LANDHAUS KÜCHE von apetito

Ernährung im Alter & Essen auf Rädern

Aus der Praxis – Für die Praxis

Das erwartet Sie

Ernährung im Alter

↳ Grundlagen, Veränderungen im Alter, Mangelernährung und Empfehlungen

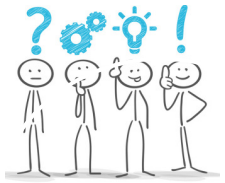
Die Wahl des richtigen Mahlzeitendienstes

↳ Worauf kommt es an und wie funktioniert das?

Was ist Ernährung?

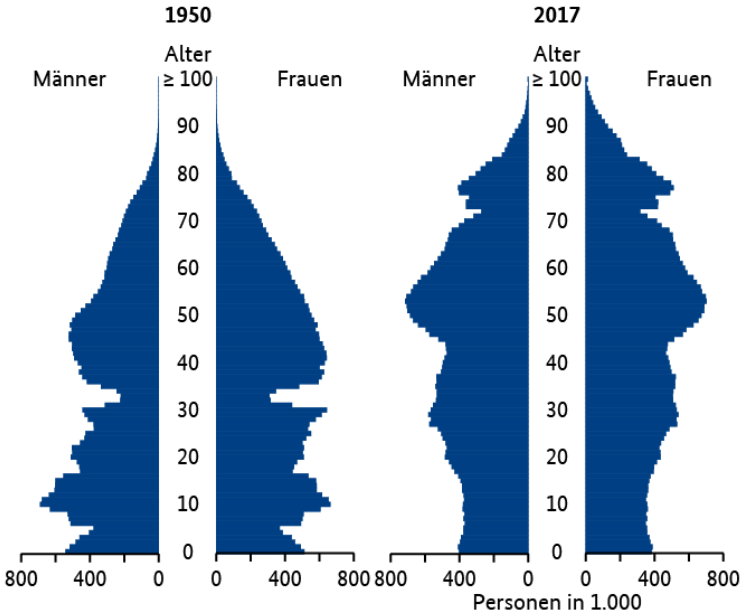
Ernährung bedeutet in erster Linie den Körper zur Erhaltung der Lebensfunktion mit der ausreichenden Menge an Energie, Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien, zu versorgen.

Ernährung sollte verbunden sein mit Wohlbefinden, Freude, Genuss, Lebensqualität, Erinnerung...



Altersstruktur der Bevölkerung – Grundlagen

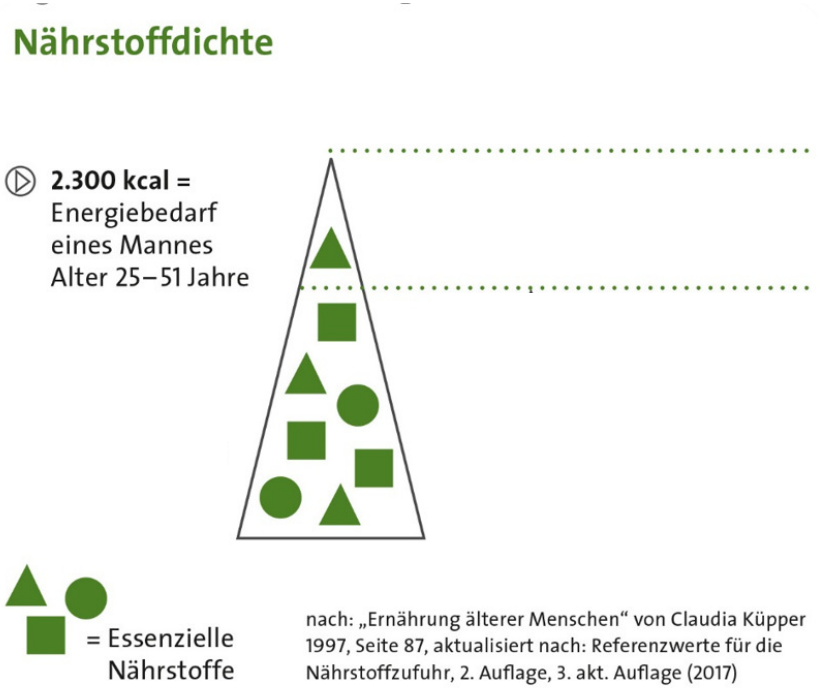
Altersstruktur der Bevölkerung in Deutschland, 1950–2060



