sie u. a. hier: <https://elearning.izt.de/mod/page/view.php?id=1367>

DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen:

Schreiben Sie uns gerne an seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw eine Mail mit der Bitte um Zusendung der Qualitätsstandards

oder

<https://www.dge.de/gv/dge-qualitaetsstandards/?L=0>

https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE-Qualitaetsstandard_Essen_auf_Raedern_Senioreneinrichtungen_aktualisiert.pdf

Zum Bestellen: <https://www.dge-medien-service.de/dge-qualitaetsstandard-fur-die-verpflegung-mit-essen-auf-raedern-und-in-senioreneinrichtungen.html>

Checkliste für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen (im Qualitätsstandard):

https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Checkliste_Seniorenverpflegung.pdf

Praxisleitfaden Gemeinschaftsverpflegung „Aus der Praxis für die Praxis. Essen in Gemeinschaft – aber bitte mit Genuss und Mehrwert“:

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/praxisleitfaden-gemeinschaftsverpflegung/>

10 Regeln der DGE:

<https://www.dge-medien-service.de/allgemeine-ernaehrungsempfehlungen/vollwertig-essen-und-trinken-nach-den-10-regeln-der-dge-infoblatt.html>

(Download als PDF oder 45 Exemplare können kostenlos bestellt werden)

IN FORM und andere Vernetzungsstellen:

<https://www.in-form.de/>

<https://www.in-form.de/wissen/vernetzungsstellen-seniorenernaehrung/>

<https://www.in-form.de/kontaktdaten-der-vernetzungsstellen-seniorenernaehrung/>

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

**Präsentation „Bedeutung der Ernährung im Alter – besondere Herausforderungen
und aktuelle Entwicklungen | Prof. Ulrike Arens-Azevedo, Hochschule für
angewandte Wissenschaften (HAW) Hamburg, Department Ökotrophologie**

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Bedeutung der Ernährung im Alter - Besondere Herausforderungen und aktuelle Entwicklungen -



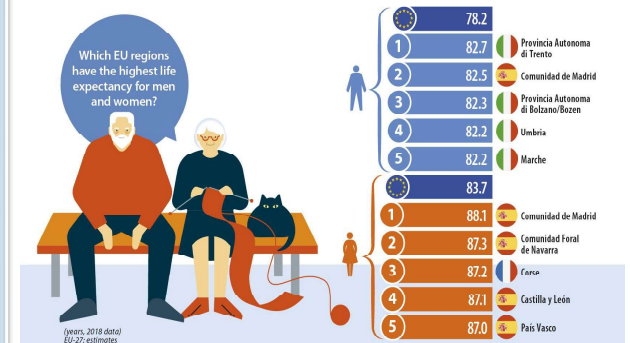
Prof. Ulrike Arens-Azevedo

17.08.2022, digital

EINIGE DATEN VORAB

Durchschnittliche Lebenserwartung in Europa (Eurostat 2020)*
Für neugeborene Mädchen 83,2 Jahre, für neugeborene Jungen 77,5 Jahre

Durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland
Für neugeborene Mädchen 83,2 Jahre, für neugeborene Jungen 78,2 Jahre**



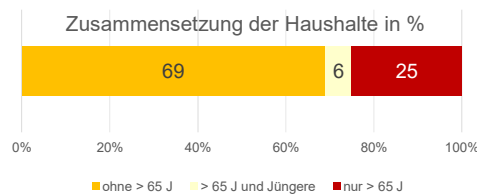
* Daten durch Eurostat 2022, adjustiert durch Sterbestatistiken aufgrund der Pandemie

** Daten adjustiert durch das Statistische Bundesamt, PM vom 26. Juli 2022, Verringerung der ϕ Lebenserwartung durch die Pandemie

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital

WIE WIRD SICH DIE PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT BIS 2030 ENTWICKELN?

- Insgesamt: 4,1 Mio. Pflegebedürftige
- 1/3 der Pflegebedürftigen ist hochbetagt, der Frauenanteil überwiegt. In Pflegeheimen sind nur rund 20 % aller Pflegebedürftigen
- Nach dem Status-Quo Szenario: Zahl der Pflegebedürftigen in stationären Altenpflegeeinrichtungen von 783,4 Tausend auf 1,1 Mio. (Relative Zunahme im Durchschnitt 37,3%)
- Besonders stark ist die Zunahme bei Personen von 90 Jahren oder älter: relative Zunahme im Durchschnitt liegt bei 95,7 %, in der Altersgruppe darunter nur bei 18,7 %.



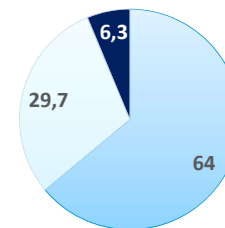
Im hohem Alter leben zunehmend mehr Menschen allein

Quelle: DKI (Hrsg.) (2019): Situation und Entwicklung der Pflege bis 2030, Düsseldorf
<https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/>

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital

EINIGE DATEN VORAB: WO WERDEN DIE PFLEGEBEDÜRFTIGEN BETREUT?

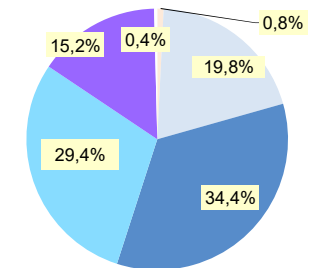
Versorgung Pflegebedürftiger zu Hause in %, insgesamt 3,31 Millionen, davon 2,55 Mio. älter als 65 Jahre



14.700 ambulante Dienste unterstützen die Angehörigen

- durch Angehörige versorgt Pflegegrad 2-5
- zusammen mit ambulanten Diensten Pflegegrad 1-5
- durch Angehörige versorgt Pflegegrad 1

In 15.400 Pflegeheimen vollstationär versorgt: 783,4 Tsd. (757,9 Tsd. älter als 65 Jahre)



Statistische Bundesamt (2020): Pflegestatistik 2019, Pflege im Rahmen der Pflegeversicherung, Deutschlandergebnisse

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital

DIE BESONDERE SITUATION IM ALTER

- Kennzeichen des Alters ist eine heterogene Lebens- und Gesundheitssituation
- Es treten zunehmend gesundheitliche Beeinträchtigungen auf – typisch für das hohe Alter ist Multimorbidität
- Einschränkungen in der Mobilität und durch Krankheiten führen aber nicht automatisch zu Verminderung der (wahrgenommenen) Lebensqualität
- Zusammenhänge im hohen Alter zwischen Ernährung und Gesundheit sind noch längst nicht ausreichend untersucht



Das europäische Programm PROMISS: Umfangreiche Erhebungen zum Lebensmittelverzehr und der Nährstoffaufnahme sowie den konkreten Lebensumständen bei Senioren in ausgewählten Ländern der EU (Spanien, UK, Niederlande, Finnland, Polen).

Hung Y, Verheke W (2021): Report of consumer survey in older adults on dietary and physical activity attitudes and preferences, Ghent

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17.August 2022, digital



HERAUSFORDERUNG: WARUM IST EINE GESUNDHEITSFÖRDERLICHE ERNÄHRUNG AUCH IM ALTER NOCH WICHTIG?

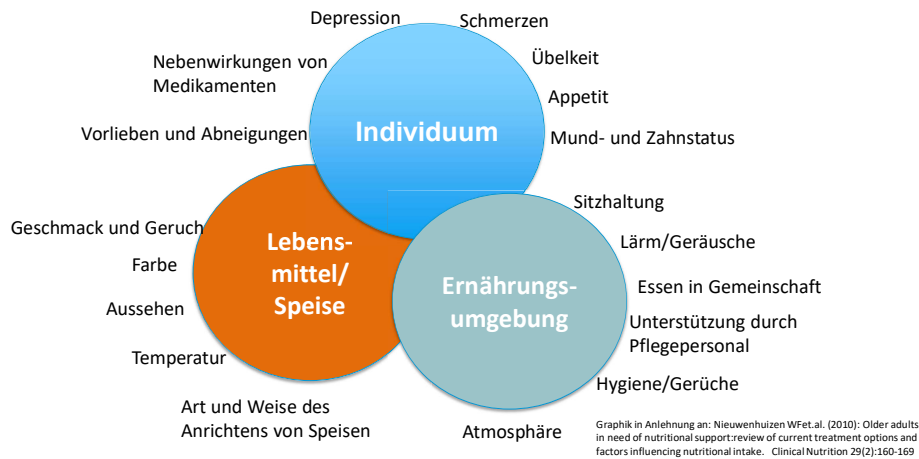


- Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit
- Vermeidung bzw. Reduzierung von Spätfolgen ernährungsmitbedingter Erkrankungen
- Beitrag zu Genuss und Wohlempfinden
- Verbesserung der Immunabwehr
- Verbesserung der Lebensqualität

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17.August 2022, digital



EINFLÜSSE AUF DIE NAHRUNGS-AUFNAHME BEI ÄLTEREN MENSCHEN



Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17.August 2022, digital



HERAUSFORDERUNGEN: PHYSIOLOGISCHE VERÄNDERUNGEN IM ALTER

- Verringerung der Muskelmasse, Nachlassen der Muskelkraft
- Einlagerung von Fett
- Sinken von Grund- und Gesamtenergieumsatz
- Verringerung von Knochenmasse

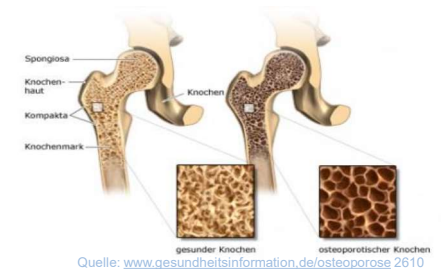


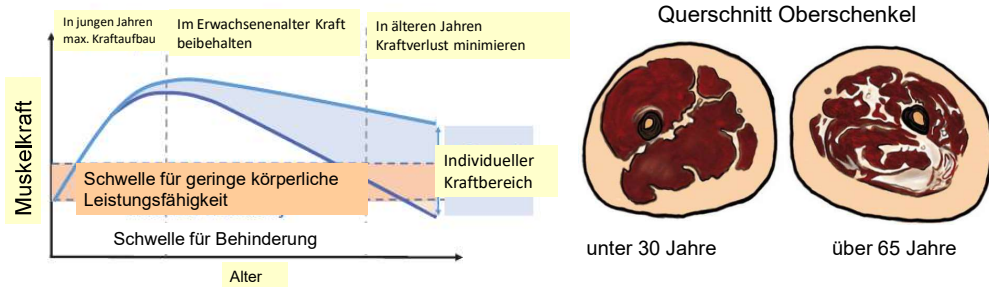
Foto: Fitnessstudio im Albertinenhaus, Hamburg

Granic A et al. (2019): Dietary patterns, Skeletal Muscle Health, and Sarcopenia in Older Adults, Nutrients 11:745, Colon CJP et al. (2018): Muscle and bone mass loss in the elderly population, advances in diagnosis and treatment. J Biomed 3, p.40-49

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17.August 2022, digital



HERAUSFORDERUNG: SARKOPENIE IST WEIT VERBREITET



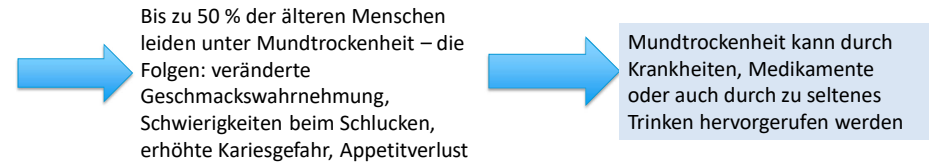
Cruz-Jentoft AJ et al. (2019): Sarcopenia: Revised European Consensus on definition and diagnosis. Age and Ageing Volume 48, Issue 1, p. 16-31

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital



HERAUSFORDERUNG: PHYSIOLOGISCHE VERÄNDERUNGEN IM ALTER

- Verringerung der Leistung der Sinnesorgane (Geruch, Geschmack, Haptik)
- Verringerte Enzymproduktion, Veränderungen im Mund und Magen- bzw. Darmepithel



Ausreichende Speichelbildung ist für den Kauprozess, die Freisetzung von Geruchs- und Geschmacksstoffen und den Schluckvorgang erforderlich.

Quellen: Xu F, Laguna L, Sarkar A (2019): Ageing related changes in quantity and quality of saliva. Where do we stand in our understanding? Journal of Texture Studies 50 (1):27-35; Pedersen AML et al. (2018): Salivary functions in mastication, taste and textural perception, swallowing and initial digestion, Oral Diseases 24:1399-1416

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital

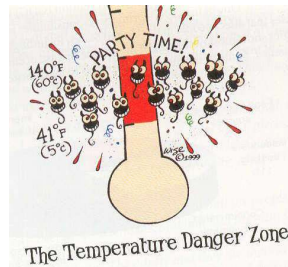


HERAUSFORDERUNGEN: PHYSIOLOGISCHE VERÄNDERUNGEN IM ALTER

- Verringerung der Organleistungen, insbes. der Leber
- Nachlassen des Durstempfindens
- Verringerte Infektabwehr

Im Alter ist das Immunsystem geschwächt.

Deshalb hohe Anforderungen an die Hygiene von Speisen und Getränken und das Hygienemanagement der gesamten Einrichtung*



Graphik FDA, USA

* Siehe hierzu auch RKI (Hrsg.) (2022): Prävention und Management von Covid-19 in Alten- und Pflegeeinrichtungen und Einrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen, Berlin

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital



HERAUSFORDERUNG: AUSREICHENDE VITAMIN VERSORGUNG - BEISPIELE

Vitamin D

➤ zu geringe Versorgung bei:
14,7 % der Frauen und 15,7 % der Männer

Auswirkungen zu geringer Vitamin-D-Versorgung:

- ❖ Verlust der Knochenmasse
- ❖ Muskelschwäche
- ❖ häufige Stürze und Frakturen

Vitamin B12

20 - 50 % der Senioren sind von einem B12 Mangel betroffen

Grund: chronische Gastritis und nicht ausreichende Bildung des Transportproteins

Rabenberg M, Mensink GMB (2016): Versorgungssituation der deutschen Bevölkerung mit ausgewählten Nährstoffen anhand der Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener –DEGS, In: 13. DGE-Ernährungsbericht 2016, 42-47, Remellif F et al. (2019): Vitamin D Deficiency and Sarcopenia in older persons, Nutrients 11:2861
Wong CM (2015): Vitamin B12 Deficiency in the elderly: is it worth screening? Hong Kong Med J 21, 155-165, Marchi G et al. (2020): Cobalamin Deficiency in the Elderly, Medtterr J Haematol Infect Dis 12 (1): 2020043

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital



HERAUSFORDERUNG: AUSREICHENDE MINERALSTOFFZUFUHR

- Die Zahlen einer Eisenmangelanämie bei älteren Menschen schwanken, sie liegen bei ca. 3% in Europa.
- Eisenmangel wird mit einer erhöhten Morbidität und Mortalität assoziiert
- Eisenmangel spielt auch eine wesentliche Rolle bei einer verminderten Infektabwehr
- Ebenfalls wichtig: ausreichende Calcium-, Magnesium- und Zinkzufuhr



Lanier JB et al. (2018): Anemia in older Adults, Am Fam Physician (7): 437-442;
 Hanneke JCM et al. (2019): Association of anemia with health related quality of life and survival: a large population cohort study, Haematologica 104 (3): 468-476
 Arens-Azevedo U (2021): Ernährungsempfehlungen für ältere Menschen. In Smollich M (Hrsg.): Ernährungspraxis Senioren. S. 27 ff, wiss. Verlagsgesellschaft Stuttgart

HERAUSFORDERUNG: WENN DER APPETIT VERGEHT.....

