

# Ernährung in stationären Senioreneinrichtungen

---

## mehr als nur Nahrungsaufnahme?!

Berlin, 12.06.2023  
Céline Düzdog

Gefördert durch:



Gefördert durch:



Teil der:



# Unser Team!



**Dörthe Hennemann**

 0511 – 544 1038 1  
 [hennemann@dge-niedersachsen.de](mailto:hennemann@dge-niedersachsen.de)

(Do)



**Nicole Eckelmann**

 0511 – 544 1038 3  
 [eckelmann@dge-niedersachsen.de](mailto:eckelmann@dge-niedersachsen.de)

(Do + Fr)



**Céline Düzdog**

 0511 – 544 1038 2  
 [duezdog@dge-niedersachsen.de](mailto:duezdog@dge-niedersachsen.de)

(Mo - Fr)



[www.vernetzungsstellen-senioren-dge-ni.de](http://www.vernetzungsstellen-senioren-dge-ni.de)



# Was erwarten Sie von Ihrer Ernährung?

„Mein Essen sollte...  
mir gut tun und gut  
schmecken.“

- Zitat meines Opas



„Mein Essen sollte...  
mir **gut tun** und gut  
schmecken.“

= **Bedarfe**

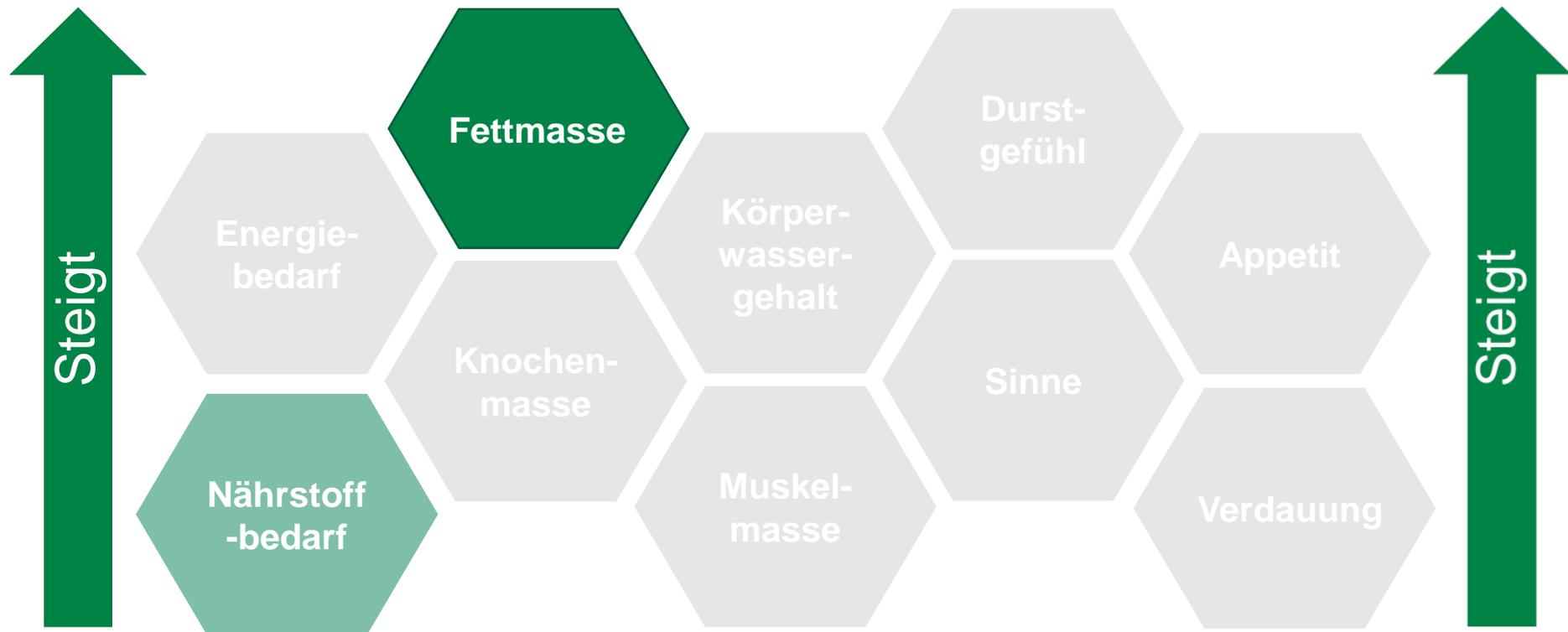


„Mein Essen sollte...  
mir gut tun und gut  
schmecken.“  
= Bedürfnisse

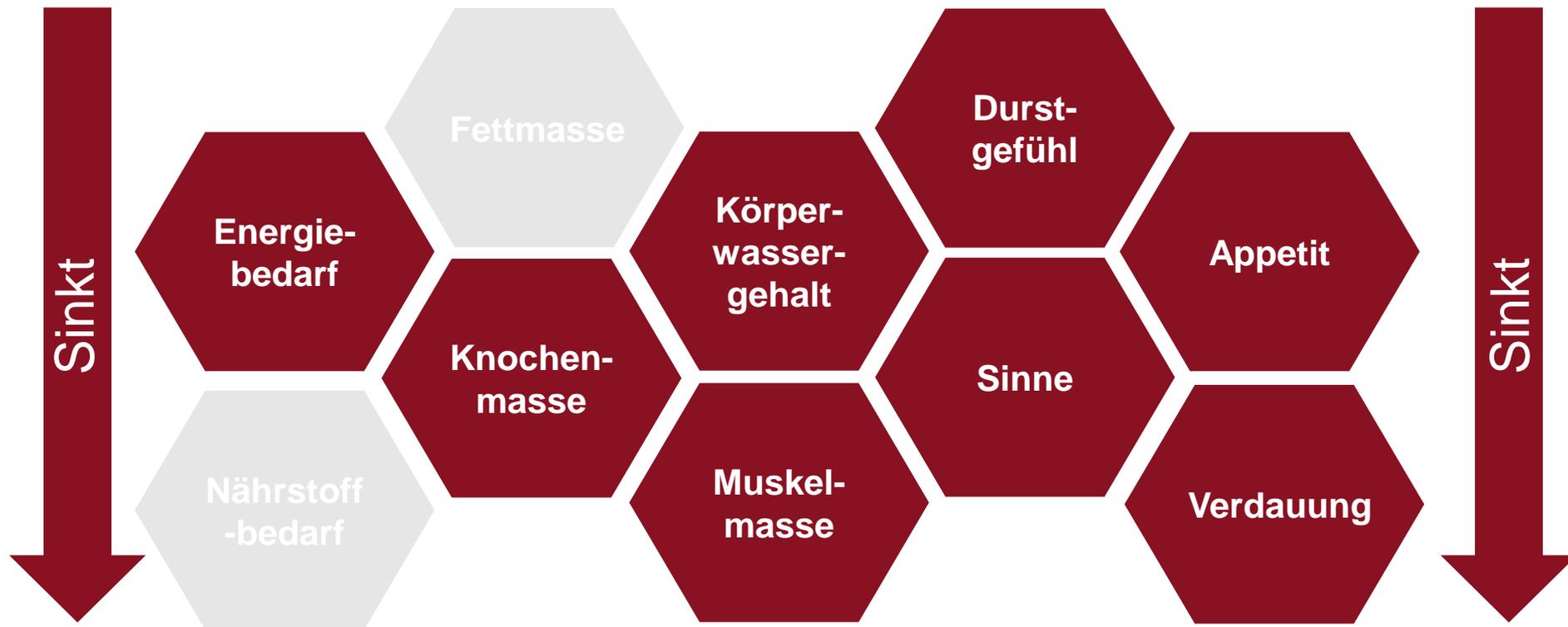


**Im Alter verändert sich der Körper  
ebenso wie die Gesundheits- und  
Lebenssituation.**