* Ergebnis der aktualisierten 13. koordiniertierten Bevölkerungsvorausberechnung (Variante 2-A)
Datenquelle: Statistisches Bundesamt

© BiB 2018 / demografie-portal.de

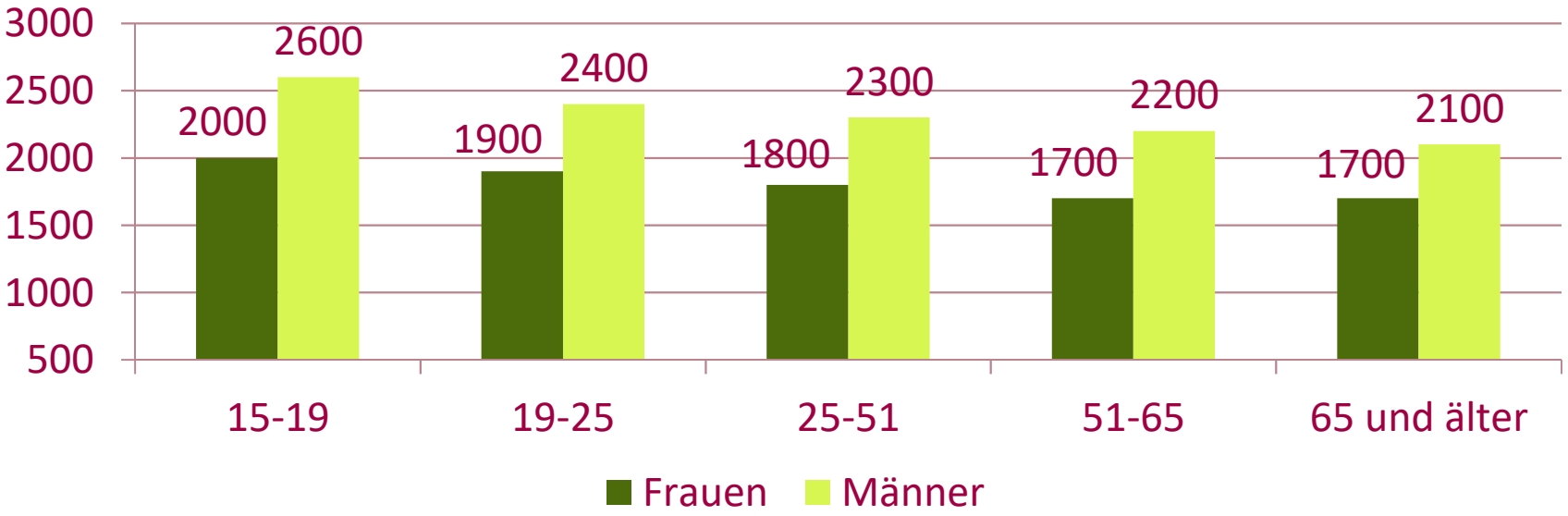
Veränderung des Energiebedarfes im Alter



Lebensmittel mit einer höheren Nährstoffdichte, wie z. B. Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst,…

Ernährung im Alter - Empfehlungen für Senioren

Bedarfsgerechte Kalorienzufuhr
→ altersbedingte Abnahme der Körperkraft und –belastbarkeit



Ernährung im Alter

Ernährung im Alter sollte…

… bedarfsgerecht sein

- Versorgung mit Nährstoffen
- nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