- Viele Arzneimittel haben einen negativen Einfluss auf Geschmack und Geruch
- Auch Veränderungen im Mund- und Rachenraum, Dysphagien oder Depressionen können die sensorischen Eindrücke reduzieren
- Wesentlichen Einfluss auf den Appetit hat aber auch die Essumgebung



Hur K et al (2018); Associations of alterations in Smell and Taste with Depression in older adults, Laryngoscope Investigative Otolaryngology 3: 94-100
 Doty, R & Kamath V (2014): The influence of age on olfaction: a review, frontiers in psychology 5 (20): 1-20
 Sergi G et al. (2017): Taste loss in the elderly: possible implications for dietary habits. Crit Rev Food Sci Nutr 17(17):3684

HERAUSFORDERUNG MANGELERNÄHRUNG – KRITERIEN*

- BMI < 20 kg/m² - älter als 70 Jahre < 22 kg/m²
- Ungewollter Gewichtsverlust von mehr als 5 % in weniger als 6 Monaten oder 10 % in 6 Monaten und mehr
- In 7 Tagen weniger als 50 % der Empfehlungen
- Reduzierte Muskelmasse, u.a. durch Wadenumfang- bzw. Handkraftmessung



Neu: internes QM in stationären Einrichtungen auf der Basis von Qualitätsindikatoren, diese werden an die zentrale Datenauswertungsstelle (DAS) übermittelt und von dort bewertet. Der MDK übernimmt die externe Q-Prüfung.

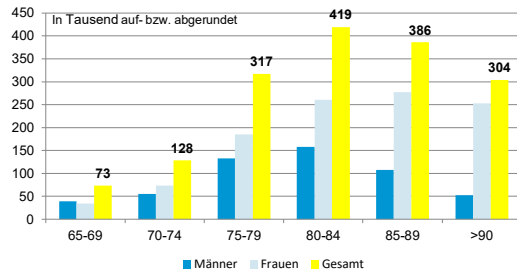
HERAUSFORDERUNG: PRÄVALENZ MANGELERNÄHRUNG

- 6%** Im häuslichen Umfeld
 - 14%** Im Pflegeheim
 - 39%** Im Krankenhaus
- Bezogen auf das Jahr 2018 wurde bei 23 % der Bewohner*innen Untergewicht festgestellt, 14 % wiesen einen unbeabsichtigten Gewichtsverlust von mehr als 5 kg im letzten Jahr auf 11% wurden vom Pflegepersonal als mangelernährt eingeschätzt. (n=1.551)
- Etwa ein Drittel der Bewohner*innen haben am Nutrition Day nur die Hälfte oder weniger des Mittagessens verzehrt. s. 235

Volkert D et al. (2019): Management of Malnutrition in older Patients – Current Approaches, Evidence and open questions, J.Cli. Med. 8:974, Volkert D (Hrsg.) (2015) Ernährung im Alter, Stuttgart;
 Volkert D (2020) Ernährungssituation in Krankenhäusern und Pflegeheimen in 14. DGE-Ernährungsbericht, Bonn :199-258; Kaiser, Bauer, Rämisch et al.(2010): Frequency of Malnutrition in older adults. A multinational perspective using MNA, J Am Geriatr Soc

HERAUSFORDERUNG: PRÄVALENZ DEMENZ

Prävalenz Demenz: derzeit 1,7 Mio., Schätzung Anstieg bis 2060 auf 3 Mio.



Deutsche Alzheimer Gesellschaft: Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen, Infoblatt 2018 und Allianz für Menschen mit Demenz, BMG, BMFSJS 2018

Glaeske G et.al.: Demenzreport 2020, Bremen

- Die Demenz vom Alzheimer Typ kommt am häufigsten vor – auf sie entfallen rund zwei Drittel aller Demenzen
- Erst in zweiter Linie folgt die vaskuläre Form und Mischformen des degenerativen- vaskulären Typs.
- Je älter die Menschen, desto höher das Risiko, eine Demenz zu erleiden
- Frauen sind häufiger betroffen als Männer

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17.August 2022, digital

HERAUSFORDERUNG: KONZEPTE BEI DEMENZ IN STATIONÄREN EINRICHTUNGEN

Fingerfood

Eat by walking

Nachtcafé

Farblich gut erkennbares Geschirr und Gläser



Fotos: Claudia.Menebröcker, Renate Frenz

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17.August 2022, digital

HERAUSFORDERUNG GEBRECHLICHKEIT // HERAUSFORDERUNG DEHYDRATATION

Gebrechlichkeit (frailty): Keine Krankheit – sondern ein Syndrom

Anzeichen sind:

- Gewichtsverlust, Muskelschwäche
- allgemeine Erschöpfung
- Nachlassen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit
- Neigung zu Stürzen, Knochen- und Muskelschmerzen
- verminderte Greifstärke, verminderte Gehgeschwindigkeit

Dehydratation

Anzeichen sind:

- trockene, schuppige Haut
- allgemeine Erschöpfung
- Schluckschwierigkeiten
- Anzeichen von Verwirrtheit

ausgelöst durch:

- Krankheiten
- Zu geringe Trinkmengen
- Medikamente

HERAUSFORDERUNG: AUSREICHEND TRINKEN!

Wann	Was und wie viel?
morgens	1-2 Tassen Kaffee, Tee
Vormittags	1 Glas Saftschorle oder Wasser
Mittags	1 Tasse Suppe oder Brühe 1 Glas Mineralwasser oder Saftschorle
Nachmittags	1- 2 Tassen Milchkaffee
Abends	1-2 Tassen Frucht- / Kräutertee 1 Glas Wein, Bier oder Saft oder Wasser



Ausreichend Getränke am Tag: 1,3-1,5 l

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17.August 2022, digital

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17.August 2022, digital

HERAUSFORDERUNG: VERÄNDERUNGEN DES KAUAPPARATS UND DYSPHAGIEN

Dysphagien (Schluckstörungen)

Ursachen: vielfältig, z.B.

- Schlaganfall
- Parkinson
- Multiple Sklerose
- Demenz
- Infektionen der Mundhöhle

Veränderung der Konsistenz der Speisen

Konsistenzanpassung führt zu:

Verändertem Aussehen

Veränderten Geschmackseindrücken



Fotos: DGE, Renate Frenz, Hochschule Weihenstephan

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital

HERAUSFORDERUNG: AUCH IM ALTER NOCH DIE WAHL BEEINFLUSSEN?

Ist Nudging eine Option?

- Wichtige Voraussetzung: Wahlmöglichkeiten bleiben bestehen, im besten Fall werden sie erweitert
- Eine gesundheitsförderliche, nachhaltige Auswahl bei Speisen und Getränken wird zur leichteren Wahl
- Unterschieden werden unterschiedliche Formen des Nudging:
 - Kognitive
 - Emotionale und
 - Verhältnisbezogene

Begriff stammt aus der Verhaltensökonomie*

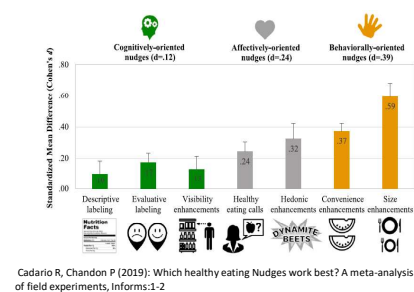


* Begriff geht auf Richard Thaler und Cass Sunstein zurück

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital

GELINGT AUCH IM ALTER NOCH EIN NUDGING („ANSTUPSEN“)?

- Verhaltensbezogene nudges knüpfen an die Veränderung der Verhältnisse an.
- Beispiele:**
 - Verfügbarkeit von Getränken, Gläser die regelmäßig befüllt werden
 - Obst oder Gemüse geschält und in kleine Stücke geschnitten
 - Vollkornbrot kleingeschnitten und ansprechend belegt
 - Ereignisse, die Lust auf Essen machen, ggf. an Kindheitserfahrungen anknüpfen und den sozialen Zusammenhalt fördern



Verhaltensbezogene Nudges sind die wirksamsten

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital

FAZIT

- Qualitativ hochwertige Verpflegung und eine angenehme Ernährungsumgebung sind auch im Alter wichtig. Deshalb: Wünsche und Vorlieben der Älteren berücksichtigen!
- Ernährungsscreenings sind Voraussetzung, um Mangelernährung rechtzeitig zu erfassen und Ursachen zu identifizieren.
- Interdisziplinäre Teams können gezielt Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährungssituation von Bewohner*innen treffen




Verpflegung muss Bestandteil der internen und externen Qualitätssicherung werden! (Indikatorenbericht MDK). Die Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards fördert Transparenz und Zuverlässigkeit für alle Beteiligten.

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital

FAZIT: ÄLTERE MENSCHEN SIND SEHR VERSCHIEDEN, DIES GILT INSBESONDERE FÜR DEN ALTERUNGSPROZESS

- Die physiologischen Veränderungen im Alter sind vielfältig, sie erfolgen nicht in allen Organen gleichmäßig.
- Zusammenhänge zwischen Risikofaktoren und Ernährung sind bei sehr alten Menschen und Hochbetagten nicht mehr so eindeutig.
- Gebrechlichkeit (frailty) bei älteren Menschen ist immer ein Alarmzeichen und sollte unbedingt vermieden werden.



Es gibt weder den typischen alten Menschen, noch einen typischen Altersverlauf - Das Alter hat ein individuelles Gesicht! Die Verpflegung muss sich dieser besonderen Herausforderung stellen!

Da Ernährung neben Bewegung und sozialer Teilhabe eine wesentliche Voraussetzung für ein Leben in Würde und mit Genuss darstellt, haben die Einrichtungen hier eine hohe Verantwortung.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Ulrike.arens-azevedo@haw-hamburg.de

**Präsentation der DGE-Qualitätsstandard „Verpflegung zukunftsfähig gestalten“
von Theresa Stachelscheid, Projekt INFORM in der Gemeinschaftsverpflegung,
DGE e. V., Bonn**

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

inFORM
 Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
 und mehr Bewegung

Deutsche Gesellschaft
 für Ernährung e.V. **DGE**

Der DGE-Qualitätsstandard: Verpflegung zukunftsfähig gestalten






Fachtag der Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW am 17. August 2022 ©DGE

DGE-Projekt

inFORM
 Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
 und mehr Bewegung

**Ziel: Qualität der Gemeinschaftsverpflegung
 optimieren**

- Verpflegung in Kliniken

- Verpflegung mit „Essen auf Rädern“
 und in Senioreneinrichtungen

- Verpflegung Erwachsener mit Behinderung in Werkstätten


2

28.07.2022

Earth Overshoot Day = „Erdüberlastungstag“

1970 lag er im Dezember!

Der Tag, an dem wir bereits alle Ressourcen verbraucht haben, die für das ganze Jahr reichen sollten.

Global Footprint Network

3

tagesschau Sendung verpasst?

Startseite • Ausland • Amerika • Überschwemmungen in Kentucky: Zahl der Todesopfer steigt auf mindestens 37



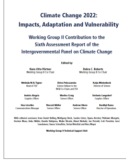
Überschwemmungen in Kentucky
 Zahl der Todesopfer steigt auf mindestens 37

Stand: 02.08.2022 00:46 Uhr <https://www.tagesschau.de/ausland/amerika/kentucky-flut-101.html>

4

6. Sachstandsbericht des Weltklimarats (IPCC) 2022

Die gute Nachricht:
Es ist nach wie vor möglich, die globale Erwärmung auf 1,5 °C bis zum Jahr 2100 zu begrenzen.



Dafür sind jedoch eine **sofortige globale Trendwende** sowie tiefgreifende **Treibhausgas-Minderungen in allen Weltregionen** und **allen Sektoren** nötig.

Quelle: <https://www.umweltbundesamt.de/themen/ipcc-bericht-sofortige-globale-trendwende-noetig>

5

Nachhaltigkeit und Ernährung

Ernährung ist verantwortlich für **25 bis 30 %** der weltweiten Treibhausgasemissionen.¹

- beheizte Gewächshäuser & Tierställe
- Traktoren
- Lebensmittelindustrie
- Dünger für die Felder
- Transport
- Kühlen / Tiefgefrieren
- Zubereitung & Entsorgung

Quellen: WBAE, WBA, IPCC, Food and Land Use Coalition

6

Nachhaltigkeit und Ernährung

„Wie wir uns ernähren, beeinflusst nicht nur das eigene Wohlergehen, sondern auch das Wohl heutiger und zukünftiger Generationen.“¹

Viele Lebensmittel tragen einen Fußabdruck hinsichtlich...




Klima sozialer Aspekte
Umwelt Tierwohl

¹ DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen, Seite 11

7

Nachhaltigkeit und Ernährung

Gutachten „Politik für eine nachhaltigere Ernährung“ (2020):
des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) am BMEL



→ Handlungsempfehlungen zum Schaffen fairer Ernährungsumgebungen

„Eine umfassende Transformation des Ernährungssystems ist sinnvoll, sie ist möglich und sie sollte umgehend begonnen werden.“

8

4 Dimensionen einer nachhaltigeren Ernährung

gemäß WBAE-Gutachten¹: „big four“

GESUNDHEIT **SOZIALES**

TIERWOHL **UMWELT**

NACHHALTIGERE ERNÄHRUNG

¹ Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz am BMEL (2020): Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsbedingungen gestalten, Gutachten. <https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.html>

9



Nachhaltigkeit in der Seniorenverpflegung

Durchschnittliche Verteilung der Emissionen eines Pflegeplatzes:

Kategorie	Anteil
Strom	49,8%
Heizung	24,4%
Mobilität	8,7%
Reinigung/Wäsche	8,7%
Sonstiges	4,7%
Verpflegung	3,2%

≈ 50 %

Mehr Informationen: www.klimafreundlich-pflegen.de

Quelle: AWO Bundesverband e.V., Projekt „klimafreundlich pflegen“

11

Nachhaltigkeit in der Seniorenverpflegung

Wichtige Stellschrauben zur Reduktion von Treibhausgasemissionen:

- Lebensmittelauswahl
- Speisereste
- Küchentechnik

AWO Bundesverband e.V., Projekt „klimafreundlich pflegen“, KEEKS-Projekt: Klima- und energieeffiziente Küchen in Schulen, 2020

12

Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit in der Verpflegung praktisch umsetzen!










DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen

www.in-form.de | www.filmalter-dge.de

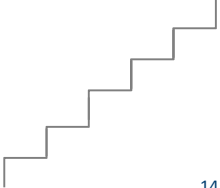
Der DGE-Qualitätsstandard...



