

DGE-Praxiswissen

Genussvolle Rezepte bei Kau- und Schluckstörungen





Inhalt

1	Einleitung	4
2	Rezepte bei Kaustörungen	6
	Cevapcici mit Pellkartoffelschnee und Selleriesalat	6
	Gnocchi mit buntem Gemüse	8
	Putenrollbraten mit Brokkoli und Kartoffelpüree	10
	Heidelbeer-Buttermilchspeise mit Vollkornzwieback	12
	Buttermilchgelee mit Pfirsichpüree	14
	Erdbeer-Frischkäseschnitte	16
3	Rezepte bei Schluckstörungen	18
	Erbsensuppe mit Ricotta	18
	Möhrencremesuppe	20
	Aprikosen-Buttermilchshake	22
	Käsekuchen ohne Boden	24
	Mokkaquarkspeise	26
	Fruchtsaftpudding	28

Wichtige Anmerkung zur Gleichstellung in der Sprachverwendung

Soweit personenbezogene Bezeichnungen im Maskulinum stehen, wird diese Form verallgemeinernd verwendet und bezieht sich auf beide Geschlechter. Die DGE geht selbstverständlich von einer Gleichstellung von Mann und Frau aus und hat ausschließlich zur besseren und schnelleren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis.



Abwechslungsreiche Speisen statt pürierter Kost!

Vollwertig essen und trinken trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei und fördert das Wohlbefinden. Zu einer vollwertigen Ernährung gehört eine abwechslungsreiche Auswahl aus folgenden Lebensmittelgruppen: reichlich Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte (bzw. fettreiche Milchprodukte bei Mangelernährung), Fisch, mageres Fleisch und Fleischwaren, hochwertige Pflanzenöle und ausreichend Flüssigkeit. Lebensmittelauswahl und Speisenzubereitung sollten an die individuellen Bedürfnisse angepasst sein.

Bei Kaustörungen hilft oft schon das Einweichen (z. B. von Vollkornzwieback) oder das Pürieren und in Form bringen von einzelnen Speisenkomponenten (z. B. Fleisch). Bei Schluckstörungen gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Mahlzeiten an die individuellen Beschwerden anzupassen z. B. durch Pürieren, Passieren oder Andicken. Bringen Sie diese Speisen in eine optisch ansprechende Form, so dass die Freude am Essen erhalten bleibt.

Durch das Anreichern von Speisen mit hochwertigen pflanzlichen Ölen, fettreichen Milchprodukten, Ei oder Nussmus, können Energie- und Nährstoffgehalt gesteigert werden. Mit dieser Broschüre geben wir Ihnen süße und herzhafte Rezeptideen in unterschiedlichen Konsistenzen für Haupt- und Zwischenmahlzeiten an die Hand. Die Garnituren müssen gegebenenfalls vor dem Verzehr entfernt werden. **Die folgenden 12 Rezepte gelten für jeweils 10 Personen.** Sie wurden mit dem Nährwertberechnungsprogramm DGExpert berechnet. Zu jedem Rezept finden Sie die entsprechenden Nährwerte und praktische Tipps.

Gutes Gelingen!

Hintergrundinformationen zu Kau- und Schluckstörungen

Bei Kau- und Schluckstörungen handelt es sich um zwei unterschiedliche Krankheitsbilder.

Bei Kaustörungen, zum Beispiel durch schlecht sitzende Zahnprothesen oder mangelnde Mundhygiene, sind zunächst die Ursachen zu erkennen und durch eine entsprechende Behandlung zu beheben. Ziel ist es, die Nahrungskonsistenz an die Beschwerden anzupassen. Es sollte so lange wie möglich auf das Pürieren von Menükomponenten verzichtet werden. Dies steigert die Freude am Essen und beugt Appetitlosigkeit und Mangelernährung vor.