  - ✓ Eiweiß
  - ✓ Fett
  - ✓ Kohlenhydraten
  - ✓ Vitaminen + Mineralstoffen
  - ✓ Ballaststoffen

… bedürfnisgerecht sein

- individuelle Auswahl der Lebensmittel
- Genuss, Geschmack, Erinnerungen an „alte“ Zeiten
- Krankheiten berücksichtigen
- abwechslungsreich und lecker

Ernährung im Alter – Häufige Altersveränderungen

- **Physiologische Faktoren**
  - Abnahme der Sinnesleistungen,
  - Abnahme des Appetits und Durstempfindens
  - Kau- und Schluckbeschwerden
  - Muskelmasse nimmt ab

- **Psychische und geistige Faktoren**
  - Depression, Verwirrtheit, Demenz

- **Sozioökonomische Faktoren** wie Einsamkeit, belastende Lebensereignisse, finanzielle Probleme

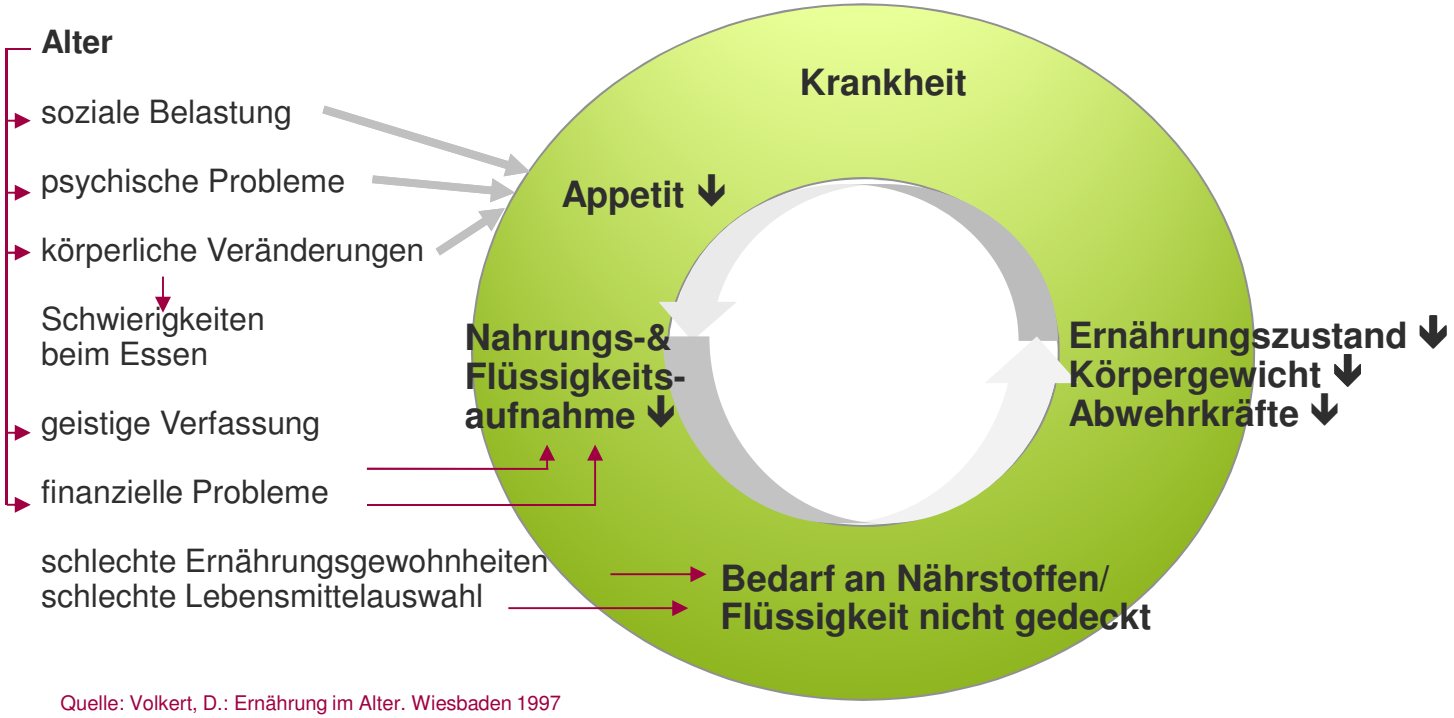
Ernährung im Alter und die Folgen für die Ernährung