- beschreibt eine **optimale Verpflegungssituation**
- Maßstäbe **Gesundheitsförderung & Nachhaltigkeit**
- **Referenz** für eine gute, zukunftsfähige Verpflegung
- unterstützt Verpflegungsverantwortliche dabei, die **Qualität** des Angebots **schrittweise zu steigern**




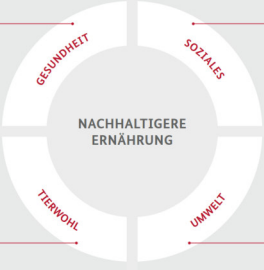
→ Instrument zur Qualitätsentwicklung



14

Der Rahmen der Kriterien des DGE-Qualitätsstandards





GESUNDHEIT
Eine gesundheitsfördernde Ernährung, die zu einer höheren Lebenserwartung, mehr gesunden Lebensjahren und mehr Wohlbefinden für alle beiträgt.

SOZIALES
Eine Ernährung, die soziale Mindeststandards entlang von *Wertschöpfungsketten* gewährleistet.

TIERWOHL
Eine Ernährung, die mehr Tierwohl unterstützt und damit den sich wandelnden ethischen Ansprüchen der Gesellschaft gerecht wird.


UMWELT
Eine umwelt- und klimaschützende Ernährung, die zu den mittel- und langfristigen Nachhaltigkeitszielen Deutschlands passt.

Quelle: Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz am BMEL: „Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten“

15

Der Rahmen der Kriterien des DGE-Qualitätsstandards





GESUNDHEIT
Eine gesundheitsfördernde Ernährung, die zu einer höheren Lebenserwartung, mehr gesunden Lebensjahren und mehr Wohlbefinden für alle beiträgt.

SOZIALES
Eine Ernährung, die soziale Mindeststandards entlang von *Wertschöpfungsketten* gewährleistet.


TIERWOHL
Eine Ernährung, die mehr Tierwohl unterstützt und damit den sich wandelnden ethischen Ansprüchen der Gesellschaft gerecht wird.

UMWELT
Eine umwelt- und klimaschützende Ernährung, die zu den mittel- und langfristigen Nachhaltigkeitszielen Deutschlands passt.

Quelle: Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz am BMEL: „Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten“


16

Dimension **GESUNDHEIT**



DGE-Qualitätsstandard enthält Kriterien u. a. für

- ✓ eine **optimale Lebensmittelauswahl**
z. B. *frisches oder TK-Gemüse/-Obst, Vollkornprodukte...*
- ✓ **Lebensmittelhäufigkeiten**
z. B. *mind. 21 x Gemüse in 7 Verpflegungstagen*
- ✓ den Einsatz **nährstoffschonender Garmethoden**
z. B. *Dünsten, Dämpfen, Grillen*
- ✓ die Verpflegung bei **besonderen Anforderungen**
z. B. *Kau- und Schluckbeschwerden, Mangelernährung*



→ Ziel: **ausgewogene Energie- und Nährstoffaufnahme**

17

PRAXISTIPP Lieblingsgerichte optimieren!




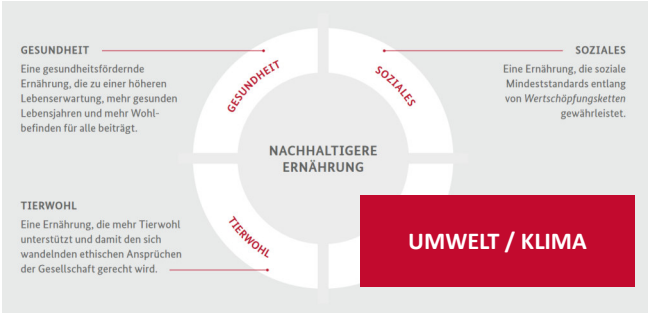
Bedarf und Bedürfnisse vereinen



- ✓ **Gemüsesuppe** zur Vorspeise
- ✓ **kleiner Salat** als Beilage
- ✓ geriebenes **Gemüse / Haferflocken**
- ✓ **Rapsöl** zum Ausbacken
- ✓ **Obstsalat** als Dessert

18

Der Rahmen der Kriterien des DGE-Qualitätsstandards

GESUNDHEIT
Eine gesundheitsfördernde Ernährung, die zu einer höheren Lebenserwartung, mehr gesunden Lebensjahren und mehr Wohlbefinden für alle beiträgt.

SOZIALES
Eine Ernährung, die soziale Mindeststandards entlang von Wertschöpfungsketten gewährleistet.

TIERWOHL
Eine Ernährung, die mehr Tierwohl unterstützt und damit den sich wandelnden ethischen Ansprüchen der Gesellschaft gerecht wird.


UMWELT / KLIMA

NACHHALTIGERE ERNÄHRUNG



Quelle: Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz am BMEL: „Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten“

19

Lebensmittelauswahl und Klima




Pflanzliche Lebensmittel		kg CO ₂ -Äquivalent
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	1 kg Reis, getrocknet	3,0
	1 kg Bulgur, getrocknet	0,5
	1 kg Vollkornnudeln, getrocknet	0,4
	1 kg Kartoffeln	0,4
Gemüse und Salat	1 kg Linsen, getrocknet	0,6
	1 kg Möhren	0,3
	1 kg Eisbergsalat	0,2
Tierische Lebensmittel		kg CO ₂ -Äquivalent
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	1 kg Rindfleisch	12,3
	1 kg Putenfleisch	4,2
	1 kg Schweinefleisch	4,2
	1 kg Hering	2,9
	1 kg Hühnerrei	2,0
Milch und Milchprodukte	1 kg Käse	5,8
	1 kg Joghurt	2,4
	1 kg Milch	1,4


Quelle: Institut für Energie- und Umweltforschung, Heidelberg (Hrsg.)

20

Dimension UMWELT/KLIMA 

DGE-Qualitätsstandard enthält Kriterien u. a. für

- ✓ Berücksichtigung von **Saisonalität** und **Regionalität**
- ✓ Einsatz **ökologisch erzeugter Lebensmittel**
- ✓ Erfassung und Analyse von **Speiserückläufen**
- ✓ Einsatz **ressourceneffizienter Küchentechnik**



istock_AnSvnyach

21

Der Rahmen 
für die Kriterien des DGE-Qualitätsstandards



GESUNDHEIT
Eine gesundheitsfördernde Ernährung, die zu einer höheren Lebenserwartung, mehr gesunden Lebensjahren und mehr Wohlbefinden für alle beiträgt.

TIERWOHL
Eine Ernährung, die mehr Tierwohl unterstützt und damit den sich wandelnden ethischen Ansprüchen der Gesellschaft gerecht wird.

UMWELT
Eine umwelt- und klimaschützende Ernährung, die zu den mittel- und langfristigen Nachhaltigkeitszielen Deutschlands passt.

SOZIALES

Quelle: Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz am BMEL: „Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten“

22

Dimension SOZIALES 


DGE-Qualitätsstandard enthält Kriterien u. a. für

- ✓ Verwendung von Produkten aus **fairem Handel**
z. B. *Kaffee, Tee, Gewürze*
- ✓ Berücksichtigung **individueller Speisewünsche**
z. B. *aus Essbiografie, persönlichen Gesprächen*
- ✓ **kontinuierliche Weiterbildung** von Mitarbeitenden
z. B. *zum Einsatz von Bio-Produkten, Reduktion von Abfällen*



AdobeStock/Mikael

23


Gesundheitsförderung, Nachhaltigkeit und Wirtschaftlichkeit 

... gehen oftmals Hand in Hand!

- seltener und weniger Fleisch und Wurst
- häufiger und mehr pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte
- saisonal, regional einkaufen, Einkaufsgemeinschaften
- Reduktion von Lebensmittel- und Speiseabfällen
- ggf. weniger Menülinien und mehr „einfachere“ Gerichte
- effizientere Bedienung von Küchengeräten

→ stete Reflektion von Prozessen und Strukturen!

24

Gemeinschaftsverpflegung = Gemeinschaftsaufgabe! 

Jeder Schritt zählt!

Veränderungen brauchen Zeit!



Rückschläge gehören dazu – bleiben Sie dran!

Das Rad muss nicht immer neu erfunden werden!

 **SAVE THE DATE!** 

Dienstag, 06.09.2022
14.30 – 15.30 Uhr

1. WissensSchnittchen

„Speisepläne nachhaltiger gestalten: Vergleich CO₂/Ausstoß klimarelevanter Gase beim Austausch von Lebensmitteln“

Link einfügen!



AdobeStock_gpointstudio

www.fitimalter-dge.de 

Wir sind für Sie da!






Ricarda Corleis
Diplom-Oecotrophologin
Telefon: 0228 / 3776-652
E-Mail: corleis@dge.de




Theresa Stachelscheid
Oecotrophologin (M.Sc.)
Telefon: 0228 / 3776-864
E-Mail: stachelscheid@dge.de

27

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über IN FORM:
IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de.

28

Präsentation „Geschmackserinnerungen – Informationen über Essen und noch viel mehr“, von Dr. Esther Gajek, Universität Regensburg, Lehrstuhl für vergleichende Kulturwissenschaften

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Dr. Esther Gajek

Geschmackserinnerungen

**Informationen über Essen
und noch viel mehr**



Universität Regensburg



Universität Regensburg

Überblick

- 1) Interaktiver Teil
- 2) Nahrung als System
- 3) Geschmackserinnerungen
- 4) Geschmackserinnerungen – Essen und viel mehr
- 5) Folgerungen



Universität Regensburg

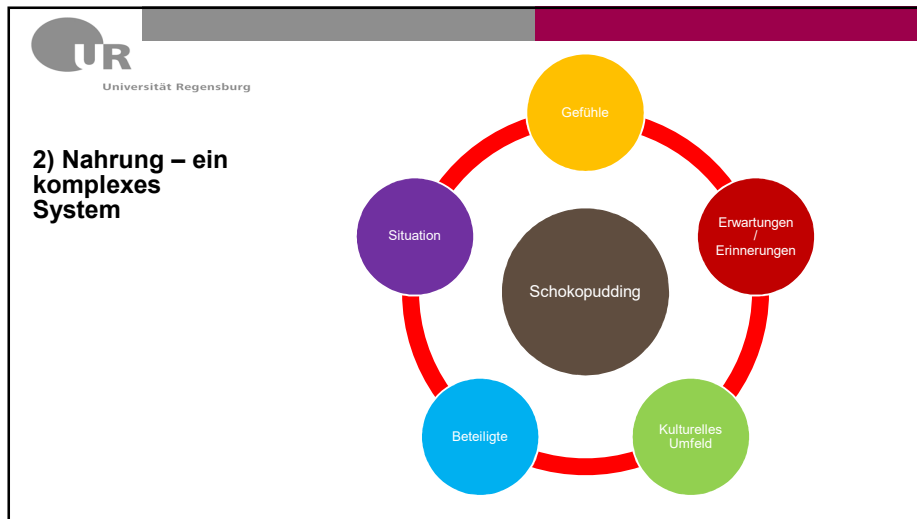


Universität Regensburg

Umfrage

pudding mit Haut:

- 1) Ja, liebend gerne.
- 2) Kann ich gar nicht leiden.
- 3) Ist mir egal.



UR
Universität Regensburg

Essen im Alter – auch hier eine hohe Komplexität


- dient der Lebenserhaltung
- gibt dem Tag Struktur
- sorgt für Abwechslung
- lässt Gemeinschaft erleben
- hält Höhepunkte bereit
- weckt Erwartungen, enthält aber auch Enttäuschungen
- birgt oft eine letzte Form von Sinnlichkeit
- bestätigt Identität
- bedeutet Autonomie oder Fremdbestimmung
- enthält Konfliktpotential
- geht einher mit einer großen Menge von lebensgeschichtlichen Erfahrungen

UR
Universität Regensburg

3)
Geschmackserinnerungen

UR
Universität Regensburg

Geschmackserinnerungen sind Teil unseres Gehirns

 Universität Regensburg

Geschichten zu
Geschmackserinnerungen:
zusammengefasst im Buch


**„Zungenglück und
Gaumenschmaus“**

gesammelt von Andreas
Hartmann, Beck'sche Reihe

„Geschmackserinnerungen sind
sinnliche Medien der
lebensgeschichtlichen
Selbstvergewisserung“ (S. 5)


„Das gesamte Tableau unseres
früheren Befindens kann im
Aroma einer bestimmten
Erdbeersorte oder in dem Duft
einer Backstube aufgehoben
sein.“ (S. 7)

„Unsere Nahrungsstile und
unser kulinarisches
Alltagsbewusstsein sind
maßgeblich durch unsere
Erinnerungen geprägt.“ (S. 11)

 Universität Regensburg


Geschmackserinnerungen

- bündeln Episoden des Gedächtnisses,
- bleiben subtil erhalten, wenn nicht in Worten, so in Gefühlen,
- Prägungen werden deutlich:
durch die Familie, die Gesellschaft
durch die Zeit
durch die Region,
- es gibt das ganze Spektrum zwischen
himmlischen Genüssen und höllischen Torturen,
- sie begleiten einen das ganze Leben, werden oft
im Alter sehr virulent.

 Universität Regensburg

4) Geschmackserinnerungen: Essen und viel mehr

von Männern und Frauen, die zwischen 1914 und 1932
geboren wurden und in einem Regensburger Pflegeheim
wohnen / gewohnt haben

 Universität Regensburg

Habitualisiertes Essverhalten

„Ob ich aufessen musste?
Ja, eigentlich schon, das tue ich jetzt auch immer noch.
Ich hab's mir eben angewöhnen müssen.“

Frau B. *1921



Universität Regensburg

Nahrung gab Kraft zur Arbeit

„Am liebsten esse ich heute noch Mehl- und Kartoffelspeisen. Fingernudeln, Hähnersteckerl, Baunzerln – in Schmalz gebacken, wie es die Mutter machte (...).“

Herr W. (*1914)



Universität Regensburg

Distinktionsmechanismus Essen

„Wenn mein Vater abends heimkam, hat er beim Essen die besonders guten Wurst- und Käsesorten bekommen.
Für uns Kinder gab's nur Quark auf's Brot.“

Herr M. *1930



Universität Regensburg

Regionale Prägung

„Kuchen aus der Heimat? Nuss-, Mohn- und Käserollen... Würde ich alle gern mal wieder essen.“

Frau B. *1921



Universität Regensburg

Biographische Prägung – Abneigung gegen Fremdes

„gar nicht gern ess' ich Fisch und Meeresfrüchte.
Wenn man in Frankreich ist, graust's eim scho beim Anschauen – da wär ich lieber verhungert.“

Frau K, *1921



Universität Regensburg

Assoziation: bestimmtes Gericht – negative Erinnerung

„Ein Gericht, das mich besonders an die Kriegszeit erinnert, ist ‚Dunkle Einbrenn‘. Das mochte ich überhaupt nicht.“

Frau S. *1932



Universität Regensburg

Starke sinnliche Wahrnehmungen / taktiles Verhältnis zu Lebensmitteln

„Wir haben alles selbst geschlachtet!

Hausgemachte Wurst schmeckte köstlich.