Bei Schluckstörungen, zum Beispiel durch Schlaganfall, Demenz oder Tumore, sind die Therapiemaßnahmen individuell an die Störungen anzupassen. Diese reichen von Übungen zur Wiederherstellung gestörter Funktionen über spezielle Schlucktechniken bis hin zu Ess- und Trinkhilfen, die den Verzehr der Speisen und Getränke erleichtern.

Bei beiden Beeinträchtigungen ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, da etwa durch vermehrte Speichelbildung oder das Offenstehen des Mundes Flüssigkeit verloren geht.

Cevapcici mit Pellkartoffelschnee und Selleriesalat



Nährstoffe pro Portion (513 g):

Energie	2400 kJ/574 kcal
Eiweiß	30,7 g
Fett	27,7 g
Kohlenhydrate	48,3 g
Ballaststoffe	7,5 g

Zutaten

Cevapcici

120 g Zwiebeln
 30 ml Rapsöl
 1,2 kg Hackfleisch
 (gemischt)
 2 Stk. Eier
 150 g Paniermehl
 4 g Knoblauch
 (frisch)
 Paprikapulver
 Jodsalz
 Pfeffer
 Thymian

Bratensoße

70 g Bratensoßen-
 pulver (instant)
 700 ml Wasser
 50 ml Sahne
 (30 % Fett)

Selleriesalat

1 kg Selleriesalat
 (Konserven)
 20 ml Rapsöl

Kartoffelschnee

2 kg Kartoffeln
 Kümmel

Zubereitung

Cevapcici Die Zwiebeln würfeln und in etwas Rapsöl kurz dünsten. Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, Ei, Paniermehl und Knoblauch vermengen. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und Thymian würzen und kleine Röllchen formen. Diese in einer Pfanne kurz anbraten und darauf achten, dass sie möglichst keine harte Kruste bekommen. Bei starken Kau- oder Schluckbeschwerden können die Cevapcici bei 140 °C im Kombidämpfer gegart werden, um eine Krustenbildung zu vermeiden. Alternativ können sie auch in Brühe oder Soße gegart werden.

Bratensoße Nach Anweisung zubereiten und mit Sahne verfeinern.

Selleriesalat Den Sellerie abtropfen lassen, abschmecken und mit Öl pürieren.

Kartoffelschnee Die Kartoffeln mit Kümmel garen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Tipp

Rote Bete ist eine geeignete Alternative zu Sellerie und vertet das Gericht farblich auf.

Gnocchi mit buntem Gemüse (Champignons, Paprika, Erbsen)



Nährstoffe pro Portion (472 g):

Energie	1730 kJ/414 kcal
Eiweiß	14,7 g
Fett	5,1 g
Kohlenhydrate	75,2 g
Ballaststoffe	9,19 g

Zutaten

2 kg	Gnocchi	30 ml	Rapsöl
600 g	Champignons, geputzt (frisch oder tiefgekühlt)	30 g	Tomatenmark
		1 kg	Schälto­maten
600 g	Paprika (enthäutet)	20 g	Gemüsebrühe (instant)
300 g	Erbsen (tiefgekühlt)	20 g	Maisstärke
		100 g	Lauchzwiebeln
		20 g	Petersilie

Zubereitung

Gnocchi dämpfen. Gemüse würfeln und kurz in Öl dünsten, Tomatenmark zugeben und leicht anrösten. Schälto­maten zugeben, mit Gemüsebrühe würzen, aufkochen und mit Stärke abbinden. Mit den Gnocchi anrichten und mit Petersilie und Lauchzwiebeln garnieren.

Tipp

Gnocchi sind aufgrund ihrer Konsistenz bei Kau­störungen gut geeignet. Alternativ können Sie das Gemüse auch mit Kartoffeln servieren. Bei starken Kaustörungen kann das Gemüse mit den Kräutern püriert werden.

