

Lebensqualität älterer Menschen fördern durch ausgewogene und köstliche Mahlzeiten



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

Übersicht

1. Das IN FORM-Projekt der DGE
2. Bedeutung von Essen und Trinken
3. Vollwertig verpflegen



IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung

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



www.in-form.de



IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung



Deutsche Gesellschaft für
Ernährung e. V. (DGE)

Fit im Alter – Gesund essen, besser leben

Ziel: Die Verpflegungsqualität in stationären Senioreneinrichtungen & bei „Essen auf Rädern“ verbessern

Zielgruppe: Verantwortliche für die Verpflegung älterer Menschen



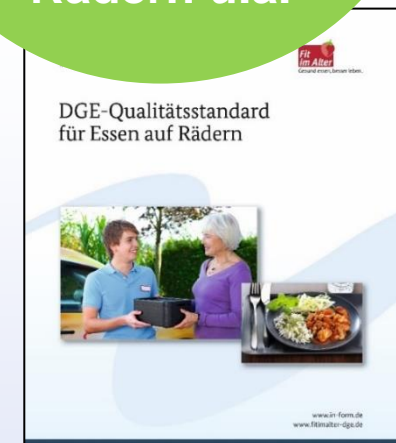
Fit im Alter – Gesund essen, besser leben

DGE-Qualitätsstandards für

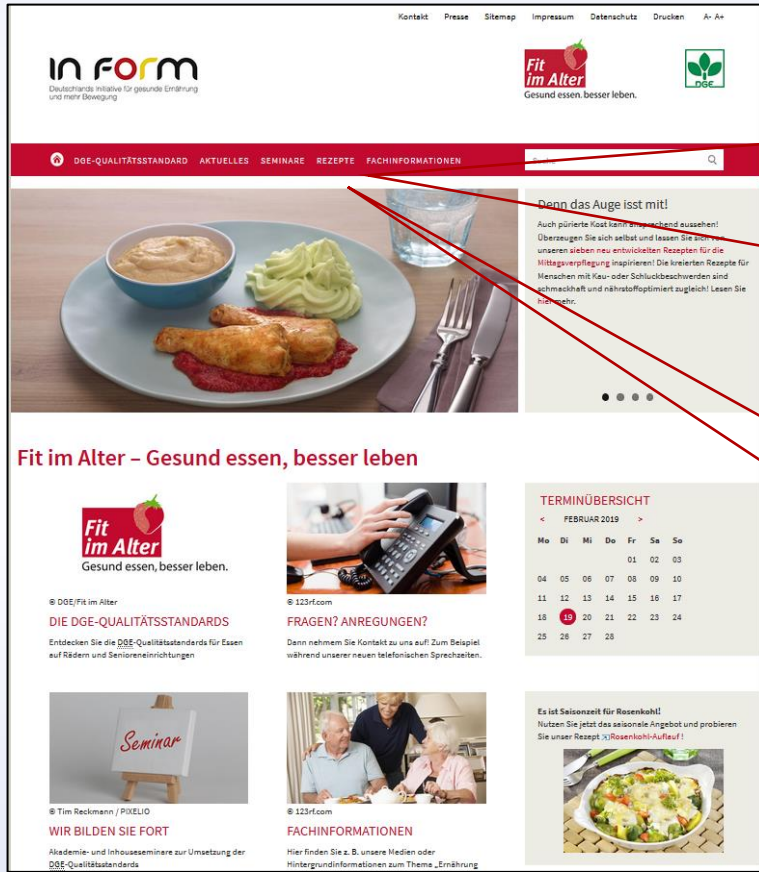
- die Verpflegung in stationären Seniorenheimen
- Essen auf Rädern

Zielgruppe:
Küchenfachkräfte, Caterer,
Anbieter von
Essen auf
Rädern u.a.

Ziel:
Älteren Menschen eine
genussvolle &
gesundheitsfördernde
Speisenauswahl ermöglichen



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 a bowl of soup and a glass of water. Below this is a section titled 'Fit im Alter – Gesund essen, besser leben' with a sub-section 'DIE DGE-QUALITÄTSSTANDARDS'. There is also a 'TERMINÜBERSICHT' calendar for February 2019, a 'FRAGEN? ANREGUNGEN?' section, and a 'REZEPTE' section with a recipe for 'Es ist Saisonzeit für Rosenkohl!'. The footer contains contact information and a note about seminars.

Fachmedien



Besuchen Sie uns!

Inhouse-Seminare

Rezepte



Praxispartner

2. Bedeutung von Essen und Trinken



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 und andere Erkrankungen.
- 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, 16. 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 und 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 und Salz einsparen

7. Am besten Wasser trinken

8. Schonend zubereiten

9. Achtsam essen und genießen

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben



2. Bedeutung von Essen und Trinken

Prävention im Alter: Worum geht es?

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

*Fokus:
Aktuelle
Gesundheit*

2. Bedeutung von Essen und Trinken

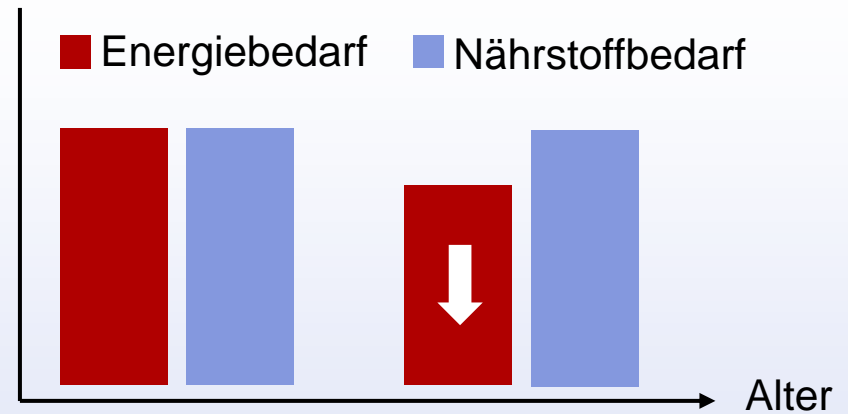
Körperliche Veränderungen im Alter

Körperzusammensetzung:

↓ **Muskelmasse**

↓ Knochenmasse

↑ Fettmasse



*Abhängig
von der
Bewegung*

2. Bedeutung von Essen und Trinken

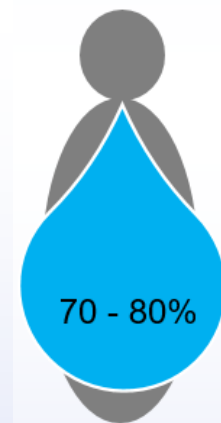
Körperliche Veränderungen im Alter

↓ Durstgefühl

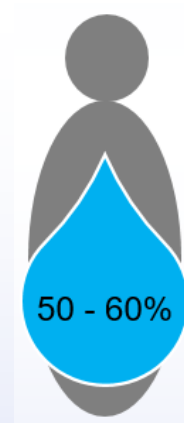


© Dmitriy Moroz/123rf.com

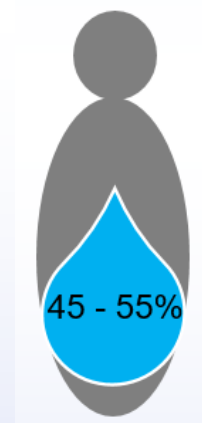
↓ Körperwassergehalt



Säugling



Erwachsener



Alter Mensch

2. Bedeutung von Essen und Trinken

Körperliche Veränderungen im Alter:

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



2. Bedeutung von Essen und Trinken

Krankheitsbedingte Veränderungen im Alter:

- Entzündungen im Mund (Kaubeschwerden)
- Schluckstörungen
- Beschwerden / Erkrankungen im Verdauungstrakt
- kognitive Veränderungen, Demenz
- Depressionen

→ *Multi-
medikation!*

2. Bedeutung von Essen und Trinken



2. Bedeutung von Essen und Trinken



3. Vollwertig verpflegen

Herausforderung bei älteren Menschen

Speisen sollten...

Bedürfnisse
berücksichtigen

bedarfsgerecht sein

von allen verzehrbar
sein

Orientierung geben

Wohlbefinden fördern

3. Vollwertig verpflegen

Die DGE-Qualitätsstandards...



- ✓ unterstützen beim Angebot einer **ausgewogenen Menülinie!**
- ✓ ermöglichen eine **abwechslungsreiche** und **gesundheitsfördernde Speisenauswahl!**

Die optimale Auswahl treffen...

Fokus:
*Lebensmittel-
qualitäten*

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

... und in der optimalen Häufigkeit anbieten

An 7 Verpflegungstagen:

| Lebensmittelgruppe | Häufigkeit | Beispiele zur praktischen Umsetzung |
|---|---|---|
| Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln | <p>mind. 21 x</p> <p>= mind. 3 x täglich</p> <p>davon:</p> <p>- mind. 14 x Vollkornprodukte</p> <p>- max. 2 x Kartoffelerzeugnisse</p> | <p>Brot, Brötchen, Getreideflocken, Grieß, Dinkel, Weizen oder Bulgur, gekocht als Beilage, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polenta-schnitten, Gebäck</p> <p>Pellkartoffeln⁹, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf</p> <p>Reispfanne, Reis als Beilage</p> <p>Weizen- oder Dinkelnudeln, Lasagne, Tortellini, Ravioli</p> <p>Vollkornbrot/-brötchen, Vollkorntoast, Vollkorn-teigwaren, Vollkornpizza, Naturreis</p> <p>Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Krokette, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße</p> |
| Gemüse und Salat | <p>21 x = 3 x täglich</p> <p>davon mind. 7 x Rohkost oder Salat</p> | <p>gearbte Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüselasagne, gefüllte Paprika (oder Zucchini, Auberginen), Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Ratatouille, Wokgemüse, Antipasti, Gemüsepüree, Gemüsesaft</p> <p>zerkleinerte Möhren, Gurke, Paprika, Tomatensalat, Gurkensalat, gemischter Salat, Krautsalat</p> |
| Obst | <p>14 x = 2 x täglich</p> <p>davon mind. 7 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz</p> | <p>Obstkompott oder -püree, Milchreis mit Kirschen, süßer Aprikosenaufbau, Fruchtsuppe mit Grießklößchen, Fruchtsoße zum Dessert, Obstkuchen</p> <p>Obst im Ganzen, Müsli mit Obst, Obstsalat, Quark/Joghurt mit frischem Obst, Obsttörtchen, Waffeln mit Obstbeilage, Crêpes mit Obstquarkfüllung, Obstsaft</p> |

Fokus:
Lebensmittel-
häufigkeiten

3. Vollwertig verpflegen

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



*„Man soll dem Leib etwas Gutes
bieten, damit die Seele Lust hat darin
zu wohnen“*

- Winston Churchill –



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