Ich erinnere mich noch gut an den Duft der verschiedenen Gewürze und an den Geruch der frisch geräucherten Wurst.“

Frau B. *1921



Universität Regensburg

Abneigungen bleiben

„Brennsuppe oder Griessuppe esse ich bis heute nicht. Bei Sachen, die ich als Kind schon nicht gemocht habe, hatte ich das Gefühl, ich müsste ersticken.“

Frau G. * 1922



Universität Regensburg

Früher ein Muss – heute die freie Wahl

„Innereien waren früher schon billig. Es gab sie deshalb oft. Hirn, Lunge, Leber und Niere esse ich deshalb heute gar nicht mehr.“

Frau E. *1922



Universität Regensburg

Generationale Geschmackserinnerungen (ab 1920 bis ca. 1950 geboren)

- Hunger / Not / Verzicht (v.a. durch Kriegs- und Nachkriegsjahre)
- Essen diente der Befriedigung des Hungers, weniger dem Genuss: Man aß nicht das, was man gerne möchte, sondern das, was es gab
- Essen war kostbar; es musste aufgegessen werden
- dadurch: extreme Abneigungen gegen spezielle Gerichte
- Väter, Männer bekamen oft besseres und mehr Essen als Kinder und Frauen
- Essen von Selbstangebautem, Selbst(ein)gemachtem war die Regel
- keine Sonderbehandlung der Kinder (z.B. spezielle Gerichte)
- eher feste Essenszeiten
- es war unüblich, sich selber etwas zu kaufen / zu naschen oder essen zu gehen
- geringe Bereitschaft, etwas Fremdes / Ausländisches zu probieren
- Improvisation der Köchinnen – keine Rezepte – Verlust des Geschmacks



Universität Regensburg

Zusammenfassung

Geschmackserinnerungen enthalten subtile Informationen zum Individuum und dessen Emotionen sowie zur Generation.

Diese Prägungen wirken sehr stark und verursachen oft irrationales Handeln.

Das Wissen um die Essbiographie hilft, dieses einzuschätzen und zu relativieren.



Universität Regensburg

Suchmaschine: Stichwort Essbiografie

<https://www.gesundheitsqmbh.de/wp-content/uploads/2017/07/Essbiografie-GHD.pdf>

<https://www.hauswirtschaft.info/ernaehrung/ess-und-trinkbiografie.php>

https://www.alzheimerforum.de/2/15/2/Essbiografie_frei_nach_Biedermann.pdf



Universität Regensburg

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Esther.gajek@ur.de

Forum 1
„Vermeidung von Mangelernährung im Alter – Teamarbeit zählt!“
Prof. Ulrike Arens-Azevedo | Moderation: Ursula Haarhoff

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

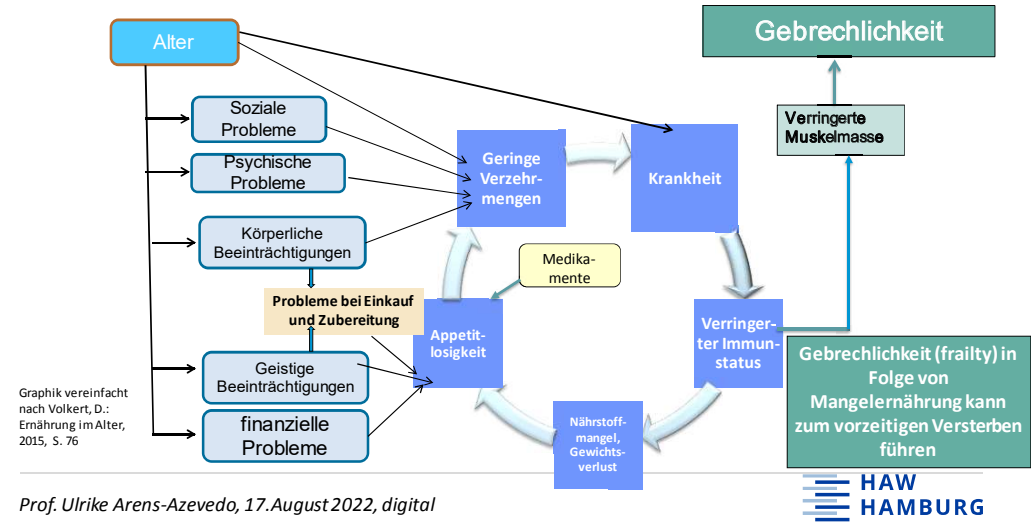
Vermeidung von Mangelernährung im Alter - Teamarbeit zählt!



Prof. Ulrike Arens-Azevedo

17.08.2022, digital

WARUM IST MANGELERNÄHRUNG SO GEFÄHRLICH? EIN TEUFELSKREIS!



HERAUSFORDERUNG MANGELERNÄHRUNG – KRITERIEN*

- ➔ BMI < 20 kg/m² - älter als 70 Jahre < 22 kg/m²
- ➔ Ungewollter Gewichtsverlust von mehr als 5 % in weniger als 6 Monaten oder 10 % in 6 Monaten und mehr
- ➔ In 7 Tagen weniger verzehrt als 50 % der Empfehlungen
- ➔ Reduzierte Muskelmasse, u.a. durch Wadenumfang- bzw. Handkraftmessung dokumentiert

*Auszug: Global Definition of Malnutrition (GLIM-Kriterien), ESPEN 2018 unterschieden wird hierbei zwischen moderater und schwerer Mangelernährung, * Kriterien der moderaten Form MDS, GKV (Hrsg). (2019) Richtlinien des GKV Spitzenverbandes für die Qualitätsprüfung in Pflegeeinrichtungen nach § 114 SGB XI

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital



MANGELERNÄHRUNG – AUCH FOLGE VON VERÄNDERUNGEN IM MUND UND DYSPHAGIEN

Symptome Veränderungen im Mund

- Entzündungen des Zahnfleisches,
- Fortgeschrittene Karies
- Wurzelentzündungen
- Verformung des Kiefers
- schlechtsitzende Prothesen
- Plaqueablagerungen auf den Prothesen
- Zungenbeläge

Führen zu veränderter Geschmackswahrnehmung und Appetitlosigkeit

Symptome von Dysphagien

- Häufiges Verschlucken oder Husten während des Schluckens
- Nahrung gelangt beim Essen in die Nase
- Ständiges Räuspern und das Gefühl von einem „Kloß im Hals“
- Vermehrter Speichelfluss
- Probleme mit dem Würgereflex
- Unregelmäßiges Atmen während des Schluckens
- Stimmänderungen nach dem Schlucken
- auffällig langsames Essen oder das Vermeiden gemeinsamer Mahlzeiten

Vilgis/Lendner/Caviezel (2015): Ernährung bei Pflegebedürftigkeit und Demenz. Lebensfreude durch Genuss, Springer Verlag Wien

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital



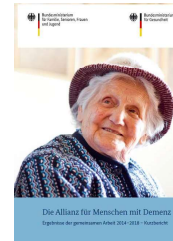
DAS EINGEHEN AUF DIE (VIELFÄLTIGEN) BEDÜRFNISSE VON BEWOHNER*INNEN KANN MANGELERNÄHRUNG VERMEIDEN



Quelle: in Anlehnung an von Eiff W (2013): Speisenmanagement in der Sozialverpflegung, S. 47

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital

GEEIGNETE MAßNAHMEN: PRÄVENTION VON DEMENZ?



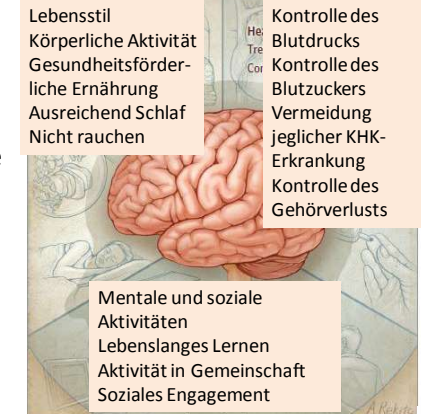
Zusammenhänge zwischen Ernährung und Prävention von Demenz sind sehr schwach. Die meisten Studien beziehen sich auf die Mediterrane Kost.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft: Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen, Infoblatt 2018 und Allianz für Menschen mit Demenz, BMG, BMFSJ 2018

Livingston G et al. (2020): Dementia prevention, intervention and care: report of the Lancet Commission, The Lancet Commission 396 (8): 413-446; Jama Patients Page (2017): Reducing Risks of Dementia in older Age 317 (19):2028

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital

Wege um das Risiko von Demenz zu verringern



GEEIGNETE MAßNAHMEN: DAS AUGE ISST MIT!



Wenig Salz, frische Kräuter, appetitlich angerichtet, Besonders auch bei Veränderung der Konsistenz



Fotos DGE

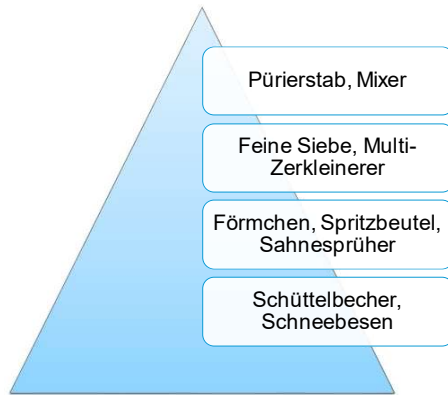
Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital

GEEIGNETE MAßNAHMEN SIND VON DEN URSACHEN ABHÄNGIG

Beispiele für Maßnahmen		
Veränderung bei Geschmack und Geruch	Kauprobleme/ Schluckstörungen	Geistige Beeinträchtigungen
<ul style="list-style-type: none"> Speisen kräftiger würzen Reichlich frische Kräuter verwenden Komponenten ansprechend anrichten Düfte verstärken: Kaffeeduft, frisch gebackenes Brot 	<ul style="list-style-type: none"> Zahnstatus abklären Zustand der Mundhöhle abklären Mundpflege intensivieren Körperhaltung überprüfen Konsistenz angepasste Kost 	<ul style="list-style-type: none"> Zusammenwirken von Medikamenten und Appetit beobachten Angenehme, ruhige Essatmosphäre schaffen Hilfestellung beim Essen gewähren

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital

GEEIGNETE MAßNAHMEN: ANPASSUNG DER KONSISTENZ DURCH ENTSPRECHENDE HILFSMITTEL



Mechanische Hilfsmittel zur Konsistenzanpassung

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital

GEEIGNETE MAßNAHMEN: ENERGIEREICHE SPEISEN

- Anreicherung von Speisen durch z. B. Sahne, Butter
- Anreicherung mit Ei
- Anreicherung mit hochwertigen Ölen
- Anreicherung mit Mus aus Nüssen oder Ölsaaten
- Anreicherung mit (Schmelz-) Haferflocken
- Kleine Portionen, häufigere Mahlzeiten
- Smoothies
- Fingerfood für Zwischendurch



Foto: DGE

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital

GEEIGNETE MAßNAHMEN: DURCHGEHEND GESUNDHEITSFÖRDERLICHES ANGEBOT



Beispiel: Heringsfilets mit Dillrahm, Bohnen und Kartoffeln

Zutaten: Heringsdoppel filets | Weizenmehl (Type 405) | Rapsöl | Jodsalz | Saure Sahne (10% Fett) | Joghurt (1,5% Fett) | Pfeffer | Dill (frisch) | Bohnen (grün, TK) | Bohnenkraut | Kartoffeln (roh, geschält)

DGE-Rezeptdatenbank – Gerichte für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und für Zwischendurch

<https://www.fitimalter-dge.de/rezepte/rezeptdatenbank>

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital

GEEIGNETE MAßNAHMEN: BEWEGUNG UND GEMEINSAME AKTIVITÄTEN AN DER FRISCHEN LUFT



Gemeinsame Aktivitäten fördern den Appetit!



Krafttraining macht Appetit!

Prof. Ulrike Arens-Azevedo, 17. August 2022, digital

GEEIGNETE MAßNAHMEN - WARUM IST TEAMARBEIT SO WICHTIG?

- Teams besitzen das Potenzial mehr zu erreichen als eine Person allein
- Aus der anfänglichen Teambildung kann eine Teamentwicklung werden: mit klaren gemeinsamen Zielen und Aufgabenverteilung
- Voraussetzung ist eine gute Arbeitsatmosphäre
- Voraussetzung sind unterschiedliche Professionen, die gegenseitig zuhören können und sich respektieren
- Das Erkennen von Mangelernährung bedarf immer medizinischen und pflegerischen Sachverstand
- Welche Maßnahmen geeignet sind, ist abhängig von den jeweiligen Ursachen, aber auch z. B. von der Essbiographie des Einzelnen

Essbiographie

- Erhebt Lieblingsgerichte – aktuell und früher
- Erhebt Situationen wann gegessen wurde und mit wem
- Erhebt lieb gewordene Rituale
- Erkundigt sich nach Räumen, in denen gegessen wurde
- Ermittelt, was der einzelne noch selbständig tun kann

12

WIE SOLLTEN DIE TEAMS GEBILDET, WIE WEITER ENTWICKELT WERDEN?

- Wer wird ins Team einbezogen?
- Wer kann welche Qualifikation einbringen?
- Wer erstattet regelmäßig Rückmeldung, wie die getroffenen Maßnahmen gewirkt haben?
- Wer ist für Atmosphäre im Team, wer für Diskussionskultur zuständig?



- Strukturen etablieren
- Regelmäßig überprüfen
- Offene Fragen klären
- Gegenseitiges Vertrauen aufbauen
- Einfache Lösungen finden

WIR DISKUTIEREN

- Warum ist ein frühzeitiges Erkennen von Mangelernährung so wichtig? – Wer kann diese Erkennung leisten?
- Welche Vorteile haben die international anerkannten Kriterien? (GLIM / DGEM)
- Was leistet die Teamarbeit – warum sind gemeinsame Anstrengungen gefragt?
- Warum müssen Risiko – Bewohner*innen kontinuierlich begleitet werden?



- Wer kennt den Nutrition Day – welche Einrichtung hat sich hier schon einmal beteiligt?

14

ERFAHRUNGSUSTAUSCH

- In welchen Häusern spielt Mangelernährung eine Rolle?
- Lässt sich die Größenordnung der Mangelernährung benennen?
- Kennt das Personal der Pflege und das der Hauswirtschaft Screening Instrumente? (MNA, NRS, SGA)*
- Wurden in Ihren Einrichtungen interdisziplinäre Teams gebildet?
- Gibt es Standards, nach denen diese sich in der Betreuung der Bewohner*innen richten?

- * MNA = Mini nutritional Assessment – weit verbreitet im Krankenhausbereich
- * NRS = Nutritional Risk Screening – weit verbreitet in stationären Einrichtungen der Pflege
- * SGA = subjective global assessment

15

Forum 2
„Geschmackserinnerungen – Emotionalität und Dokumentation“
Dr. Esther Gajek | Moderation: Gudrun Tischner-Krause

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Forum 2
Geschmackserinnerungen – Emotionalität
und Dokumentation
Dr. Esther Gajek

- Mussten Sie als Kind den Teller leer essen?
- Mussten Sie als Kind alles essen, was Ihnen vorgesetzt wurde?
- Ging es in Ihrer Familie darum, möglichst viel zu essen, um Kraft für die harte körperliche Arbeit zu haben?
- Waren Sie als Kind nachrangig gegenüber Älteren, allen voran den Vätern?
- Haben Sie beim Essen schweigen müssen?
- Ging es bei Ihnen auch darum, schnell zu essen, damit Ihnen niemand etwas wegisst?
- Haben Sie oft das gegessen, was selber angebaut wurde?
- Haben sich Abneigungen auf Essen aus der Kindheit bei Ihnen erhalten?
- Haben Sie als Kind mal den Teller leergeschleckt?
- Haben Sie im Lokal oder daheim Teller getauscht?