Putenrollbraten mit Brokkoli und Kartoffelpüree



Nährstoffe pro Portion (420 g):

Energie	1380 kJ/330 kcal
Eiweiß	23,1 g
Fett	16,6 g
Kohlenhydrate	21,5 g
Ballaststoffe	4,54 g

Zutaten

Putenrollbraten

800 g	Putenbrust (frisch)
200 g	Quark (20% Fett i. Tr.)
80 g	Bratensoße (instant)
100 g	Suppengrün (frisch)
20 ml	Rapsöl
20 g	Tomatenmark
900 ml	Fleischbrühe

Brokkoli

250 ml	Gemüsebrühe
	Jodsalz
1 kg	Brokkoli (frisch)
50 ml	Rapsöl
	Muskatnuss

Kartoffelpüree

800 g	Kartoffeln (roh, geschält)
	Jodsalz
150 ml	Milch (1,5% Fett)
80 g	Butter
	Muskatnuss

Zubereitung

Rollbraten Putenbrust durch die feine Scheibe des Wolfs lassen. Quark, Öl und Instant-Bratensoße dazugeben und mit Suppengrün, Tomatenmark und Fleischbrühe vermengen. Masse in eine Silikonbackform geben. Im Konvektomat abgedeckt bei 100° C Dampf auf Kerntemperatur bringen. Danach aus der Form stürzen und aufschneiden.

Brokkoli Gemüsebrühe mit Salz zum Kochen bringen. Brokkoli hineingeben, bei mittlerer Hitze ca. 15 bis 20 Minuten garen. 50 ml Öl zugeben, mit Gewürzen abschmecken. Gegebenenfalls pürieren.

Kartoffelpüree Kartoffeln mit etwas Salz ca. 20 Minuten kochen. Milch mit der Butter erhitzen. Kartoffeln abschütten, durch eine Kartoffelpresse drücken. Erwärmte Milch und Butter zugeben, unter die Kartoffelmasse heben, mit Salz und Muskat abschmecken.

Heidelbeer-Buttermilchspeise mit Vollkornzwieback



Nährstoffe pro Portion (98 g):

Energie	594 kJ/142kcal
Eiweiß	5,9 g
Fett	1,7 g
Kohlenhydrate	24,9 g
Ballaststoffe	2,7 g

Zutaten

150 g	Vollkornzwieback
500 ml	Buttermilch
15 ml	Zitronensaft
150 g	Zucker
150 g	Heidelbeeren (tiefgekühlt)
12 g	Gelatine

Zubereitung

Den Vollkornzwieback „zerkrümeln“. Buttermilch mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Die Heidelbeeren auftauen und pürieren. Die Gelatine in Wasser einweichen und ausdrücken. Das Fruchtmus erhitzen, die Gelatine darin auflösen und die Buttermilch dazugeben. Die Buttermilchspeise abwechselnd mit den Zwiebackkrümeln in Gläser füllen.

Tipp

Achten Sie beim Einschichten der Speise immer darauf mit der Creme abzuschließen, damit die Krümel gut durchweichen können.

Buttermilchgelee mit Pfirsichpüree



Nährstoffe pro Portion (160 g):

Energie	386 kJ/92,1 kcal
Eiweiß	7,3 g
Fett	0,6 g
Kohlenhydrate	13,5 g
Ballaststoffe	0,3 g

Zutaten

40 g	Gelatine
500 g	Pfirsiche (frisch)
1 l	Buttermilch (1% Fett)
50 g	Zucker
10 ml	Zitronensaft
	Zitronenmelisse (frisch)

Zubereitung

Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und kurz erhitzen, nicht kochen. Obst häuten, zerkleinern und pürieren. Einen Teil zu der Buttermilch geben. Fruchtbuttermilch mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die gelöste Gelatine mit der Fruchtbuttermilch verrühren. Fruchtbuttermilch in mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen geben, im Kühlschrank erstarren lassen. Buttermilchgelee auf einen Teller stürzen, mit einem EL püriertem Pfirsich und Zitronenmelisse garnieren.

