

Lebensqualität älterer Menschen fördern durch ausgewogene und köstliche Mahlzeiten



Theresa Stachelscheid, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Übersicht

1. Fit im Alter – Gesund essen, besser leben
2. Bedeutung von Essen und Trinken
3. Ältere Menschen gut verpflegen



Fit im Alter – Gesund essen, besser leben.

- Teil des DGE-Projekts IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung
- **Ziel:** Verpflegungsqualität in Senioreneinrichtungen & von „Essen auf Rädern“ verbessern
- **Zielgruppe:** Verpflegungsverantwortliche



**Kulturelle
Dimension**

**Physio-
logische
Dimension**

Tradition

Energie

Religion

Nährstoffe

Kultur

Gesundheit

Zuwendung

Gemeinschaft

**Emotionale
Dimension**

**Soziale
Dimension**

Genuss

Integration

Erinnerungen

Teilhabe

2. Bedeutung von Essen und Trinken

Prävention im Alter?

Worum es geht:

- **Unter- & Mangelernährung** vorbeugen
- einen **guten Ernährungszustand** erhalten
- Herausforderungen erkennen & beseitigen, damit eine **genussvolle Ernährung** möglich ist

A large red circle is positioned on the right side of the slide, containing the text 'Aktuelle Gesundheit' in white, italicized font.

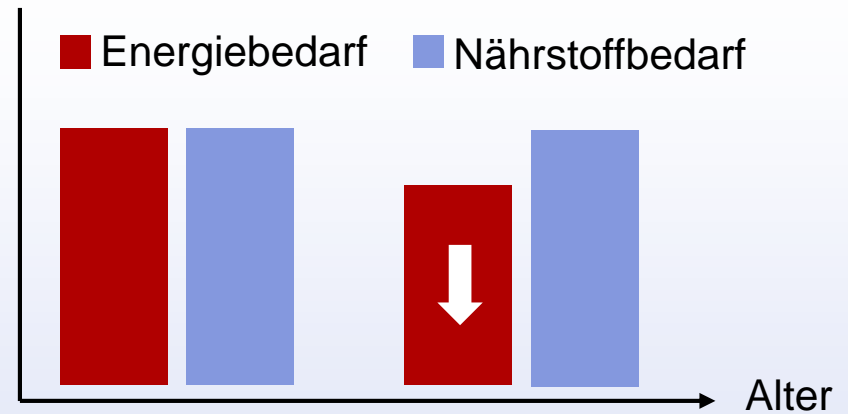
*Aktuelle
Gesundheit*

2. Bedeutung von Essen und Trinken

Körperliche Veränderungen im Alter:

Veränderte Körperzusammensetzung

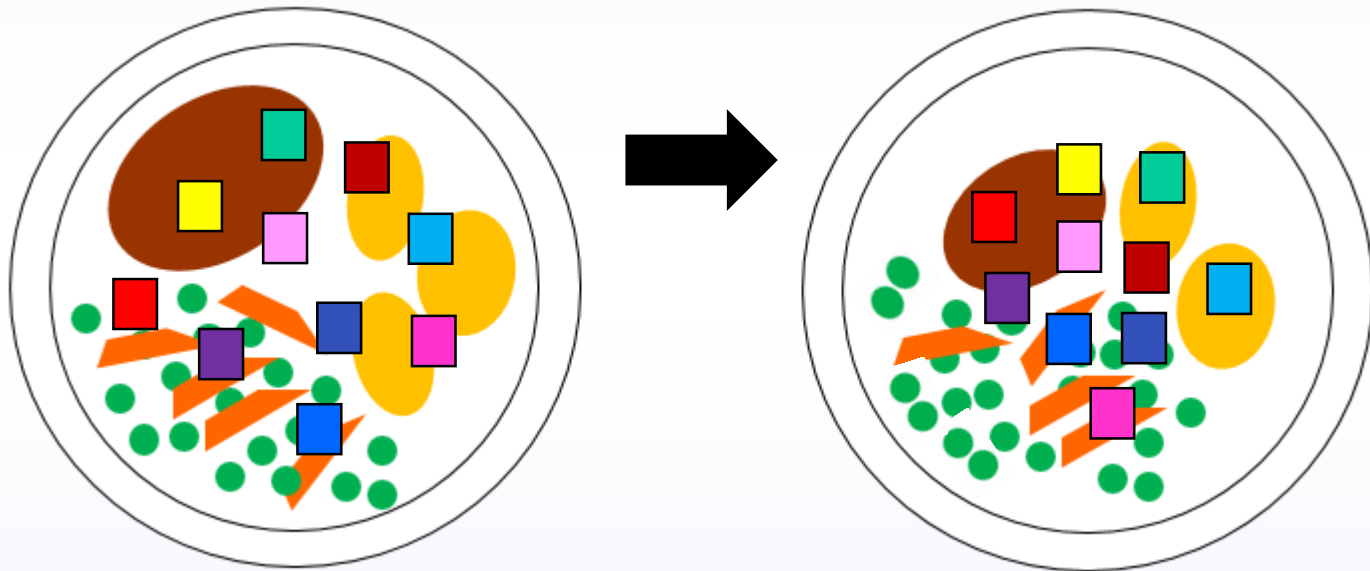
- ↓ **Muskelmasse**
- ↓ **Knochenmasse**
- ↑ **Fettmasse**



*Abhängig
von der
Bewegung*

2. Bedeutung von Essen und Trinken

Etwas kleinere Portionen, mind. genauso viele Nährstoffe!



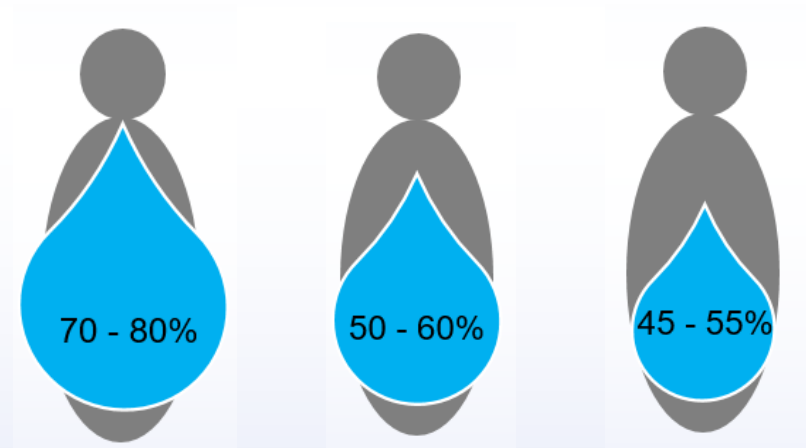
2. Bedeutung von Essen und Trinken

↓ Durstgefühl



© Dmitriy Moroz/123rf.com

↓ Körperwassergehalt



Säugling

Erwachsener

Alter Mensch

2. Bedeutung von Essen und Trinken

- ↓ Sinneswahrnehmungen
- ↓ Appetit („Altersanorexie“)
- ↑ Zahnverlust



2. Bedeutung von Essen und Trinken

Krankheitsbedingte Veränderungen im Alter:

- Kaubeschwerden, Schluckstörungen
- Erkrankungen im Verdauungstrakt
- kognitive Veränderungen, Demenz
- Depressionen

*Multi-
medikation!*

2. Bedeutung von Essen und Trinken

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

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

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

- Lebensmittelf Vielfalt genießen**
Nutzen Sie die Lebensmittelf Vielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.
- Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“**
Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.
- Vollkorn wählen**
Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauferkrankungen.
- MIT tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**
Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B₁₂ und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.
- Gesundheitsfördernde Fette nutzen**
Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.
- Zucker und Salz einsparen**
Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.
- Am besten Wasser trinken**
Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördern Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.
- Schonend zubereiten**
Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.
- Achtsam essen und genießen**
Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