- Essen wird vernachlässigt
  - Verringerter Appetit
  - Vergessen von Mahlzeiten
- Trinken wird häufig vergessen
- Individuelle Lebensmittelauswahl ist eingeschränkt
- Einkauf von Lebensmitteln und deren Zubereitung ist erschwert
- Mahlzeitenverhalten ändert sich: „Lohnt sich nicht für mich alleine“.

Ernährungspyramide: Täglich aus allen 7

1. **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln**
   Täglich 4 bis 6 Scheiben (Vollkorn-) Brot (ca. 200 bis 300 g) oder 3 bis 5 Scheiben (Vollkorn-) Brot und 50 bis 60 g Getreideflocken. Eine Portion Reis oder Nudeln oder eine Portion Kartoffeln.
2. **Gemüse und Hülsenfrüchte**
   Täglich 3 Portionen Gemüse, gegart, roh, als Salat oder Gemüsesaft
3. **Obst**
   Täglich 2 Portionen frisches Obst (eine Portion auch als Fruchtsaft)
4. **Milch und Milchprodukte**
   Täglich ¼ Liter (fettarme) Milch und 2 bis 3 Scheiben fettarmer Käse
5. **Fisch, Fleisch und Eier**
   Wöchentlich 1 bis 2 Portionen Seefisch, 2 bis 3 x Fleisch und Wurst (fettarm), wöchentlich max. 3 Eier (inkl., verarbeitete Eier)
6. **Fette und Öle (pflanzlich)**
   Täglich 60 bis 80 g Streich- und Kochfett
7. **Getränke**
   Täglich 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit, z.B. Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Gemüsesäfte, Fruchtsaftschorlen, Kaffee und schwarzen Tee (in Maßen)

Kreislauf der Mangelernährung



Quelle: Volkert, D.: Ernährung im Alter. Wiesbaden 1997

Zusammengefasst

- es wird zu wenig gegessen und getrunken
- der Körper erhält nicht genügend lebensnotwendige Nährstoffe
- Mangelernährung ist die Folge
- negative Auswirkungen auf Behandlungs- und Genesungsdauer
- Gewichtsabnahme und Ernährungszustand verschlechtert sich
- schwindende Abwehrkräfte
- Lebensqualität wird eingeschränkt
- Ernährung sollte aber auch Wohlbefinden und Freude verbunden sein

Das erwartet Sie jetzt

Ernährung im Alter

↳ Grundlagen, Veränderungen im Alter, Mangelernährung und Empfehlungen

Die Wahl des richtigen Mahlzeitendienstes

↳ Worauf kommt es an und wie funktioniert das?

Was ist Essen auf Rädern?

- Lieferung heißer Mittagsgerichte nach Hause
- Im Idealfall werden die Bedürfnisse älterer Menschen und/oder Hilfebedürftiger berücksichtigt
- Für alle, die ihre Mahlzeiten nicht mehr selbständig zubereiten können oder wollen
- Essen auf Rädern ist entgegen der landläufigen Meinung auch tiefgekühlt möglich

Für wen ist Essen auf Rädern sinnvoll?