Erdbeer-Frischkäse-Schnitten auf Löffelbiskuit



Nährstoffe pro Portion (180 g):

Energie	635,4 kJ/152 kcal
Eiweiß	11,7 g
Fett	4,2 g
Kohlenhydrate	15,5 g
Ballaststoffe	2,13 g

Zutaten

- 1 kg Erdbeeren
(frisch, gewaschen)
- 100 g Löffelbiskuit
- 10 g Limettenabrieb
- 12 Blatt Gelatine
Vanilleschote
- 700 g Frischkäse
(körnig, 20% Fett i. Tr.)
- 10 g Minze

Zubereitung

Erdbeeren putzen. 10 Stück beiseitelegen und den Rest mit dem Limettenabrieb pürieren und ggf. passieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eine ½ GN-Form mit Klarsichtfolie auslegen, so dass auch der Rand bedeckt ist. Boden mit Löffelbiskuit auslegen, wie eine Art Tortenboden. Gelatine ausdrücken und in einem Topf mit etwas von dem Erdbeerpüree erwärmen bis sich die Gelatine komplett aufgelöst hat. Anschließend nach und nach das übrige Püree einrühren. Erdbeer-Gelatine-Gemisch zusammen mit Vanillemark unter den Frischkäse mischen, diese dann auf den Löffelbiskuit geben und gut verteilen. Die 10 Erdbeeren in Scheiben schneiden, gleichmäßig auf die Schnitten verteilen. Die Schnitten im Kühlschrank für mindestens 2 bis 3 Stunden kühlen, so dass sie fest werden. Zum Schluss mit Minze garnieren und in Stücke teilen.

Tipp

Das verwendete Obst kann auch durch andere Obstsorten ersetzt werden. Bei starken Kaustörungen, kann der Löffelbiskuit mit etwas Obstsaft oder Fruchtpüree eingeweicht werden.



Erbsensuppe mit Ricotta und Minze



Nährstoffe pro Portion (400 ml):

Energie	852,7kJ/204 kcal
Eiweiß	15,8 g
Fett	5,4 g
Kohlenhydrate	22,1 g
Ballaststoffe	8,6 g

Zutaten

250 g	Ricotta (Magerstufe)	20 ml	Rapsöl
	Jodsalz	1,5 kg	Erbsen (grün, tiefgefroren)
	Pfeffer	2 l	Gemüsebrühe
100 g	Zwiebeln (frisch, geschält)	200 ml	Sahne (10% Fett)
		10 g	Pfefferminze
3 g	Knoblauch (frisch, geschält)		

Zubereitung

Ricotta mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken, kühl stellen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Aufgetaute Erbsen zugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Alles mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Hitze etwas reduzieren. Minze waschen und klein schneiden. In die Suppe geben und kurz ziehen lassen. Sahne dazugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Ricotta garnieren und anschließend servieren.

Tipp

Je nach Ausprägung der Schluckstörung, kann der Ricotta vor dem Pürieren in die Suppe gegeben und diese zusätzlich passiert werden.

Möhrencremesuppe mit Ingwer und Curry



Nährstoffe pro Portion (122 ml):

Energie	359,5 kJ/86 kcal
Eiweiß	1,1 g
Fett	6,4 g
Kohlenhydrate	5,9 g
Ballaststoffe	1,8 g

Zutaten

		400 ml	Gemüsebrühe
70 g	Zwiebeln (frisch, geschält)		Currypulver
5 g	Knoblauch (frisch, geschält)	5 g	Zucker
			Jodsalz
5 g	Ingwer (frisch)		Pfeffer
			Muskatnuss
50 ml	Rapsöl	100 ml	Orangensaft (ohne Frucht- fleisch)
500 g	Möhre (frisch, geschält)		
		100 ml	Sahne (30% Fett)

Zubereitung

Zwiebel fein schneiden, Knoblauchzehen durchpressen, Ingwer schälen und fein schneiden. Rapsöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer darin schwitzen lassen. Möhren schälen, waschen in Würfel schneiden mit schwitzen lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Suppe ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren. Mit Curry, Zucker, Salz, Pfeffer, Muskat und Orangensaft abschmecken. Mit Sahne verfeinern.