Essen auf Autofahrten



„Baisers habe ich geliebt!
Die bekam ich immer
bei langen Autofahrten,
damit ich nicht reisekrank wurde.“

Essen im Schwimmbad



„Besonders glücklich war ich, wenn wir im Sommer ins Schwimmbad gingen und mir meine Eltern ein bisschen Geld gaben. Ich lief sofort zum Kiosk und deckte meinen Bedarf an Gummibärchen. Irgendwie mochte ich diesen Farbstoffgeschmack unwahrscheinlich gerne. Auch heute noch kaufe ich mir gelegentlich Gummibärchen und denke an die schönen Ferien, die ich als Kind hatte.“

Eintopf mit Speck



„Eintöpfe hasste ich. Fettaugen schwammen an der Oberfläche; Speckgriefen starteten mich an, und am allerschlimmsten fand ich das schwabbelige fette Fleisch. Mutter sagte, man könne alles essen, wenn man nur wolle. Aber was half das?“

Pommes



„Wenn ich mir irgendetwas zum Essen wünschen durfte, als Belohnung, meinetwegen, für eine gute Zensur, dann habe ich immer ‘Pommes frites’ gesagt. Und dann habe ich von einem Imbissstand eine Tüte bekommen. Das fand ich ganz toll.“

Capri-Eis



„...der Geschmack des Wassers im Schwimmbad im Sommer, das Orangeneis (Capri), das mein Lieblingseis war und wovon jedem *eines* pro Badetag zustand...“

Nougatschokolade



„Einmal in der Woche bekam ich von meinem Vater Nougatschokolade.
 Mein Vater ist manchmal erst spät nachts nach Hause gekommen.
 Ich hörte ihn aber immer, ich habe auf ihn gewartet.
 Als ich ihn hörte - egal, ob um zehn, elf, zwölf Uhr -,
 ging meine Hand aus dem Zimmer raus - 'Papa! Schokolade!'
 Die Tafel ging in die Hand, die Hand zurück ins Zimmer.
 Dann habe ich gefuttert, nur die Schokolade.
 Danach wurde mir übel, aber das war gleichgültig.“

Schmelzkäse im Dreieck



„Die Ferien durfte ich immer bei Oma verbringen.
 Haus, Garten, Hühner - es war märchenhaft schön.
 Der Schlüssel zum Himmel war sehr einfach.
 Oma holte jeden Morgen Brötchen vom Bäcker,
 dazu gab es diesen Schmelzkäse in Dreiecken.
 Dann noch warmen Kakao. Ein Glücksgefühl.....“

Napfkuchen



„Immer, wenn ich Bittermandelöl rieche oder schmecke, erinnere ich mich an meine Kindheit, an einen Ausflug, mit meinem Vater zu Onkel Johann und Tante Ida. Dort gab es einen Napfkuchen mit Bittermandelöl. Bei dem Gedanken an diesen Kuchen werden gleich alle schönen Erinnerungen an diese Zeit wieder wach.“

Frigeo-Brause



„An den vielen Nachmittagen mit meinen Freunden wurden Unmengen von Süßigkeiten verschlungen. Es gab regelrechte Rituale dafür. So wurde die Frigeo-Brause nicht in ein Glas gegeben, sondern in der Hand mit Spucke aufgelöst. Man ließ das ganze zu einer dicken Masse werden, leckte die prickelnde Brause genüsslich auf und wischte sich die Hände an der Hose ab.“

Rotweincreme



„Es war 1969 - ich war damals zehn Jahre alt.
Bei der Taufe meines Cousins gab es viel zu essen.
Den Nachtisch werde ich nie vergessen!
In einer riesigen Schüssel wurde eine zartrosa Creme
aufgetragen.
Bereits nach dem ersten Löffel verliebte sich meine Zunge
in diesen Geschmack.

Also löffelte ich voller Wonne so viel Creme in mich hinein,
wie nur möglich Jahre später erst erfuhr ich,
was es war: Rotweincreme zum Anrühren!“

Grünkernsuppe



„Wenn mir meine Schwester die Laune verderben wollte,
sagte sie: ‘Heute gibt es bestimmt Grünkernsuppe.’
Das Schlimmste war nicht ihr Geschmack.
Das Schlimmste war ihr Quietschen.
Meine Mutter kochte die Suppe aus ganzen Körnern.
Sie gerieten zwischen die Zähne und mussten gekaut
werden.
Ein Geräusch, wie wenn man in der Badewanne
ausrutscht, nur lauter. Dieses Geräusch hatte im Mund
nichts zu suchen, das merkte jeder.“

Fisch in Tomatensoße



„Jeden Abend fragte mich meine Mutter, was ich zum Abendessen wolle.
 Ich wünschte mir immer das Gleiche: Fisch in Tomatensoße aus der Dose.
 Eines Tages fragte sie mich nicht mehr, sondern stellte mir einfach die Dose hin.
 Seit diesem Abend konnte ich keinen Fisch in Tomatensoße mehr essen, auch heute nicht.“

Brausepulver Uhr



„Bei uns im Freibad gab es einen kleinen Kiosk.
 Wenn ich genug Geld hatte, leistete ich mir eine ‘Armbanduhr’.
 Dieses Stück war aus Brause mit gelbem Zifferblatt und bunten Perlen, auf einem Gummiband befestigt.“

Bevor ich das nächste Mal ins Wasser wollte, musste das Ding aber aufgeessen sein.
 Die Perlen kamen zuerst dran, ich knabberte sie eine nach der anderen vom Handgelenk ab.
 Dabei färbten die anderen auf der Haut ab.
 Am Schluss kam das ‘Uhrwerk’ dran.“

Forum 3
**„Von Fleischreduktion bis Abfallvermeidung: Nachhaltigkeit in der
Seniorenverpflegung vielfältig umsetzen“**
Theresa Stachelscheid | Moderation: Nicole Schlaeger

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.


**Von Fleischreduktion bis Abfallvermeidung:
 Nachhaltigkeit in der Verpflegung vielfältig umsetzen!**



iStock_AnSvanyich

Saisonalität
weniger Fleisch
Tischgäste sensibilisieren

Fair-Trade-Produkte Lebensmittelabfälle
 regionaler einkaufen **Bio-Lebensmittel**

Küchentechnik Mitarbeitende schulen
 mehr pflanzliche Lebensmittel


Lebensmittel selbst anbauen
 Verpackungen



2

Die nächsten 75 Minuten...

- **Begrüßung**
- **Mentimeter-Abfrage**
- **Impuls 1: Zurück zum Sonntagsbraten**
 Diskussion
- **Impuls 2: Lebensmittelabfälle vermeiden: Aber wie?**
 Diskussion
- **Abschluss**



3

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.


**Impuls 1: Zurück zum Sonntagsbraten –
 Weil weniger mehr ist!**



„Kein Grillabend ohne Fleisch!“

Nährstofflieferant: u. a.
Protein, Zink, Eisen, Vitamin B₁₂

„Ramsch-Artikel“

oft Hauptkomponente auf dem Teller

Für viele Alltagsessen

Früher: Luxusgut

Fleischersatz

Massentierhaltung

zu viel: gesundheitsschädlich

5

Wie viel Fleisch essen die Deutschen pro Jahr? (in Kilogramm pro Kopf)

	1996	2001	2006	2011	2016	2021
Rind- und Kalbfleisch	10,5	6,7	8,3	9,2	9,8	9,4
Schweinefleisch	39,7	39,3	39,8	40,1	36,7	31,0
Geflügelfleisch	8,4	10,9	10,1	11,6	12,4	13,1
Fleisch gesamt	61,6	59,8	60,3	62,8	60,5	55,0

≈ 1 kg/Woche

Quelle: © 2022 BLE

DGE-Empfehlung: 300 - 600 g Fleisch/Wurst pro Woche

6

Treibhausgasemissionen von Fleisch

Tierische Lebensmittel	kg CO ₂ -Äquivalent
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	
1 kg Rindfleisch	12,3
1 kg Putenfleisch	4,2
1 kg Schweinefleisch	4,2
1 kg Hering	2,9
1 kg Hühnerei	2,0

7

Treibhausgasemissionen im Vergleich:

Spaghetti Bolognese

1.200 g CO₂-Äq./ Portion

Nudeln mit Linsenbolognese

380 g CO₂-Äq./ Portion

Quelle: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie

8

Machen Sie den Speiseplan-Check!



Mahlzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch
Frühstück	Auswahl an Brot, Brötchen, Wurst und Käse, Marmelade, Müsli, Obst, Tee & Kaffee	Auswahl an Brot, Brötchen, Wurst und Käse, Marmelade, Müsli, Obst, Tee & Kaffee	Auswahl an Brot, Brötchen, Wurst und Käse, Marmelade, Müsli, Obst, Tee & Kaffee
1 Zwischenmahlzeit	Quark mit Apfelsapeln und Nüssen	Grüner Smoothie (Banane, Spinat, Möhre, Kräuter, Haferflocken)	Obstsalat (Banane, Apfel, Mandarine, Kiwi)
Mittagessen	Gemüsebrühe (Möhre, Sellerie, Lauch)	Kürbiscremesuppe	Tomatensuppe mit Brotcroutons
	Erbisen- und Möhrengemüse mit Reis und Hähnchenbrustfilet	Nudeln mit Hackfleischsoße (Hackfleisch, R, Tomaten , Möhren), Apfel-Möhre-Rohkost	Dicke Bohnen mit Kartoffeln und Mettwurst (R/S)
	Banane	Birnen-Joghurt	Vanillepudding mit Beerenfruchtspiegel
2 Zwischenmahlzeit	Vollkornwaffel mit Pflaumenkompott & Kaffee	Käsekuchen & Kaffee	Obstplatte und Vollkorngebäck
Abendessen	Auswahl an Brot, Käse und Wurst , Gurkensalat, Tee	Lauchkuchen mit Speck , Auswahl an Brot, Käse und Wurst , Tee	Auswahl an Brot, Käse und Wurst , Rollmops, Rotkost mit Dip, Tee

Wie oft wird Fleisch angeboten?

Wie viel Fleisch wird pro Woche angeboten?

Sind Wurst & Wurstwaren täglich im Angebot?

Wie groß ist die Auswahl an Wurst & Wurstwaren pro Mahlzeit?

Was sind die Wünsche der Tischgäste?

9



Welche Möglichkeiten gibt es, Fleisch im Speiseplan zu reduzieren?

10

Welche Möglichkeiten gibt es, Fleisch im Speiseplan zu reduzieren?

11



Was gilt es bei der Reduktion von Fleisch zu beachten, damit die Tischgäste nicht das Gefühl bekommen, man „nimmt ihnen etwas weg“?

12

Was gilt es bei der Reduktion von Fleisch zu beachten, damit die Tischgäste nicht das Gefühl bekommen, man „nimmt ihnen etwas weg“?

13

Möglichkeiten, Fleisch im Speiseplan zu reduzieren (I)



- **seltener Fleisch anbieten:** Fragen Sie sich (und ihre Tischgäste!), ob es jeden Tag Fleisch geben oder das Frühstücksbuffet fünf verschiedene Wurstsorten vorhalten muss?
- **kleinere Fleischportionen: „Vom Haupt- zum Nebendarsteller“**
 - 300 g Fleisch/Wurst pro Woche sind ausreichend
 - Lassen Sie Schnitzel, Würstchen, Frikadellen vom Metzger zu kleineren Portionen herstellen, Aufschnitt dünner schneiden
 - Setzen Sie Fleisch als Beilage/Topping ein: nur kleine Mengen als Einlage in Suppen oder auf Salaten
 - Reduzieren Sie Fleisch in Bolognese, Wurstsalat, Frikadellen, Geschnitzeltem, setzen Sie mehr Gemüse/Getreide ein
 - bieten Sie dem Fleisch geschmacklich ähnliche Alternativen, z. B. Leberwurst auf pflanzlicher Basis

14

Möglichkeiten, Fleisch im Speiseplan zu reduzieren (II)



- **Achten Sie auf mehr Qualität:** Tierwohlaspekte berücksichtigen (z. B. Fleisch in Bio-Qualität, mit Naturland-Siegel...)
- **Bevorzugen Sie „klimafreundlichere“ Fleischsorten,** z. B. Geflügel oder Schwein, und machen Sie **Rinderbraten, -gulasch & Co zum seltenen Genuss**
- Bieten Sie Gerichte mit **zwei Fleischkomponenten möglichst selten** an, z. B. Cordon Bleu, Rouladen; besser: Ersetzen Sie eine Komponente durch Gemüse, Getreide oder Kartoffeln
- Holen Sie **(traditionelle) vegetarische Gerichte** aus dem Schattendasein und gestalten Sie neue möglichst attraktiv: z. B. Linsen mit Spätzle, Grünkern-/Haferfrikadellen...
- Bieten Sie vermehrt **Hülsenfrüchte als proteinreiche Alternative** zu Fleisch an, z. B. als Brotaufstrich, Eintopf, Bratling oder Salat

15


Was gilt es zu beachten?

Ab sofort
mehr
Tierwohl!

- **Binden Sie die Tischgäste ein:**
 - Fragen Sie nach: Wie oft & wie viel Fleisch möchten sie essen? Welche vegetarischen Gerichte kennen sie / schmecken ihnen?
 - Bereiten Sie zusammen z. B. pflanzliche Brotaufstriche her
- **Kommunizieren Sie das Thema im ganzen Haus:** Lassen Sie Ihre Tischgäste wissen, an welchen Stellen Sie durch die Reduktion der Fleischmenge die Qualität des Angebots verbessern → Hinweise auf Speiseplänen, bei der Speiseauswahl etc.
- **Gehen Sie schrittweise vor:**
 - Beginnen Sie z. B. beim Frühstück, dann folgt das Abendessen, z. B. Reduktion der Wurstsorten, Angebot von pfl. Aufstrichen
 - Bieten Sie nach und nach attraktive Alternativen in den Menülinien des Mittagessens an, z. B. Grünkernbraten

16

Was gilt es zu beachten?