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

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

mehr Informationen unter www.dge.de/10regeln

Anzahl: 01/2022, 10. Auflage 2022

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

2. Bedeutung von Essen und Trinken

Die 10 Regeln der DGE

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



2. Bedeutung von Essen und Trinken

6. Zucker & Salz einsparen

7. Am besten Wasser trinken

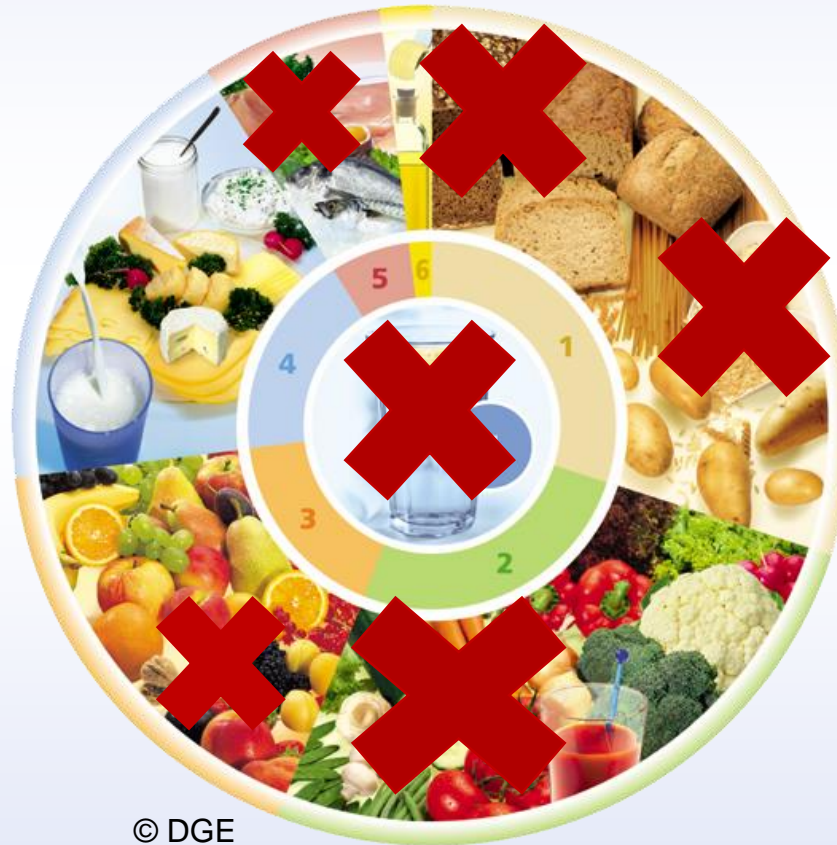
8. Schonend zubereiten

9. Achtsam essen & genießen

10. Auf das Gewicht achten & in Bewegung bleiben



2. Bedeutung von Essen und Trinken



© DGE

↑ *Mangel-
ernährung*

3. Ältere Menschen gut verpflegen

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



Ziel:

Verpflegungsverantwortliche bei der Gestaltung einer gesundheitsfördernden & nachhaltigen Verpflegung unterstützen

3. Ältere Menschen gut verpflegen

Schnittstellenmanagement

Personalqualifi-
kation

Gestaltung der
Verpflegung

Essumgebung



Kommunikation

Unterstützung beim Essen &
Trinken

3. Ältere Menschen gut verpflegen

Welche Lebensmittel sollten **wie häufig** im Speiseplan eingesetzt werden, um ein möglichst nährstoffreiches Angebot zu schaffen?



3. Ältere Menschen gut verpflegen

Beispiel: **Gemüse und Salat**



Was ist die optimale Auswahl?

- › Gemüse, frisch oder tiefgekühlt
- › Hülsenfrüchte
- › *Salat*

Wie oft in 7 Verpflegungstagen?