# Veränderungen im Alter



# Veränderungen im Alter



# Besondere Anforderungen im Alter

Durch bestimmte Erkrankungen entstehen besondere Anforderungen an die Verpflegung:

- Mangelernährung
- Kau- und Schluckbeschwerden
- Demenz
- Osteoporose
- Rheumatische Erkrankungen

Eine Ernährungsweise, die an diese Veränderungen angepasst ist, fördert die Lebensqualität und Gesundheit.

# Rezeptideen

Je nach individuellen  
Bedarfen und  
Bedürfnissen können  
ideale Mahlzeiten im  
Alter sehr  
unterschiedlich  
aussehen.



The image shows a recipe card for 'Geflügel-Farce' (Poultry Meatloaf). The main image is a white plate with a red rim, containing a piece of white meatloaf, a portion of green pea puree, and a portion of yellow potato puree. The background shows a wooden surface with a grater and potatoes. The card includes logos for 'in FORM' and 'VERNETZUNGSSTELLE SENIORENERNÄHRUNG Niedersachsen'. A green box at the bottom right of the image says 'Bei Kau- und Schluckbeschwerden'. The title 'Geflügel-Farce' is written in a large, cursive font, with 'MIT KARTOFFEL- UND ERBSENBREI' in a smaller, green font below it. Vertical text on the right side of the card reads 'Foto: © Maja Schillingtamer'.