- **Bieten Sie vegetarische Speisen besonders attraktiv an:**
z. B. „Gruß aus der Küche“, bei Verkostungsaktionen in der Küche, bei Festen in der Einrichtung
- **Nutzen Sie Ansätze des Nudgings („AnstupSENS“):**
 - Bieten Sie ein vegetarisches „Gericht des Tages“ an
 - Setzen Sie die vegetarische Menülinie auf Position 1 des Speiseplans
 - „Stupsen“ Sie die Tischgäste zur vegetarischen Option: „Darf ich heute Ihnen die Linsenbolognese empfehlen?“

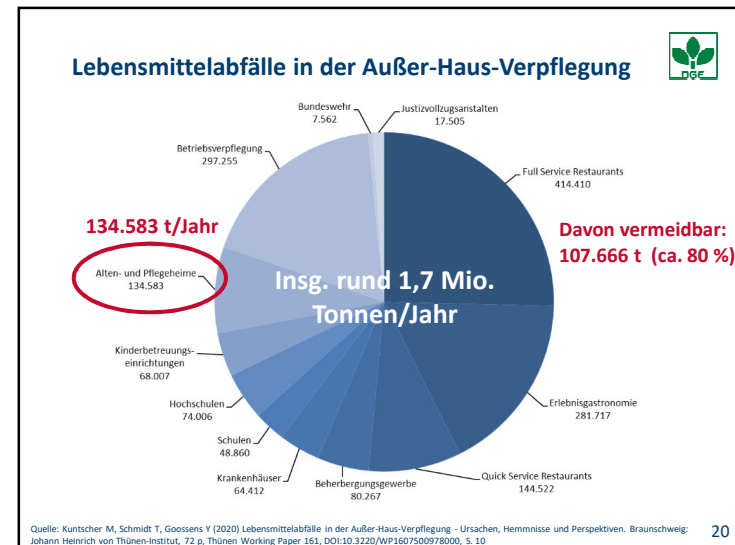
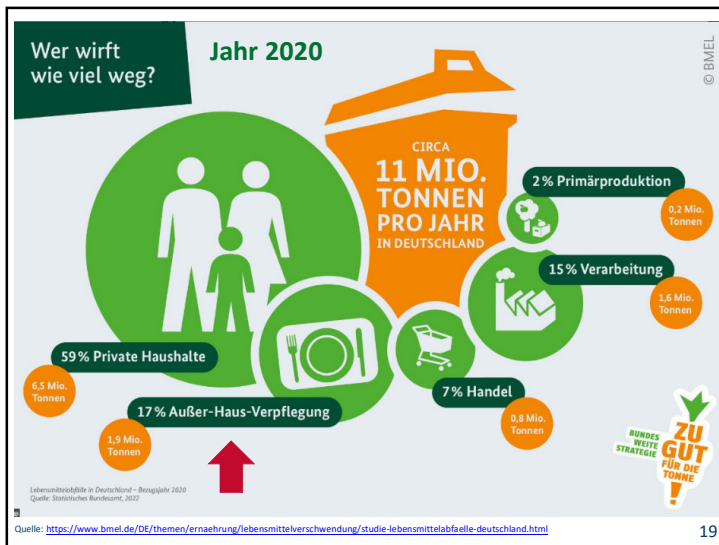
17




Impuls 2: Lebensmittel- und Speiseabfälle – Großes Einsparpotenzial in der GV!



iStock_AnSvamyach



Lebensmittelabfälle in der Außer-Haus-Verpflegung

134.583 t/Jahr


**Davon vermeidbar
107.666 t**

Quelle: Kuntscher M, Schmidt T, Goossens Y (2020) Lebensmittelabfälle in der Außer-Haus-Verpflegung - Ursachen, Hemmnisse und Perspektiven. Braunschweig: Jähann Heinrich von Thünen-Institut, 72 p. Thünen Working Paper 161, DOI:10.3220/WP1607500978000, S. 10

21

*„Wird Essen entsorgt,
waren alle Schritte vom Acker bis zum Teller
– und so auch die damit verbundenen
Treibhausgasemissionen – vergeblich.*

*Zudem entstehen auch bei der Entsorgung selbst kleinere
Mengen Treibhausgase.“¹*



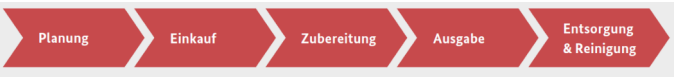
**Lebensmittelabfälle:
Verschwendung ökonomischer und ökologischer Ressourcen**

¹ DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen, Seite 34

22


Ursachen für Lebensmittelabfälle: Beispiele

Portionsgrößen zu groß kalkuliert Produktionsfehler, z. B. verkochte Nudeln Speiserückläufe: geringe Akzeptanz



Kühlkette unterbrochen Buffet zu üppig bestückt

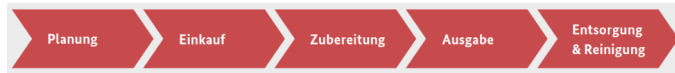
23



*Was sind weitere mögliche Ursachen für
Lebensmittelabfälle?*

24

Was sind weitere mögliche Ursachen für Lebensmittelabfälle und wie lassen sich diese vermeiden?



25



Was sind Erfolgsfaktoren auf dem Weg zu weniger Abfällen?

26

Was sind Erfolgsfaktoren auf dem Weg zu weniger Abfällen?



- Bestellbare Portions- & Schnittgrößen sind nicht bedarfsgerecht,
- Weiche Faktoren (z. B. Wetter) werden bei der Planung nicht berücksichtigt,
- Keine Anpassung des Speiseplans an die Jahreszeiten,
- Zu hohe Speisenvielfalt /zu viele verschiedene Komponenten,
- Einführung neuer Speisen ohne Testlauf,
- Bestellmenge ist abhängig vom Personal (keine einheitlichen Regelungen),
- Zu große Bestellmenge z. B. aufgrund von Rabattaktionen,
- Absprachefehler im Team und fehlende Kommunikation,
- Keine standardisierten Rezepturen,
- Keine Anpassung der Speiseplanung an die jeweilige Zielgruppe,

Quelle: Kuntscher M, Schmidt T, Goossens Y (2020) Lebensmittelabfälle in der Außer-Haus-Verpflegung - Ursachen, Hemmnisse und Perspektiven. Braunschweig: Johann Heinrich von Thünen-Institut, 72 p. Thünen Working Paper 161, DOI:10.3220/WP1607500978000, S. 10

28

27

Planung → Einkauf → **Zubereitung** → Ausgabe → Entsorgung & Reinigung

- Aktuelle Lagerbestände werden nicht berücksichtigt,
- Aus Sicherheitsgründen wird zu viel bestellt
- Verdorbene Lebensmittel aufgrund schlechter Lagerhaltung,
- Mangelnde Qualitätskontrolle bei der Warenannahme,
- Unterbrechung der Kühlkette,
- Vergessene Lebensmittel,
- Mangelhafte Personalschulung zum Thema Beurteilung der Verzehrfähigkeit von Lebensmitteln,
- Abweichungen vom Produktionsplan bzw. Rezeptur (verbrauchte Menge kleiner als geplante),
- Kein first in - first out System

Quelle: Kuntscher M, Schmidt T, Goossens Y (2020) Lebensmittelabfälle in der Außer-Haus-Verpflegung - Ursachen, Hemmnisse und Perspektiven. Braunschweig: Johann Heinrich von Thünen-Institut, 72 p, Thünen Working Paper 161, DOI:10.3220/WP1607500978000, S. 10

29

Planung → Einkauf → **Zubereitung** → Ausgabe → Entsorgung & Reinigung

- Unvermeidbare Lebensmittelabfälle durch die Zubereitung,
- Überschüsse im Küchenbereich Mise en Place,
- Produkte mit Schadstellen,
- Produkte, die aus hygienischen Gründen nicht weiterverarbeitet werden können,
- Mangelhafte Schulung des Personals im Umgang mit Lebensmitteln bei der Vor- und Zubereitung (zu große Schälverluste, mangelnde Kreativität bei Weiterverarbeitung von Resten),
- Keine Weiterverarbeitung von Nebenprodukten,
- Technische Probleme,
- Alte Küchengeräte (stumpfe Messer...),
- Produktionsfehler (z. B. Nudeln verkocht)

Quelle: Kuntscher M, Schmidt T, Goossens Y (2020) Lebensmittelabfälle in der Außer-Haus-Verpflegung - Ursachen, Hemmnisse und Perspektiven. Braunschweig: Johann Heinrich von Thünen-Institut, 72 p, Thünen Working Paper 161, DOI:10.3220/WP1607500978000, S. 10

30

Planung → Einkauf → **Zubereitung** → Ausgabe → Entsorgung & Reinigung

- Produktion auf Sicherheit (zu viel),
- Produzierte Menge pro Portion größer als in der Ausgabe ausgegebene Menge je Portion,
- Bedarf je Gericht ist schwer einzuschätzen,
- Angemeldete Gäste kommen nicht,
- Schwankende Gästezahl,
- Überschüsse werden nicht weiterverarbeitet,
- Nutzung von Garverfahren, die keine schnelle bedarfsgerechte Nachproduktion erlauben

Quelle: Kuntscher M, Schmidt T, Goossens Y (2020) Lebensmittelabfälle in der Außer-Haus-Verpflegung - Ursachen, Hemmnisse und Perspektiven. Braunschweig: Johann Heinrich von Thünen-Institut, 72 p, Thünen Working Paper 161, DOI:10.3220/WP1607500978000, S. 10

31

Planung → Einkauf → Zubereitung → **Ausgabe** → Entsorgung & Reinigung

- Keine standardisierten Portionsgrößen, Kellenpläne
- Ausgabe wird aus Sicherheitsgründen zu üppig / bis zum Ende voll bestückt,
- Zu große GN-Behälter am Buffet und in der Ausgabe,
- Speisen sehen unansehnlich aus,
- Schauteller, Lebensmittel zur Dekoration,
- Speisen erleiden aufgrund einer langen Bereitstellung Qualitätseinbußen,
- Kalkulierte Portion (g/Gast) zu hoch,
- Mangelhafte Kommunikation im Ablauf,
- Fehlende Kundenkommunikation,
- Hohe Ansprüche der Gäste (alle Speisen müssen bis zum Ende verfügbar sein)

Quelle: Kuntscher M, Schmidt T, Goossens Y (2020) Lebensmittelabfälle in der Außer-Haus-Verpflegung - Ursachen, Hemmnisse und Perspektiven. Braunschweig: Johann Heinrich von Thünen-Institut, 72 p, Thünen Working Paper 161, DOI:10.3220/WP1607500978000, S. 10


32

Planung → Einkauf → Zubereitung → Ausgabe → Entsorgung & Reinigung

- Keine Wahl der Portionsgröße möglich
- Keine oder eingeschränkte Komponentengestaltung möglich,
- Geschmack der Speisen trifft nicht die Erwartungen der Gäste,
- Gäste essen aus sonstigen Gründen (z. B. Zeitdruck) wenig oder nicht auf,
- Kein Feedback über Speisereste an die Produktion,
- Informationsdefizite über Speiseinhalte,
- Portionen (g/Gast) sind zu üppig, Schnittgrößen sind zu groß,
- Gäste beladen Teller zu voll,
- Persönliche Einstellungen der Gäste bezüglich Tellerresten

Quelle: Kuntscher M, Schmidt T, Goossens Y (2020) Lebensmittelabfälle in der Außer-Haus-Verspeisung - Ursachen, Hemmnisse und Perspektiven. Braunschweig: Johann Heinrich von Thünen-Institut, 72 p., Thünen Working Paper 161, DOI:10.3220/WP1607500978000, S. 10

33




Was sind Erfolgsfaktoren auf dem Weg zu weniger Abfällen?

34

Was sind Erfolgsfaktoren auf dem Weg zu weniger Abfällen?

35



Was sind Erfolgsfaktoren?

- **Messungen: machen Mengen und Einspar-Potenziale sichtbar = kontinuierliches Abfallmonitoring**
- **Sensibilisierung und Schulung der Mitarbeitenden**
 - Informationsveranstaltung im Haus, ggf. Einbindung externer Expertise
 - Schulungen z. B. zur Resteverwertung
- **Einbindung aller Bereiche und Abteilungen**
- **Sensibilisierung der Tischgäste**
 - durch Visualisierung von Speiseresten
 - Hinweise auf Speiseplänen, bei der Ausgabe

36

Lebensmittelreste vermeiden: Wie gehe ich vor?



1. **Bewusstsein schaffen:** Teambesprechung, Info-Veranstaltung, ggf. externe Expertise einbinden, Vorteile (auch finanziell) kommunizieren
2. **Messen und dokumentieren:** über einen bestimmten Zeitraum (mind. 2-4 Wochen): Wie viel Abfall? In welchem Bereich? Bei welcher Mahlzeit? Tipp: Visualisierung der Abfallmengen
3. **Analysieren:** Wo entstehen die meisten Abfälle? Was landet besonders oft in der Tonne? Austausch mit MA und Tischgästen
4. **Ziele setzen:** Wie viel Abfall möchten Sie bis wann reduzieren?
5. **Maßnahmen definieren:** differenziert für versch. Arbeitsbereiche, z. B. Anpassung von Rezepten / Portionsgrößen in Planung, Teilnahme an Schulungen z. B. zu Restverwertung im Bereich Zubereitung
6. **Ziele überprüfen:** erneute Messung und ggf. Anpassung und/oder Erweiterung von Maßnahmen

37

Weiterführende Informationen



- **Zu gut für die Tonne**
<https://www.zugutfuerdietonne.de/strategie/dialogforen/ausser-haus-verpflegung>
- **United Against Waste**
www.united-against-waste.de
- **ReFoWas (Reduce Food Waste)**
www.refowas.de
- **ELoFoS (Efficient Lowering of Food Waste in the Out-of-Home Sector)**
www.elofos.de
- **FH Münster/iSuN**
<https://www.fh-muenster.de/isun/downloads/leitfaden-grosskuechen-lebensmittelabfaelle-vermeiden.pdf>
- **Lebensmittelabfall vermeiden:** <https://www.lebensmittel-abfall-vermeiden.de/gastgewerbe-gemeinschaftsverpflegung/>



www.jobundfit.de
Fachinformationen/Medien

38

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Über IN FORM:

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de.

39

Go to www.menti.com and use the code 5694 3709

Was tun Sie bereits, um nachhaltiger zu agieren?

Mentimeter



Was gilt es bei der Reduktion von Fleisch zu beachten, damit die Tischgäste nicht das Gefühl bekommen, man „nimmt ihnen etwas weg“?

Beilagen attraktiver

Bei 2 Menüs immer die Wahl eines Fleischgerichtes anbieten

Mitarbeiter mitnehmen, persönliche Kritik nicht im beisein der Bewohner lautstark preisgeben

Durch Mottwochen das Interesse wecken



Welche Möglichkeiten gibt es, Fleisch im Speiseplan zu reduzieren?

- als 2 ✓
- portionsgröße ✓
- Vegetarische alternativen ✓
- Wahl zwischen vegetarisch ✓
- ohne Fleisch ✓
- neben Fleisch auch ✓
- vegetarisch anbieten ✓
- Bei zwei Menüs immer ein vegetarisches Gericht anbieten um das Interesse zu wecken ✓
- Bewohner befragen/ einbeziehen ✓
- Fleisch kleingeschnitten einsetzen, dadurch Reduktion möglich (Eintopf einlage, Geschnetzeltes) ✓
- schmackhaftes fleisches Essen produzieren ✓
- Durch Mottwochen "probieren" ermöglichen ✓
- "Lieblingsgemüse" erfinden ✓
- Gemüseanteil erhöhen ✗
- Fleischfreie Eintöpfe ✓
- Austausch durch Hülsenfrüchte ✗✗
- Fragen nach veget. Vorlieben ✓
- Das Fleisch kann zum Beispiel mit Tofu oder anderen Produkten die Fleisch in Struktur und Aussehen gleichen "gestreckt" werden. C.E. ✓

Was sind weitere mögliche Ursachen für Lebensmittelabfälle und wie lassen sich diese vermeiden?

angepasste Gebindegrößen bestellen

wo entstehen viele Abfälle

prozesse ändern, Technikeinsatz planen- prüfen

Rezepte

3 - Michael...

selber produzieren, abschnitte weitgehendst verwerten

First in first out nicht berücksichtigt

Lebensmittel/
Speisen weiterverwenden
Mitarbeiter/ Bewohner
kennt



Zu viel bestellt, da kein Fachpersonal auf den Wohnbereichen

viele fertigprodukte sind nicht notwendig > Fachkräfte sind notwendig

überproduktion / Resteverwertung

Forum 4
„Demenz: Essen vergessen – Ein Bericht aus der Praxis“
Ulrike Bracht, Hauswirtschaftsmeisterin der evangelischen Frauenhilfe, Soest und
Daniel Toups, Versorgungsmanager Diakonie Bethanien, Solingen
Moderation: Christine Beine

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen



Ernährung bei Demenz

Die Anregung der Sinne und damit verschiedener Wahrnehmungsbereiche des Menschen kann die Nahrungsaufnahme bei Demenzkranken unterstützen

Alten & Pflegeheim

Lina-Oberbäumer-Haus

in Soest

Das Lina-Oberbäumer-Haus

- ist eines von 3 Alten- und Pflegeheim, in Trägerschaft der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. und eingebunden in die Fachverbände des Diakonischen Werkes.
- Die Einrichtung wurde 1951 als Feierabendhaus für pensionierte Schwestern der Evangelischen Frauenhilfe gegründet.
- In den 70er Jahren wurde das Feierabendhaus zum Alten- und Pflegeheim erweitert. Es ist nach der 1. Oberin, Lina Oberbäumer, benannt.
- Seit 2012 finden nach einen Erweiterungsbau und Modernisierung 80 Frauen ein Zuhause im Alten- und Pflegeheim in Soest. Es steht nur Frauen offen.