21 x (3 x täglich)

- › davon: mind. 7 x *Rohkost*
mind. 2 x Hülsenfrüchte

1 Portion kann täglich als Gemüsesaft
oder *Smoothie* im Angebot sein.

3. Ältere Menschen gut verpflegen

Vielfalt erhalten!

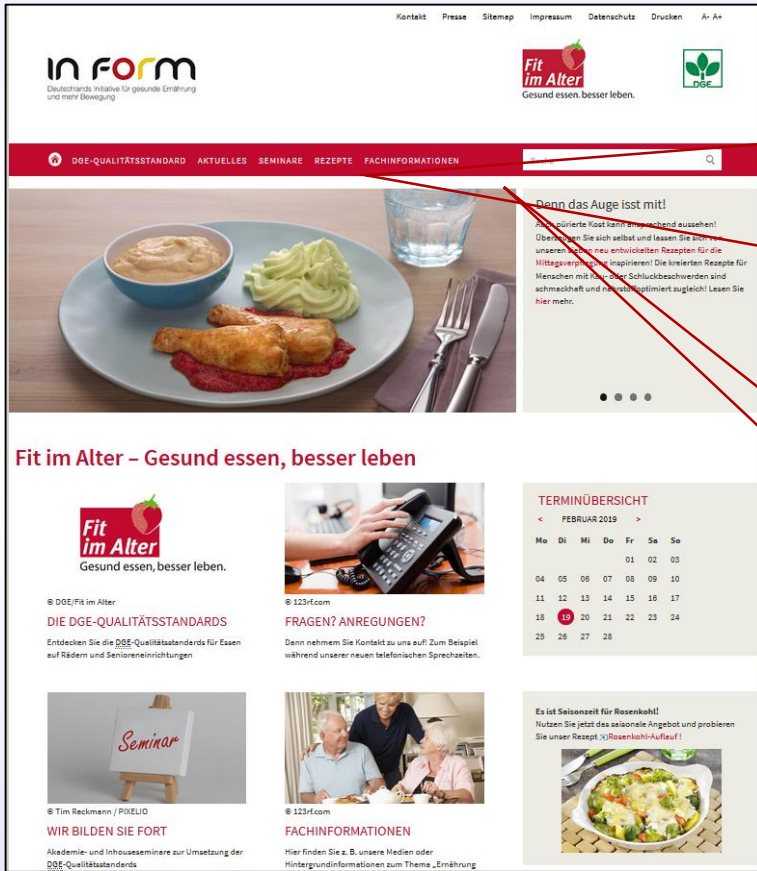


3. Ältere Menschen gut verpflegen

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



www.fitimalter-dge.de



The screenshot shows the homepage of the website. At the top, there is a navigation bar with links for Kontakt, Presse, Sitemap, Impressum, Datenschutz, and Drucken. Below this is the in FORM logo and the Fit im Alter logo with the tagline 'Gesund essen, besser leben.' and the DGE logo. A red navigation bar contains links for DGE-QUALITÄTSSTANDARD, AKTUELLES, SEMINARE, REZEPTE, and FACHINFORMATIONEN. The main content area features a large image of a plate of food with the headline 'Denn das Auge isst mit!' and a sub-headline 'Aktualisierte Kostpläne, die gesund aussehen!'. Below this, there are several smaller sections: 'Fit im Alter – Gesund essen, besser leben' with a 'Fit im Alter' logo; 'DIE DGE-QUALITÄTSSTANDARDS' with a description; 'FRAGEN? ANREGUNGEN?' with a contact number; 'WIR BILDEN SIE FORT' with a 'Seminar' sign; 'FACHINFORMATIONEN' with a description; and 'Es ist Saisonzeit für Rosenkohl!' with a photo of a dish.

Fachmedien



Besuchen Sie uns!

Inhouse-Seminare

Rezepte



Fachinformationen

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

Weitere Informationen finden Sie
unter:

www.fitimalter-dge.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Gesund essen, besser leben.

www.in-form.de