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**VERNETZUNGSSTELLE  
SENIORENERNÄHRUNG  
Niedersachsen**

Foto: © Maja Schillingtamer

Foto: © Maja Schillingtamer

Foto: © Maja Schillingtamer

Bei Kau- und Schluckbeschwerden

*Geflügel-Farce*  
MIT  
KARTOFFEL- UND  
ERBSENBREI

# Fallbeispiel: Senioreneinrichtung

- Bewohner mit „Morbus Crohn“ war laut behandelndem Arzt austherapiert,
- stark untergewichtig und
- sehr abhängig von den Pflegenden.



Eine veränderte Kostform hat den Allgemeinzustand deutlich verbessert und führte über die letzten Jahre zum Normalgewicht – Bewohner war unabhängiger und lebte 8 weitere Jahre in der Einrichtung!

# Der DGE-Qualitätsstandard - die Basis unserer Arbeit

**Auftraggeber:** Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft

**Erarbeitet von:** von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

**Zielgruppe:** alle Fachkräfte, die in ihrem jeweiligen Bereich Verantwortung für die Verpflegung übernehmen



# Der DGE-Qualitätsstandard - die Basis unserer Arbeit

liefert auf wissenschaftlicher Basis  
u.a. konkrete Anregungen zu:

- Lebensmittelhäufigkeiten
- Essen und Trinken mit Genuss
- Essen und Trinken bei besonderen Anforderungen



# Lebensmittelmengen und -häufigkeiten

Die sieben **Lebensmittelgruppen** sollten aufgrund ihrer **Zusammensetzung** in **unterschiedlicher Menge** und **Häufigkeit** verzehrt werden.



Wichtig sind dabei:

- die Energiedichte
- die Nährstoffdichte
- der Ballaststoffgehalt
- die Fettqualität

# Lieblingsspeisen optimieren #1



Welche Lebensmittelgruppen  
sind abgedeckt?



# Lieblingsspeisen optimieren #1



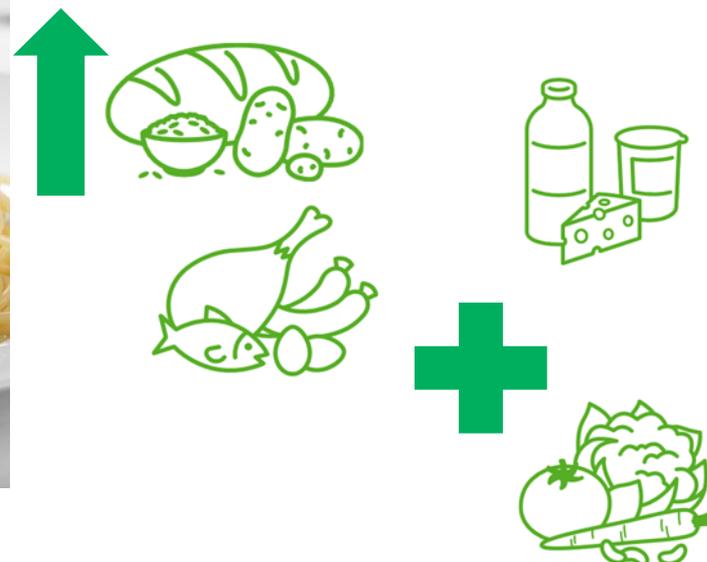
Ideen:

- Hackfleischanteil reduzieren, dafür rote Linsen hinzugeben
- Frisches oder TK-Gemüse in Soße geben
- ½ Teil Hartweizennudeln und ½ Teil Vollkornnudeln verwenden

# Lieblingsspeisen optimieren #1



Welche Lebensmittelgruppen  
sind abgedeckt?



# Lieblingsspeisen optimieren #2

Welche Lebensmittelgruppen  
sind abgedeckt?



Adobe Stock #488450401



# Lieblingsspeisen optimieren #2



Adobe Stock #488450401

## Ideen:

- Mit frischem Obstkompott oder Früchten servieren
- Nussmuse unterrühren
- Für den Geschmack Zimt und Vanille einsetzen
- Milchreis kalt als Zwischenmahlzeit servieren

# Lieblingsspeisen optimieren #2

Welche Lebensmittelgruppen  
sind abgedeckt?



Adobe Stock #488450401



# Wie können meine Bedürfnisse in der Verpflegung berücksichtigt werden?

# Bedürfnisgerechte Ernährung

Essbiographie

Ernährungsrunden

Zufriedenheitsabfragen

Verpflegungsverantwortlichen

# Fazit

Die Ernährung in stationären Senioreneinrichtungen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme!

Sie sollte:

- altersbedingte, körperliche Veränderungen berücksichtigen
- an besondere Herausforderungen angepasst sein
- individuelle Wünsche, Vorlieben und Abneigungen einschließen

# Fazit

Die Ernährung in stationären Senioreneinrichtungen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme!

Dabei unterstützen können:

- DGE-Qualitätsstandard
- Vernetzungsstellen Seniorenernährung
- Essbiographien
- Ernährungsrunden
- Zufriedenheitsabfragen
- und ein Verpflegungsverantwortlicher.