Vorgehensweise:

- Gespräch mit Geschäftsführung im April über Interesse „Ernährung bei Demenz“
- Gespräche & Bedarfsabfrage mit PDL & Sozialem Dienst
- Gespräch mit Küchenleitung: Klärung des Umfangs zusätzlicher Arbeiten für Projekt
- Projektzeitraum 01.06. - 31.07.2022
- Erfassungsbogen für die Bewohnerinnen der Gartengruppe erstellt:
- Name, Alter, Sonderkostformen, Vorlieben, Abneigungen
Mehrheit der Bewohnerinnen liebt süß
Abneigungen: Frischwurst mit Kräutern, Reis
diese Speisen und Lebensmittel wurden aus dem Angebot für die Gartengruppe genommen

Die Wohnküche der Gartengruppe

Bestehende feste Gruppe mit Küche und Ess-Tagesraum, in der die Mahlzeiten täglich eingenommen werden, sowie Aktionen im Wochenverlauf stattfinden.

Essen hält Leib & Seele gesund...

Mit allen Sinnen können die 12 Bewohnerinnen in der kleinen Demenzgruppe die Mahlzeiten mitgestalten und genießen.

Projekt Planung

- Planung & Orga der Zwischenmahlzeiten im Wochenverlauf von Mo.-Fr.
- nach Personalstärke sowie deren hauswirtschaftlichem Vorwissen.
- Information des Küchenteams persönlich und per Aushang
- Information des Personals des sozialen Dienstes und der Pflege per PPP Ernährung bei Demenz
- Frage nach zusätzlichem zeitlichem Umfang, welcher bei Pflegemaßnahmen fehlt
- Einplanung der FSJ
- Prüfung der Anforderungen der Lebensmittelhygiene sowie Gesundheitszeugnisse
- Involvierte MA sind belehrt nach § 42 & 43 IfSG
- Keine Abgabe an 3 Personen, in der Gruppe, nur für die Gruppe hergestellt
- Rückstellproben werden zusätzlich genommen

Informationen

- Zusammenfassung der Grundlagen und der Organisation schriftlich an alle beteiligten Bereiche:
- Tägliche Abholung der LM bzw. vorbereite Speisen für Backofen oder Herd zur Sinnesanregung aus Großküche durch Sozialen Dienst zur vereinbarten Zeit
- Bewohnerinnen helfen bei Interesse mit z. B. Erdbeeren fertig zu machen
- Mo. und Fr. bereitet die Küche eine Zwischenmahlzeit vor, zur Entlastung des sozialen Dienst welche im Backofen oder auf dem Herd gegart die Sinne anregt
- An Wochenenden ist es personell nicht umsetzbar.
- Wöchentliche Planung der Rezepturen sowie Rücksprache mit dem sozialen Dienst und der Küche
- Bestellung der Lebensmittel bzw. vorbereiteten Speisen wöchentlich per Vordruck an die Küche
- Auswahl der Rezepturen: Rezepte aus der Inform Mit Mach Box und vorhandene Rezepturen mit Geling-Garantie
- Nach Abschluss der Planungen, vor Projektstart erkrankte die Leitung des Sozialen Dienstes

Auswahl der Rezepturen

Abgleich mit Speiseplanung, um Doppelungen im Mittag oder Abendbereich zu vermeiden

Zubereitungsaufwand möglichst gering, um Personalstand gerecht zu werden

Kleine Portionsgrößen nicht zu sättigend, da zwischen Frühstück und Mittag wenig Zeit ist

Regionale und saisonale Obst- und Gemüsesorten mit Quark oder Joghurt Natur

Beispiele für Zwischenmahlzeiten:

Obst-Smoothies mit Getreideflocken, Joghurt drinks, Gemüse-Quiche, Direktfruchtsäfte, Croissants, Grießsuppen, Gemüsesuppen, Rhabarber-Crumble, Käsewürfel mit Obst, frische Erdbeeren, Melone

Fazit

Die Bewohnerinnen der Gartengruppe haben:

- gefragt, warum es das nun gibt
- Ihre Zu- oder Abneigung offen dargelegt
- Wünsche geäußert Z.B. nach frisch gebackenem Croissant; diese wurden umgesetzt

Wichtig: Gute Information aller Schnittstellen im Vorfeld,
Einfache Rezepturen mit geringem Zeitaufwand + kurze Garzeiten

Evaluation zum Projekt: Erkenntnisse können für die anderen Altenheime in Trägerschaft genutzt werden.

Coronabedingt konnte das Projekt nicht zu Ende geführt werden, hat aber interessante Erkenntnisse und Erfahrungswerte für die beteiligten Schnittstellen gebracht.

Gemeinsam lassen sich viele Ideen & Umsetzungen finden...

- Entwickeln Sie im Team und unter Mitwirkung der Küche Möglichkeiten der Umsetzung, auch mit kleinen Schritten kommt man an ein Ziel
- Zum Wohlergehen der Bewohner/innen
- Man sollte dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.

- Danke für Ihr Interesse...

Quellen

- DGE
- BZE
- Homepage der Evangelischen Frauenhilfe



Diakonie Bethanien

Demenzzentrum
Haus Eiche



diakonie-bethanien.de

Menschlich. Diakonisch. So viel mehr.

FeG  Deutschland



Diakonie 
Deutschland

seit 1896

Bundeswerk

Bund Freier evangelischer
Gemeinden (FeG)

Diakonie



diakonie-bethanien.de



UNSER AUFTRAG: LEBEN HELFEN

- # hinschauen
- # begleiten
- # hinhören
- # beraten
- # pflegen
- # heilen
- # trösten
- # fördern



diakonie-bethanien.de

UNSERE 21 STANDORTE

- # Remscheid
- # Langenfeld
- # Burscheid
- # Wuppertal
- # Schalksmühle
- # Iserlohn
- # Lüdenscheid
- # Dortmund
- # Bochum
- # Halver



- # Netphen
- # Siegen
- # Burbach Lützel
- # Kreuztal
- # Limburg
- # Ewersbach
- # Bernburg
- # Dessau
- # Roßlau
- # Langeoog



diakonie-bethanien.de

- # Kinder-Intensivpflege
- # außerkl. Intensivpflege
- # Park Café Solingen
- # Lungenfachklinik
- # Seniorenzentren
- # Tagespflegen
- # Diakonissen-Mutterhaus
- # Zentrum für Schlaf- und Beatmungsmedizin
- # Pflegeakademie
- # Ambulante Dienste
- # Frühe Hilfen
- # Theologie, Ethik und Seelsorge
- # Jugendarbeit
- # Physiotherapie
- # Suchtberatung
- # Wissenschaftliches Institut
- # Demenz-Zentrum
- # Senioren-Wohngemeinschaften
- # Med. Versorgungszentren
- # Kinderbetreuung
- # 3-Sterne-plus-Hotel

STANDORT SOLINGEN

Seniorenzentren

- # Haus Ahorn
- # Haus Buche
- # Haus Eiche
- # Tagespflegen
- # Kurzzeitpflegen

Haus Eiche

- # Demenzzentrum
- # 80 Bewohner
- # 4 Wohnbereiche
- # Pflege-Oase



NEUAUSRICHTUNG SPEISENVERSORGUNG

Situation Anfang 2021:

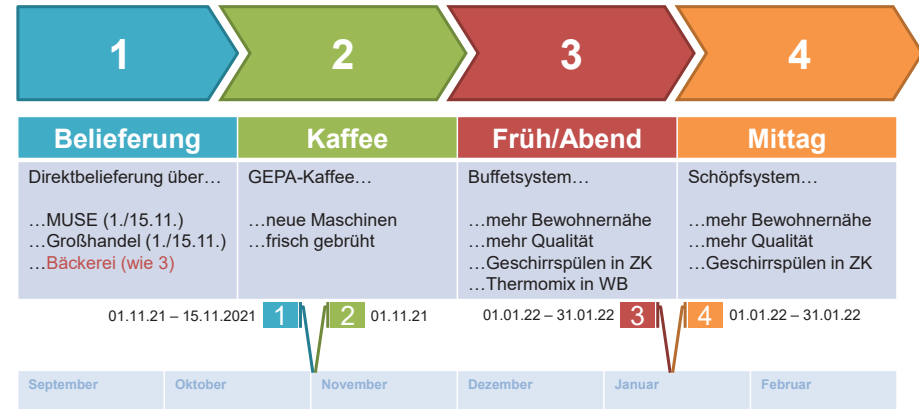
- # Stationsbedarf über ZK
- # Sirupkaffee
- # Volltablettierung via Induktionstransportwagen
- # Speisenerfassung mit Bestellfortschreibung
- # Passierte Kost aus Überhängen



ZIELE

- # Mehr Wohnernähe
- # Steigerung der erlebten Qualität
- # Mehr Individualität und Flexibilität
- # Lebensmittelsicherheit gewährleisten
- # Verwurf reduzieren
- # Nachhaltigkeit erhöhen
- # Interne Prozesse verschlanken

NEUAUSRICHTUNG VERPFLEGUNG SZ



1

DIREKTBELIEFERUNG

- # Thermoshipper & Kartonagen in 4 Größen
- # Kommissionierung und den Transport von Bestellungen zu HACCP-konformen Bedingungen!
- # TK – Ware bleibt mindestens 4 Stunden nach Auslieferung in den Thermoshippern gekühlt!
- # Mehrere KD-Nr. pro WB möglich!
- # Bestellung über Webshop mit Warenkorb
- # Auswertung jederzeit möglich!
- # Täglich frische Backwaren in jedem Haus
- # Kaffee und Spezialprodukte via MUSE

1

UMSETZUNG

Vorbereitung Lieferung Thermoshipper

Vorbereitung Lieferung Kartonagen

Standardauftrag (P)
 Kundennr. 2-93.111
 Kundenname: L. STROETMANN
 229903
 1. Wohnbereich
 2. Allen enthaltenen Artikeln (inklusive MHD)
 3. Kommissionierdaten
 Oktopus GmbH

Jeder Karton & Thermoshipper trägt ein Etikett mit:

2

ZIEL

Fairtrade

Frisch gebrüht

Kaffeeduft

Kosteneinsparung

Einfaches Handling

Guter Geschmack

Flexible Mengen

Teewasserbereitung



2

SWOT-ANALYSE FRISCH GEBRÜHTER KAFFEE

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nachhaltiger ▪ Fair gehandelt ▪ Frisch gebrüht ▪ Literpreis günstiger ▪ Höherer Gehalt an positiven Inhaltsstoffen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Operativer Aufwand ▪ Invest Maschinen ▪ Keine kleinen Mengen möglich ▪ Brühprozess teilw. nicht einsehbar
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Objektive Qualitätssteigerung ▪ Marketingfaktor ▪ Ungekühlt: Einfache Lagerung + Abwicklung über MUSE möglich 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Subjektiver Geschmack ▪ Kosten durch Verwurf ▪ Fehlbedienung ▪ Kosten durch Schwund ▪ Qualitätsverlust durch Standzeit

3

4

BUFFETWAGENSYSTEM



Temp-Classic Pro



Serve-Rite Pro



3

4

OPERATIVE VORTEILE

- # Lebensmittelsicherheit
- # Temperatursicherheit
- # Automatische Temperaturerfassung
- # Ansprechende Speisenpräsentation
- # Flexibel einsetzbar
- # Auch bei geringem Platzangebot sehr Mobil
- # Einfache Handhabung
- # Reduktion von Verwurf
- # Zukunftsfähig

VERGLEICH VARIANTEN

Variante	Optik	Bedienung	Mobilität	Flexibilität	Hygiene	Gesamt	Personal	Pro / Kontra
1	4	3	4	4	4	3,8	2 Ausgabe 1 Transport	+ sehr robust - hoher Platzbedarf ZK - im WB ungeeignet - kein Hustenschutz - Teller über Stapler
2	3	3	2	3	4	3	2 Ausgabe 1 Transport	+ sehr handlich + sehr robust - kein Hustenschutz - Teller über Stapler - geringe Warmstellfläche
3	5	4	3	3	5	4	2 Ausgabe 2 Transport	+ sehr robust - Wasserablass im WB? - Gefängnis-Charakter - kein Hustenschutz - Teller über Stapler
5	1	2	1	2	1	1,4	1 Ausgabe 1 Transport	+ Temperaturerfassung + aktiv Kalt/Warm + Wärmebrücke + Teller an Bord - Preis

3

4

THERMOMIX

- # Milchsuppe
- # Hochkalorische Zulagen
- # Breikost
- # Smoothies
- # Kuchen
- # Eis
- # Omelett
- # Buttermilchsuppe mit Früchten
- # Liköre (z.B. Kinderschokolade, Bratapfel, usw.)

3

4

THERMOMIX



Smoothie



Erdbeereis



Omelett vom Blech

3

4

PASSIERTE KOST

- # Einführung eigene Menülinie passierte Kost
- # 2-Wochen-Plan
- # Zusammengesetzt aus vorgefertigten Einzelkomponenten (sooftermeals, Risama, Passenio u.a.)
- # Teilw. auch in Eigenfertigung
- # Oase mit separatem Warmhaltesystem



ES KLAPPT NICHT ALLES (SOFORT)

- # Eat-by-walking hygienisch nicht umsetzbar
- # Angebot sehr abhängig von MA
- # Personal in den Häusern teilw. schwer zu überzeugen
- # Was passiert bei Corona-Ausbruch?
- # Eigenfertigung passierte Kost schwierig
- # Technische Voraussetzungen waren problematisch
- # Logistik. Logistik. Logistik...



FRAGEN?