Ein Mittagessen, das ins Haus gebracht wird, ist eine ideale Lösung für Menschen:

- die nicht oder nicht täglich kochen möchten
- die die Zeit fürs Einkaufen und Kochen einsparen und lieber für sich selbst oder für Angehörige nutzen möchten
- die so lange wie möglich im eigenen Zuhause versorgt werden möchten
- die sich einen Bringservice wünschen, der jeden Mittag zuverlässig an der Tür klingelt
- die eine ausgewogene Ernährung sicherstellen möchten
- die eine Diät oder spezielle Kostform benötigen

Welcher Mahlzeitendienst ist der Richtige?

- Oft tritt die Notwendigkeit, einen Menüdienst zu beauftragen sehr **kurzfristig** auf.
- Für die meisten Menschen ist der Markt der Mahlzeitendienste unbekannt.
- Wichtig bei der Auswahl eines Mahlzeitendienstes:
  - *die persönlichen Vorlieben*
  - *gesundheitliche Aspekte*
  - *die Service-Erwartungen*
- Und es sollte nicht nur **gut schmecken**, sondern man sollte sich auch **wohlfühlen** durch eine **zuverlässige** und **freundliche Dienstleistung**.

Soziale Aspekte bei Essen auf Rädern

- Längerer Verbleib im häuslichen Umfeld
- Steigerung der Lebensqualität, Genuss
- Mangelernährung entgegenwirken
- Sozialer Kontakt mit dem Menükurier
- Entlastung (Einkauf entfällt)
- Entlastung und Unterstützung für pflegende Angehörige (Beruf, nicht kochen müssen)

Angebotsformen

Grundsätzliche Angebotsformen

1. **Tägliche Anlieferung von heißen Menüs**

2. **Wöchentliche Anlieferung von tiefkühlfrischen Menüs**

Welches Angebot passt zur Lebenssituation?

- Ist das selbstständige Zubereiten einer Mahlzeit schwierig oder nicht möglich?
- Wird Wert auf einen täglichen Besuch/Kontakt durch einen Kurier gelegt?

- Wunsch nach zeitlicher Unabhängigkeit?
- Wird Wert auf Flexibilität und Spontanität in der Auswahl der Menüs gelegt?
- Wunsch nach eigener Zubereitung der Menüs?

Das Menüangebot

- Wie viele verschiedene Menüs bietet der Mahlzeitendienst täglich oder insgesamt an?
- Haben die Senioren an Wochenenden und an Feiertagen die gleiche Auswahl?
- Gibt es eine ausreichende Auswahl an besonderen Kostformen?
- Ist die Abwechslung an Menüs gegeben, d.h. in welchen zeitlichen Abständen wiederholt sich die Menüfolge?
- Werden Suppen, Salate und/oder Desserts angeboten?

Die Qualität der Gerichte

- Erhält der Senior Menüs, die in der Zusammensetzung und Zubereitung auf seine Bedürfnisse abgestimmt sind? Bsp: Dysphagie

- Bietet der Mahlzeitendienst die gleichen Menüs auch in Kindergärten und Betrieben an?
  Ein guter Anbieter hat in jedem Bereich sein eigenes Ernährungskonzept.

Welche Erwartungen haben Sie an den Service?

- Probierangebot

  Gibt es vergünstigte oder kostenlose Probier-Angebote?

- Bestellung

  Wie sind die Zeiten der telefonischen Erreichbarkeit?

  Bis wann muss/kann bestellt, abbestellt, umbestellt werden?

  Muss eine Mindestmenge abgenommen werden?

  Gibt es Kündigungsfristen?

Service

- <u>Abrechnung - Bezahlung – Preise</u>

  Welche Preise verlangt der Menüdienst?

  Wie wird bezahlt – bar, Überweisung, Lastschrift?

  Bezahlung im Voraus oder im Nachhinein?

  Gibt es Zuschüsse seitens des Sozialamtes?

- <u>Beratung</u>

  Werden Sie freundlich beraten?

  Werden Sie kompetent beraten?

  Steht auf Wunsch eine qualifizierte Ernährungsberatung zur Verfügung?

  Werden individuelle Wünsche (Anlieferzeit, Schlüsselübergabe etc.) berücksichtigt?