Aprikosen- Buttermilch-Shake



Nährstoffe pro Portion (200 ml):

Energie	624 kJ/149 kcal
Eiweiß	3,16 g
Fett	0,8 g
Kohlenhydrate	30,6 g
Ballaststoffe	1,7 g

Zutaten

10 g	Zitronenmelisse (frisch)	500 ml	Aprikosennektar
		60 g	Zucker
800 g	Aprikosen (Konserve, abgetropft)	30 ml	Zitronensaft
		60 g	Haferflocken (instant oder Schmelzflocken)
500 ml	Buttermilch		

Zubereitung

Etwas Zitronenmelisse für die Garnitur beiseite stellen. Übrige Zitronenmelisse und alle weiteren Zutaten in einen Mixer geben, pürieren ggf. passieren. Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Tipp

Sie können die Konsistenz des Shakes mit der Menge der Schmelzflocken verändern. Mit der Zugabe von Sahne oder Vanilleeis enthält der Shake mehr Energie.

Käsekuchen ohne Boden



Nährstoffe pro Portion (136 g):

Energie	768 kJ/183 kcal
Eiweiß	11,6 g
Fett	9,5 g
Kohlenhydrate	12,5 g
Ballaststoffe	0,3 g

Zutaten

Bitte beachten Sie, dass dieses Rezept für 16 Personen geplant ist.

10 ml	Rapsöl	6 Stk.	Eigelb
15 g	Paniermehl	15 ml	Zitronensaft
6 Stk.	Eiklar	60 g	Weizengrieß
10 g	Vanillezucker	30 g	Weizenstärke
125 g	Margarine	5 g	Backpulver
100 g	Zucker		
1 kg	Magerquark		

Zubereitung

Eine Springform mit Öl einfetten und mit Paniermehl ausstreuen. Das Eiklar mit dem Vanillezucker sehr steif schlagen. Margarine, Zucker, Quark, Eigelb und Zitronensaft schaumig rühren. Anschließend Grieß, Stärke und Backpulver mischen und unter die Quarkmasse rühren. Zuletzt den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Masse in die Springform füllen und im vorgeheizten Ofen bei 175 °C ca. 60 Minuten backen.

Tipp

Sie können den Kuchen mit frischem Obst der Saison servieren.

Mokkaquarkspeise



Nährstoffe pro Portion (124 g):

Energie	807 kJ/193 kcal
Eiweiß	11,1 g
Fett	4,5 g
Kohlenhydrate	26,0 g
Ballaststoffe	0,1 g

Zutaten

- 40 g Kaffee
(Instantpulver)
- 200 ml Milch (1,5 % Fett)
- 200 g Zucker
- 800 g Quark (20 % Fett i. Tr.)

Zubereitung

Das Instantkaffeepulver in der Milch auflösen und zusammen mit dem Zucker und dem Quark verrühren.

Tipp

Um die Speise optisch ansprechend zu gestalten, füllen Sie den Mokkaquark in Gläser und bestreuen ihn mit Schokoladenpulver.

Wenn Sie nur die Hälfte der Quarkspeise mit Kaffeepulver aromatisieren und den Quark schichtweise einfüllen, können Sie das Dessert auch als „Schwarz-Weiß-Speise“ servieren.

Die Quarkspeise kann auch mit Sahnequark (40 % Fett i. Tr.) zubereitet werden. Dann enthält sie mehr Energie.

Fruchtsaftpudding



Nährstoffe pro Portion (152 g):

Energie	591 kJ/141 kcal
Eiweiß	1,01 g
Fett	1,74 g
Kohlenhydrate	28,4 g
Ballaststoffe	0,1 g

Zutaten

800 ml Johannisbeersaft
15 ml Zitronensaft
150 g Zucker
400 ml Wasser
100 g Weizenstärke
50 ml Sahne (30 % Fett)

Zubereitung

Johannisbeer- und Zitronensaft mit dem Zucker aufkochen. Die Stärke in kaltem Wasser anrühren und in die kochende Flüssigkeit einrühren, einmal aufkochen und kalt stellen. Um zu vermeiden, dass sich eine Haut bildet, sollte der Pudding vor dem Abkühlen mit Frischhaltefolie abgedeckt werden. Vor dem Servieren die Sahne steif schlagen und den Pudding damit garnieren.

Tipp

Alternativ zur Stärke kann auch Puddingpulver verwendet werden. In diesem Fall ist die Flüssigkeitsmenge den Zubereitungshinweisen zu entnehmen. Für Seniorinnen und Senioren, die weiche oder teilpürierte Kost zu sich nehmen, können Sie weiches Obst, wie zum Beispiel Mandarinen, unter den Pudding geben. Für mehr Energie kann die Sahneportion vergrößert werden.

Exkurs

DGE-Qualitätsstandards für eine vollwertige Seniorenverpflegung¹

Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Kenntnissen sowie Erfahrungen aus der Praxis wurden die DGE-Qualitätsstandards für die stationäre Seniorenverpflegung sowie für „Essen auf Rädern“ entwickelt. Ziel ist es, das Verpflegungsangebot für Senioren zu optimieren, die Gesundheit zu erhalten und die Prävention von Mangelernährung zu unterstützen.



Mit dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen“

setzt Fit im Alter Maßstäbe in der stationären Seniorenverpflegung. Als Kernelemente sind darin die Anforderungen an das Lebensmittelangebot, die Häufigkeit ihrer Verwendung, Speisenplanung und

-herstellung sowie spezifische Rahmenbedingungen, wie Kommunikation und Service, definiert. Die nährstoffoptimierte Vollverpflegung ist ebenfalls thematisiert.



Im „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern“ sind

Kriterien für eine optimale Mittagsverpflegung festgelegt. Diese beziehen sich primär auf die ernährungsphysiologische Speisenqualität und darüber hinaus auf den Kundenservice und die Auslieferung der Speisen. Bei ▶

¹ Weitere Informationen zu den DGE-Qualitätsstandards und der Zertifizierung sind auf der Homepage von „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“ der DGE (www.fitimalter-dge.de) erhältlich.

der Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards ist es ebenfalls wichtig, die Bedürfnisse der Senioren zu berücksichtigen.



Senioreneinrichtungen und Anbieter von „Essen auf Rädern“ können sich auf Grundlage der Qualitätsstandards von der DGE zertifizieren lassen. Nach erfolgreicher Prüfung erhalten Sie das Fit im Alter-Logoschild und können damit ihre Zertifizierung attraktiv präsentieren.

Impressum:

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Entwicklung, Text und Redaktion:

„Fit im Alter – Gesund essen, besser leben.“

Ricarda Holtorf, Holger Pfefferle, Esther Schnur

Fotos: GAYERFOTOGRAFIE, Melle, www.gayer-fotografie.de

Gestaltung: GDE Preprint- und Mediaservice GmbH,
www.gde.de

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch den Herausgeber gestattet. Die Ratschläge in diesem Heft sind von der DGE sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

© 2015

Bonn, 3. aktualisierte Auflage, 1. korrigierter Nachdruck (2015)

Stand: Juni 2015

Gefördert durch:

Durchgeführt von:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Diese Broschüre richtet sich an Fachkräfte
in der Gemeinschaftsverpflegung von Senioren.

**Haben Sie Fragen oder Anregungen?
Sprechen Sie uns an!**

„Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“

Telefon 0228 3776-873

Telefax 0228 37766-78-873

E-Mail info@fitimalter-dge.de

www.fitimalter-dge.de

www.fitimalter.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Referat Gemeinschaftsverpflegung

und Qualitätssicherung

Fit im Alter – Gesund essen, besser leben

Godesberger Allee 18

53175 Bonn

www.dge.de

Diese und weitere Broschüren sind gegen
eine Versandkostenpauschale erhältlich

beim DGE-Medienservice:

www.dge-medienservice.de

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) 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