Ergänzungen zum Forum Demenz

Frau Bracht, Ev. Frauenhilfe in Soest

- Demenziell veränderte Bewohnerinnen wurden bei den Arbeiten in der Küche mit einbezogen, abhängig von den Fähigkeiten und der Lust, sich an der Zubereitung zu beteiligen (z. B. Erdbeergrün entfernen)

Ausführungen Herr Toups, Diakonie Bethanien, Solingen

- Durch Umstellung der Versorgung auf Buffettwagen auf den Stationen sparen die Mitarbeitenden Zeit ein, die vorher für die Abfrage der Essenswünsche und Eingabe der Bestellungen benötigt wurde. Die gewonnenen Freiräume können nun mit den Bewohner:innen verbracht werden bzw. zur Zubereitung von Speisen in den Wohnbereichen genutzt werden.
- Durch die Umstellung auf Buffettwagen können jetzt auch individuelle Wünsche der Bewohner:innen berücksichtigt werden. Jeder Wohnbereich kann seinen Warenkorb zur Bestellung ergänzen. Somit kann z. B. auch Zungenrotwurst für einen einzelnen Bewohner bestellt werden.
- Die demenziell veränderten Bewohner:innen haben die Umstellung sehr schnell akzeptiert und freuen sich über die Teilhabe an der Essensauswahl, insbesondere für die Bewohner:innen, die das Zimmer nicht mehr verlassen können. Auch wenn die Auswahl bzw. Entscheidung einigen schwer fällt, so wird insgesamt mehr gegessen als im alten System.

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Forum 5
„Vegetarische Küche und vieles mehr – Ein Bericht aus der Praxis“
Holger Böker, Küchenleiter aus der Einrichtung Johannes von Gott Haus, Neuss
Moderation: Jelena Kleine

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

HERZLICH WILLKOMMEN

zum
Online-Fachtag: „Ernährung im Alter – alles anders?“
 am 17.08.2022

ABLAUF

Begrüßung durch Herrn **Holger Böker** (Küchenleitung in der Altenhilfe der Augustinus Gruppe)

- Einstieg: Vorstellung der Einrichtung **JOHANNES von GOTT HAUS** in Neuss
- 1. Beteiligungskultur
 - 1. 1 Neue Ideen
- 2. Senioren mit speziellen Bedarf
- 3. Getränke-Konzept
- 4. Vegetarismus im Seniorenheim
- 5. Wichtige Faktoren
- 6. Organisatorische Struktur der Tätigkeiten
 - 6. 1 Früh / Abends
- 7. Highlights und besondere Aktionen
- FAZIT



DNA DER GRUPPE

- Topadresse – **auch als Arbeitgeber** – wenn es um Gesundheit, Pflege und Betreuung geht
- 85 Standorte unter dem Dach der St. Augustinus Gruppe
- Starke und bekannte Marke im Gesundheits- und Sozialwesen
- Es geht uns nicht um schiere Größe, es geht uns vor allem um den Menschen.
- Alles, was wir tun, muss den Menschen dienlich sein.
- Insgesamt 9 Einrichtungen in der Seniorenhilfe



ZAHLEN UND FAKTEN



1. Beteiligungskultur

Die Küche sichtbar machen – Küchenchef und/oder –Team sind täglich auch auf dem Wohnbereich präsent

- Direkte Bewohneransprache:
Wie geht es Ihnen? Was hat Ihnen gefallen? ...
- Pro-Aktiver Kontakt zu Mitarbeitern der Pflege und HWD
- Zeit nehmen für eine gemeinsame Tasse Kaffee mit Bewohnern
- Betreuung der Mittags-Ausgabe in der Cafeteria = Offene Küche
- Fokus auf Besondere Abend-Beigaben und umfangreiches Frühstück
- Kleinigkeiten bewirken viel!
z.B. Abends Blutwurst-Happen – geliefert wird der ganze Ring, damit „Live“ portioniert werden kann – Effekt: Bewohner greifen lieber zu und essen gezielt was sie mögen und wieviel...



6

2. Senioren mit speziellen Bedarf



- Krankheiten, Einschränkungen, Essstörungen und Allergien verlangen in der Seniorenverpflegung einen wichtigen **Fokus bei Planung, Vor- und Zubereitung der Mahlzeiten**
- Basis: **Ernährungsvisite** (mind. 1 x pro Quartal – unter aktiver Beteiligung von PDL, WBL und Küche)
 - Bewohnerindividuelle Hintergründe klären und verstehen
 - Für diese Bedürfnisse **passende Alternativen ableiten** (möglichst keine „Extra (Sonder)-Menüs“ – da auch dieser Personenkreis an der „normalen“ Verpflegung teilnehmen möchte)
 - Diese Angebote **individuell auf die Bereiche liefern**, damit auch der Verzehr und die Anreicherung an „richtiger“ Stelle geschieht
 - **Telefonische und digitale Tages-Informationen** austauschen, um weitere Sonderfälle, akute Veränderungen zu besprechen und darauf reagieren zu können



7

3. Getränke Konzept



Trinken heißt Leben

- Hausgemachte Limonaden
- Eistee
- Punsch im Winter
- Freie Getränke-Wahl
- **Sichtbare Präsentation im Wohnbereich**
- Selbstverständlich:
Kaffee-Kochen auf dem Wohnbereich
- Gemeinsames Trinken fördern



St. Augustinus Gruppe – Herzlich Willkommen!

8

4. Vegetarismus im Seniorenheim

Fleischlose Alternativen erobern schrittweise den Speisenplan

- Die Paprikaschote **einfach & selbstverständlich mit Reis und/oder Couscous füllen**
- Reichhaltige Salate
- Beilagen, **natürlich ohne Speck** (zum Bsp. Rauchsatz verwenden)
- Suppen sind vegan und zum Teil angereichert
- Kuchen – **selbstgebacken** mit saisonalen Früchten und ohne tierische Inhalte
- Lasagne, weitere Pasta-Gerichte werden vegetarisch angeboten
 - ✓ Es werden bekannte Gerichte und Mahlzeiten schrittweise veganisiert ohne ein „Dogma“ zu erstellen



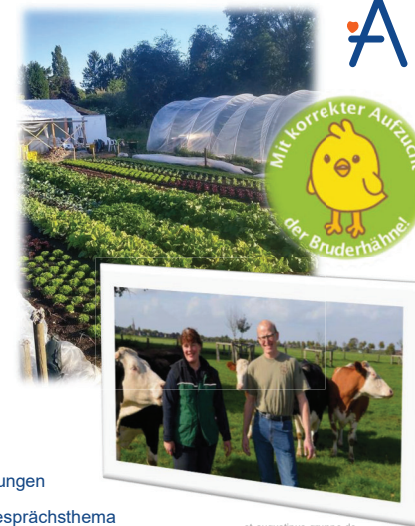
Über **80%** wird fleischlos ohne tierische Produkte angeboten



4. Wichtige Faktoren

Parallel zum Pflegeauftrag sieht sich die Küche als verantwortungsbewusster Erbringer des Ernährungsauftrages

- **Fisch - nur aus zertifizierten Erzeuger-Quellen**
- **heimischer Bezug hat bei allen Produkten Vorrang**
- Regionale und lokale Lieferanten:
 - ✓ 2 Morgen Land,
 - ✓ Geflügel-Hof,
 - ✓ Bäckerei,
 - ✓ Willicher Bio-Milch,
 - ✓ Wild direkt aus dem Revier
- Angebotene Speisen und **Rezepte sind „Bodenständig“**
- Bekannter und planbarer Rhythmus – auch verlässliche Wiederholungen
- Jahres-Kalender - Vorfreude, aktives Interesse – Das Essen ist Gesprächsthema



6. Organisatorische Struktur der Tätigkeiten

Oberste Priorität = Teamwork über Abteilungsgrenzen hinaus

- **Ausgabe der Mahlzeiten** sowohl durch Pflege, Hauswirtschaft aber auch Küchen-Mitarbeiter -> sehr wichtig als **direkte Feedback-Schleife**

6.1 Früh / Abends

- Es gibt immer eine süße Alternative (geschmacks-anregend)
- Die Speisewagen bleiben oben, um bei Bedarf Nachreichen zu können
- 1 Wagen für ca. 40 Bewohner
- Besonders am Wochenende: individuelles Kochen und umfangreiche Abend-Beigaben (Strammer Max, Toast Hawaii, Flammkuchen u.ä.)

6.2 Mittagessen

- Suppen und Vorspeisen werden bewusst bereits um 11.30 geliefert/gereicht
- Hauptgänge folgen mit zeitlichem Versatz ab 11:45



7. Highlights

Bienenvölker und Honig als eigenes Ergänzungs-Produkt

- Eis – aus biologisch erzeugter regionaler Milch – in Kooperation mit lokaler Manufaktur und eigenen Rezepten
- Grillen,
- Waffeltage,
- Reibekuchen-Duft im ganzen Haus
- Einbindung von Ehrenamt und sozialem Dienst
- Back-Fibel mit Original-Rezepten von Bewohnern
- Kräutergarten
- *Und, und, und*





VIELEN DANK!

„Jede Lebensphase hat seine
besonderen individuellen Bedürfnisse
und Ansprüche.“

Für alle gilt gleichermaßen:

Kontrollierte FRISCHE
Gesicherte möglichst regionale HERKUNFT
LIEBE zum PRODUKT
Fach- und sachgerechte Zubereitung

= Frisch-Küche ist günstiger als alle anderen Konzepte



Forum 6
„Wie gelingt Vernetzung zur Seniorenernährung in der Seniorenarbeit?“
Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO Im Alter INFORM und
Holger Böcker, Vorstand der LSV NRW
Moderation: Charlotte Dahlheim

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

inFORM
Deutscher Initiative für gesunde Ernährung
 und mehr Bewegung

Im Alter IN FORM

5 bagso

Wie gelingt Vernetzung zur
 Seniorenernährung in der
 Seniorenarbeit?



Gefördert durch:
 Bundesministerium
 für Ernährung
 und Landwirtschaft

Datum: 17.08.2022

Referentin: Gabriele Mertens-Zündorf

aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages

inFORM **5 bagso** **Im Alter IN FORM** 2

Strukturen

- Sozialräumlich :
 Verwaltung, Politik, Zivilgesellschaft, Wirtschaft
- Unterschied Stadt – Land
- Vernetzungsstrukturen

inFORM **5 bagso** **Im Alter IN FORM** 3

Netzwerke



- ✓ Kooperation
- ✓ Netzwerk

inFORM **5 bagso** **Im Alter IN FORM** 4

Was ist ein Netzwerk?

Kooperation:

- vertraglich geregelte Zusammenarbeit unabhängiger Partner
- häufig bilateral
- befristet für ein bestimmtes Vorhaben

in form   Im Alter IN FORM 5

Was ist ein Netzwerk?

- freiwilliger zweckgerichteter Zusammenschluss mehrerer rechtlich/wirtschaftlich voneinander unabhängiger Systeme/Organisationen/Individuen
- Organisationsform ohne Hierarchie
- Ziel ist es, Synergieeffekte zu erreichen, die den Nutzen aller Beteiligten mehren
- Langfristig angelegt zur Verfolgung eines gemeinsamen Ziels

in form   Im Alter IN FORM 6

Träger und Akteure in der Seniorenarbeit



Beispielhafte Akteure und Institutionen im Quartier




Träger und Akteure arbeiten separat

↓

Träger und Akteure arbeiten gemeinsam

in form   Im Alter IN FORM 7

Austausch in der Gruppe




Welche Vorteile von Netzwerken sehen Sie?

Welche möglichen Hindernisse könnten auftreten?

in form   Im Alter IN FORM 8



Vorteile von Netzwerke in der Seniorenarbeit

- mehr Effizienz, bessere Zusammenarbeit und weniger Doppelstrukturen
- Mehr Ideen und leichtere Zielerreichung
- bessere Bekanntmachung und Nutzung der Angebote
- Nachhaltigkeit und Kostenersparnis
- stärkere Identifikation der Bevölkerung in und mit der Gemeinde, da viele Akteure integriert
- Möglichkeit der Partizipation der Zielgruppe und dadurch tragfähige, auf die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren ausgerichtete Angebote
- Sozial eingebundene, aktive und gesunde Senioren mit mehr Eigenverantwortung und Mitbestimmungsmöglichkeit und soziale Teilhabe über das Ehrenamt
- Alter als Chance – sichtbare und nutzbare Kompetenzen und Ressourcen – für sich und andere


in form   **Im Alter IN FORM** 9

Nachteile und Störungen bei Netzwerken



- Benötigt personelle Ressourcen.
- Unterschiedliche Vorstellungen von Begriffen, Planung von Maßnahmen, etc.
- Nicht alle halten sich an Vereinbarungen.
- Einzelne verbuchen den Erfolg für sich und andere fühlen sich benachteiligt.
- Ein Partner erfüllt nicht die erwartete Leistung oder hält den Zeitplan nicht ein.
- Barrieren jeder Art, z.B. Sprach- oder Denkbarrieren, die nicht bedacht wurden bei der Organisation des Netzwerks.

in form   **Im Alter IN FORM** 10

Diskussion im Plenum





Ihre Erfahrungen mit Netzwerken


in form   **Im Alter IN FORM** 11

Erfolgsfaktoren für die Netzwerkarbeit

- Partizipation
- Gemeinsames Verständnis entwickeln
- Klare Regeln, offene Kommunikation und Transparenz
- Wertschätzung, Pflege und Unterstützung der Engagierten
- Geduld und Zeit für Rollenfindung und Aushandlungsprozesse
- Kooperation und Koordination statt Hierarchie
- Eine gute Moderation
- Gegenseitiges Vertrauen und eine offene Haltung aller Beteiligten.

in form   **Im Alter IN FORM** 12

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

**Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen e.V.**
Geschäftsstelle Im Alter IN FORM
Noeggerathstraße 49
53111 Bonn
Tel.: 0228-24 99 93 22
Fax.: 0228-24 99 93 20
E-Mail: inform@bagso.de
www.im-alter-inform

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de.

Erfahrungen und Ideen zur Vernetzung

Stärkere Einbeziehung der
ambulanten
Dienstleister:innen

Vernetzung der
Seniorenvertreter:innen /
Beiräte untereinander

Einbindung mehrerer
Zielgruppen

Angebot der VSE NRW:
Dialogforum für
Kommunen

Einladen der Beiräte zum
Dialogforum

Übersicht über
Einrichtungen, zum
sammeln von
Netzwerkpartnern

Diverse Sichtweisen auf Themen geben Anregungen

Austausch und Gemeinsamkeit

Gemeinsam sind wir stark

Austausch und Unterstützung

Synergien

Gegenseitige Motivation

Zeitersparnis, wenn zB Listen von Ansprechpartnern vorhanden sind

nachhaltige

Nachhaltig

Vorhandene Anknüpfungspunkte

Transparenz der Praxis

Einbeziehung der Bevölkerung

Transfer zwischen Theorie und Praxis

interdisziplinär

stärkere Gewichtung von Themen

Mehr Ideenentwicklung

Stärkere Identifikation der Bevölkerung

Erfahrungsmaterial-, Wissensaustausch

Viele Interessen

zeitintensiv

Hierarchische Denkweisen

Schwierigkeiten in 'alten' Netzwerken hineinzukommen

Keine Zielumsetzung / fehlende Verbindlichkeit

zeitaufwendig

Lenkung, Ablenkung vom eigenen Ziel

Man darf sich nicht verlieren in unterschiedlichen Ansätzen

Konkurrenz bei nicht funktionierenden Netzwerken

Wenige personelle Ressourcen

Zu viel Austausch auf der Verwaltungsebene, zu wenig Austausch mit Betroffenen.