Service

- <u>Anlieferung</u>

  Wird auch an Wochenenden u. Feiertagen heißes Essen geliefert?

  Können persönliche Wünsche bzgl. Schlüssel oder Klingelzeichen vereinbart werden?

- <u>Kennzeichnung der Menüs</u>

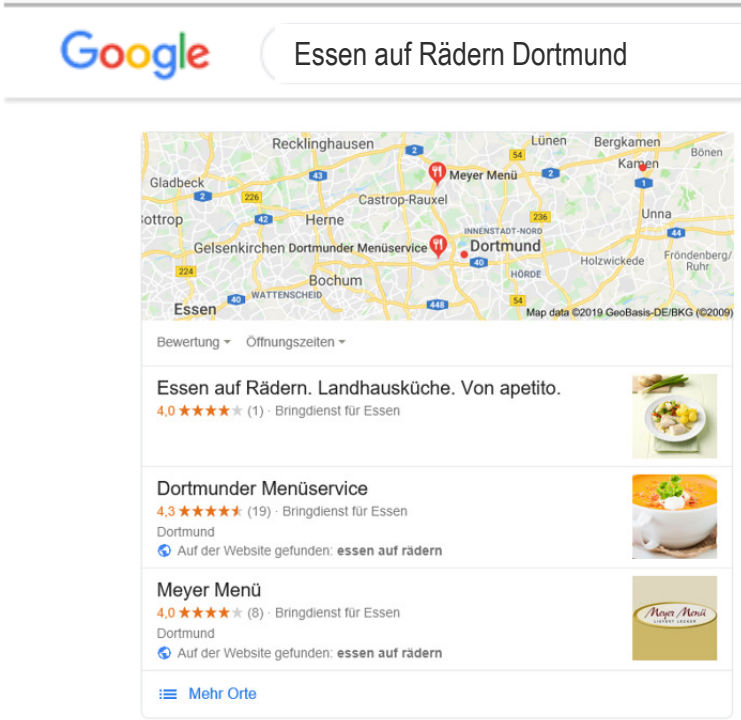
  Werden die Zutaten und Zusatzstoffe deklariert?

  Gibt es ausreichende und verständliche Nährwertangaben?

Der Service der Landhausküche

- Telefonisch und auch online bestellbar
- Geschulte, freundliche Kuriere
- Auf Wunsch Lieferung an 365 Tagen im Jahr
- Auch samstags- sonn- und feiertags mit persönlicher Anlieferung
- Ein Kurier, der auf Wunsch aktiv wird, wenn die Tür mal nicht geöffnet wird
- Schlüsselservice auf Wunsch
- Höchste Zuverlässigkeit
- Keine vertragliche Bindung
- Lieferung ab 1 Portion
- Unser Geschenk für Sie: ein kostenloser, attraktiver Platzteller sowie eine Isolierbox
- Vereinfachter telefonischer oder digitaler Bestellprozess

Wie finde ich einen Essen auf Rädern-Anbieter?



- Über Empfehlungslisten der Stadt unter
  - Soziales
  - Senioren oder
  - unter den Angeboten

- Online unter dem Suchwort „Essen auf Rädern“

Fazit

Gute Ernährung ist ausschlaggebend für Lebensqualität

- ✓ Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für das psychische und physische Wohlbefinden.
- ✓ Eine ausgewogene Ernährung fördert die geistige Leistungsfähigkeit und ermöglicht damit die aktive Teilnahme am sozialen Geschehen.
- ✓ Ein guter Ernährungszustand trägt dazu bei, Akutereignisse (Krankenhausaufenthalt, Infektionen) besser zu überstehen.
- ✓ **Ernährung** sollte immer auch verbunden sein mit Wohlbefinden, Freude, Genuss, Lebensqualität, Erinnerung

LANDHAUS KÜCHE

von apetito

Essen ist fertig! Was gibt es Schöneres?