

Kiel, Februar 2022

Wie ausgewogen ist die Ernährung in Pflegeheimen?

Umfrageergebnisse zur Verpflegung in schleswig-holsteinischen Senioreneinrichtungen vorgelegt

Gesund, lecker und nachhaltig soll die Ernährung im Alter und bei Pflegebedürftigkeit laut Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Seniorinnen und Senioren sein, die in Pflegeeinrichtungen leben. Das Forum Pflegegesellschaft e.V. und die Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein (VSE SH) bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. haben auf der Grundlage einer im November 2021 abgeschlossenen Kooperationsvereinbarung die Verpflegungssituation von 40 Einrichtungen in Schleswig-Holstein näher beleuchtet und Umfrageergebnisse zur aktuellen Ernährungssituation in stationären Pflegeeinrichtungen vorgelegt. Für die VSE SH und das Forum Pflegegesellschaft e.V. ergeben sich aus der Befragung wertvolle Hinweise für Unterstützungsmöglichkeiten:

„Bereits gut umgesetzt werden die Empfehlungen der DGE zu den Getränken sowie zum Verzehr von Milch(-produkten), Obst und Getreideprodukten,“ sagt Sophie Pekrun, Projektmitarbeiterin der Vernetzungsstelle Seniorenernährung. Die "fleischbetonten Essgewohnheiten“ der Senior*innen erschweren allerdings die empfohlene Reduktion des Fleischangebotes auf maximal 3 x pro Woche. Schwierig wird es auch bei dem Vorhalten des Angebotes von 3 x täglich Gemüse und Salat. Die Gründe dafür liegen im erhöhten Zeitaufwand bei der Zubereitung, den hohen Lebensmittelkosten sowie den bei vielen Senior*innen auftretenden Kauproblemen.

„Auch die „Generation Fleisch“ lässt sich mit vegetarischen Gerichten begeistern – vielfach müssen sie diese nur kennenlernen“, weiß Dr. Petra Schulze-Lohmann, Sektionsleiterin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Dementsprechend stehen verstärkt Schulungen zur Zubereitung von pflanzlichen Fleischalternativen mit entsprechenden Rezepten und Verköstigungen für die Senior*innen auf dem Programm, die nicht nur das kulinarische Repertoire, sondern gleichzeitig den ökologischen Fußabdruck der Einrichtungen verbessern. Dabei stehen sowohl eine kostengünstige und schnelle Zubereitung als auch die Qualität der Lebensmittel bzw. Speisen im Fokus.

Altersbedingt ist ein gewisser Verlust des Geschmacks- und Geruchssinns normal. Das Corona-Virus kann hier zusätzlich zu großen Problemen führen. Schmeckt das Essen nicht mehr so intensiv und aromatisch wie früher, geht das Verlangen daran verloren. In Verbindung mit einer eingeschränkten Mobilität und weniger Hungergefühl führt das Nachlassen der Sinne zu einer allgemeinen Appetitlosigkeit. Dadurch nehmen die Senior*innen weniger Nahrung zu sich und können ihren Bedarf an Mikro- und Makronährstoffen nicht mehr ausreichend decken. Daraus können eine Mangelernährung und eine höhere Anfälligkeit für Infekte und Krankheiten resultieren. Umso wichtiger, auch hier gezielt entgegenzuwirken und z.B. bei der stärker pflanzenbetonten Kost die farbenfrohe Optik von Gemüse zu nutzen und geschmacklich mit Gewürzen und Kräutern für Abwechslung zu sorgen.

„Für ein gelingendes Verpflegungsmanagement ist ein gutes Schnittstellenmanagement zwischen Küche, Hauswirtschaft, Pflege, Verwaltung und medizinischen Fachkräften extrem wichtig“, sagt Anette Langner, Sprecherin des Forum Pflegegesellschaft e.V.

Die Umfrage in den Einrichtungen zeigte, dass sich rund 37,5 % der Befragten innerhalb ihrer eigenen Einrichtungen absprechen. „Die verstärkte Kommunikation mit behandelnden Haus- und Fachärzten, Angehörigen und weiteren externen Beteiligten ist deshalb ein gemeinsames Ziel der in den nächsten Monaten“, so Langner.

Von den Einrichtungen als besonders interessante Themen wurden v.a. Ernährung bei Demenz, Kau- und Schluckstörungen, Unter- und Mangelernährung sowie Ernährung & Medikamenteneinnahme genannt. Die VSE SH führt zu diesen und anderen Themen kontinuierlich einmal monatlich kostenfreie 1,5-stündige Online-Fortbildungen für Mitarbeitende aus Senioreneinrichtungen durch (<https://www.dge-sh.de/seniorenverpflegung.html>). Einrichtungen, die mehr wissen möchten, können auch Inhouse-Schulungen oder -Beratungen erhalten.

Ein weiteres Angebot ist ein Speiseplan-Check, bei dem die VSE einen mind. vierwöchigen Speiseplan mit den Anforderungen des Qualitätsstandards vergleicht und bei Bedarf Veränderungsvorschläge unterbreitet. Damit Einrichtungen eine Vorstellung von diesem Speiseplan-Check bekommen können, werden am 09.03.2022 und am 10.03.2022 um jeweils 14.00 Uhr kurze, ca. 20-minütige digitale Info-Veranstaltungen angeboten, bei denen sich Interessierte ohne vorherige Anmeldung unter <https://zoom.us/j/94968512419?pwd=aVBJVmJtMHRiNGEwQ0ttVTFZUFdsUT09> einloggen können.

Für Rückfragen:

Geschäftsstelle Forum Pflegegesellschaft e.V., Tel.: 0431/570 78 00 oder anette.langner@drk-sh.de oder

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein, seniorenernaehrung@dge-sh.de, Tel.: 0431 696640836

Das Forum Pflegegesellschaft e.V. ist ein Zusammenschluss von Trägerverbänden, deren Mitglieder ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen betreiben. 2003 als Arbeitsgemeinschaft gestartet, wurde das Forum Pflegegesellschaft e.V. 2018 als Verein organisiert. Über die Mitgliedsverbände repräsentiert das Forum Pflegegesellschaft e.V. ca. 80 % aller stationären Pflegeeinrichtungen und 70 % aller ambulanten Pflegedienste in Schleswig-Holstein.

Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung (VSE SH) wurde 2020 im Rahmen des Nationalen Aktionsplans der Bundesregierung "IN FORM" in Schleswig-Holstein gegründet. Gefördert wird die Vernetzungsstelle außerdem mit Landesmitteln vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren in Schleswig-Holstein. Die VSE SH ist bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., Sektion Kiel, angegliedert.

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