# Weitere Informationen

## **Webseite:**

[www.vernetzungsstellesenioeren-dge-ni.de](http://www.vernetzungsstellesenioeren-dge-ni.de)

- Veranstaltungen
- Informationen/Medien
- Rezeptkarten
- Kostenloser Speiseplancheck
- Podcast



# Weitere Informationen



## Podcast

*1. Staffel | 7 Episoden*

„Essen vergessen?  
Blickwinkel Demenz.“ u.a.

*2. Staffel*

„Faire Ernährungsumgebungen – Ernährungsarmut  
in unserer Mitte“

„Ernährung im Alter – alles anders?!“



# Vernetzungsstellen Seniorenernährung

## Kontaktdaten der Vernetzungsstellen

### Baden-Württemberg

#### Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg

☎ 07171 – 917100  
✉ [ernaehrung@lel.bwl.de](mailto:ernaehrung@lel.bwl.de)  
🌐 [https://landeszentrum-bw.de/L.de/Schwerpunkt\\_Seniorenernaehrung](https://landeszentrum-bw.de/L.de/Schwerpunkt_Seniorenernaehrung)

### Bayern

#### Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern\*

☎ 09221 – 40782246  
✉ [poststelle@kern.bayern.de](mailto:poststelle@kern.bayern.de)  
🌐 [www.kern.bayern.de](http://www.kern.bayern.de)

### Brandenburg

#### Vernetzungsstelle Seniorenernährung Brandenburg

☎ 0331 – 73061755  
✉ [info@seniorenernaehrung-brandenburg.de](mailto:info@seniorenernaehrung-brandenburg.de)  
🌐 [www.seniorenernaehrung-brandenburg.de](http://www.seniorenernaehrung-brandenburg.de)

### Mecklenburg-Vorpommern

#### Vernetzungsstelle Seniorenernährung Mecklenburg-Vorpommern

☎ 0385 – 20756849  
✉ [info@dgevesen-mv.de](mailto:info@dgevesen-mv.de)  
🌐 [www.dgevesen-mv.de](http://www.dgevesen-mv.de)

### Niedersachsen

#### Vernetzungsstelle Seniorenernährung Niedersachsen

☎ 0511 – 54410382  
✉ [vernetzungsstellen senioren@dge-niedersachsen.de](mailto:vernetzungsstellen senioren@dge-niedersachsen.de)  
🌐 [www.vernetzungsstellen senioren-dge-ni.de](http://www.vernetzungsstellen senioren-dge-ni.de)

### Nordrhein-Westfalen

#### Vernetzungsstelle Seniorenernährung Nordrhein-Westfalen

☎ 0211 – 3809088  
✉ [seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw](mailto:seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw)  
🌐 [www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw)

### Rheinland-Pfalz

#### Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz

☎ 02602 – 92281162  
✉ [seniorenernaehrung@dlr.rlp.de](mailto:seniorenernaehrung@dlr.rlp.de)  
🌐 [www.fze.rlp.de/Seniorenernaehrung](http://www.fze.rlp.de/Seniorenernaehrung)

### Saarland

#### Vernetzungsstelle Seniorenernährung Saarland

☎ 0681 – 5013248  
✉ [seniorenernaehrung@umwelt.saarland.de](mailto:seniorenernaehrung@umwelt.saarland.de)  
🌐 [www.saarland.de/vns-sene](http://www.saarland.de/vns-sene)

### Sachsen-Anhalt

#### Vernetzungsstelle für Seniorenernährung Sachsen-Anhalt

☎ 0391 – 2886830  
✉ [senioren@lv-g-lsa.de](mailto:senioren@lv-g-lsa.de)  
🌐 [seniorenernaehrung.lv-g-lsa.de](http://seniorenernaehrung.lv-g-lsa.de)

### Schleswig-Holstein

#### Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein

☎ 0431 – 69664083  
✉ [seniorenernaehrung@dge-sh.de](mailto:seniorenernaehrung@dge-sh.de)  
🌐 [www.dge-sh.de/seniorenernaehrung.html](http://www.dge-sh.de/seniorenernaehrung.html)

### Thüringen

#### Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen

Für stationäre Senioreneinrichtungen:

☎ 03641 – 949761  
✉ [seniorenverpflegung@dge-th.de](mailto:seniorenverpflegung@dge-th.de)

Für zu Hause lebende Seniorinnen und Senioren:

☎ 0361 – 5551436  
✉ [seniorenernaehrung@vzth.de](mailto:seniorenernaehrung@vzth.de)

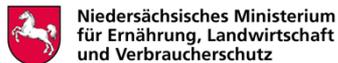


# Vielen Dank!

Gefördert durch:



Gefördert durch:



Teil der:

