LANDHAUS KÜCHE

von apetito

Richtig ernähren im Alter

Mit Liebe gekocht. Mit Freude gebracht. Von apetito

Bei allen Produktabbildungen handelt es sich um Serviervorschläge.

INHALTSVERZEICHNIS

Ein paar Worte vorab... 4

Was verändert sich im Alter? 5

Bedarf und Bedürfnisse 13

Energie- und Nährstoffbedarf im Alter 17

Speisenplanung 32

Mögliche Ernährungsprobleme im Alter 37

apetitos Beitrag 44

Gute Gründe 50

Was die Landhausküche Ihnen bietet 52

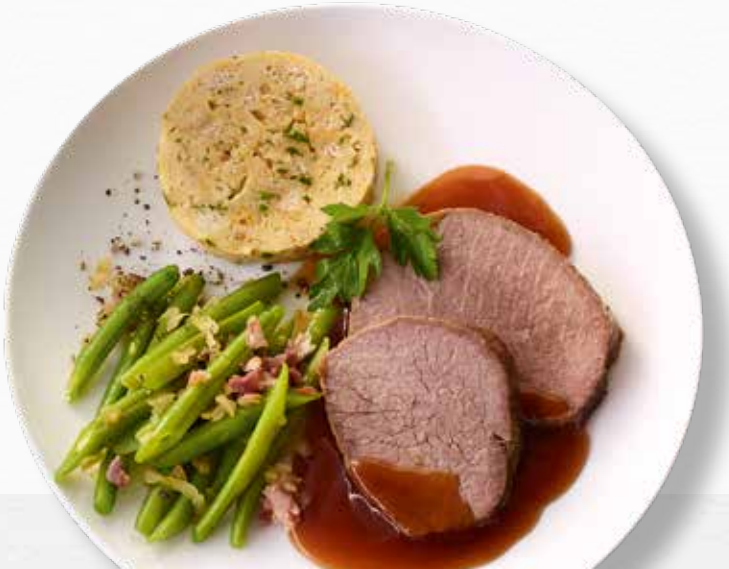
winVitalis 56

EIN PAAR WORTE VORAB …

Gesunde Ernährung ist die beste Grundlage für Wohlbefinden und Lebensqualität bis ins hohe Alter. Die Menge und die Zusammenstellung von Eiweißen, Fetten, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und Flüssigkeiten sind dabei für den Erhalt der Gesundheit von Bedeutung. Neben einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung ist auch die Mobilität im hohen Alter wichtig für die Aufrechterhaltung der körperlichen Fitness.

WIE LAUTEN NUN DIE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR SENIOREN?

Diese Broschüre möchte die wichtigsten Themen des Alterns aufzeigen und über die Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung informieren.



WAS VERÄNDERT SICH IM ALTER?

WER IST „ALT“?

Es gibt keine allgemein verbindliche Definition von „Alt-Sein“. Spricht man von Senioren, sind die Menschen ab 65 Jahren gemeint. In der Literatur erfolgt meist eine Einteilung des Alters nach Lebensjahren: 65 bis 74 Jahre (junge, aktive Alte), 75 bis 89 Jahre (Hochbetagte), 90 bis 99 Jahre (Höchstbetagte) und über 100 Jahre (Langlebige). Der Spruch „Man ist so alt, wie man sich fühlt“ macht jedoch deutlich, dass es große Unterschiede in der Lebens- und Gesundheitssituation sowie der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei der Gruppe der Senioren gibt. Daher erfolgt häufig eine weitere Einteilung nach den körperlichen und geistig-seelischen Fähigkeiten: unabhängig lebende Senioren, hilfsbedürftige Senioren und pflegebedürftige Senioren.

Mit dem Alterungsprozess kommt es zu einigen Veränderungen, die für die Ernährung und den Ernährungszustand relevant sind.

VERRINGERUNG DER MUSKELMASSE

Eine der bedeutsamsten Altersveränderungen ist bei der Körperzusammensetzung zu beobachten. Mit zunehmendem Alter verringert sich die Muskelmasse, während der Körperfettanteil ansteigt. Mit dem Verlust der Muskelmasse schwindet die körperliche Kraft. In der Medizin wird dieser Prozess als Sarkopenie (aus dem Griechischen „sarx“ = Fleisch, „penia“ = Mangel) bezeichnet. Der Muskelabbau nimmt Einfluss auf den Energiebedarf, den Appetit, aber auch auf die körperliche Beweglichkeit und Belastbarkeit. Gerade Senioren, die sich wenig bewegen (kein Sport, selten Spaziergänge, keine Gartenarbeit) oder bettlägerige Menschen sind besonders von diesen Prozessen betroffen.

Mit einem guten Ernährungs- und Gesundheitszustand im Alter wird die Beweglichkeit bzw. Gehfähigkeit unterstützt und somit das Risiko für Krankheiten, Stürze und Knochenbrüche verringert. Weitere Vorteile sind: Steigerung des Appetits und Erhalt der Selbstständigkeit im Alltag.

TIPP

- Viel Bewegung an der frischen Luft (z. B. tägliche, ausgedehnte Spaziergänge und Gartenarbeit)
- Gemeinsam aktiv sein macht mehr Spaß (z. B. Gruppenangebote für Senioren nutzen)
- Bewegung im Alltag steigern (z. B. Hausarbeit, Treppensteigen, Besorgungen und Besuche zu Fuß erledigen)

NACHLASSENDE WAHRNEHMUNGEN

Aussehen, Geschmack und Geruch von Speisen werden mit zunehmendem Alter allgemein schwächer wahrgenommen. Sehprobleme (z. B. Grauer Star) können dazu führen, dass Speisen als weniger appetitlich empfunden werden, unbekannte Speisen unberührt und verdorbene Lebensmittel eventuell unerkannt bleiben.

WAS VERÄNDERT SICH IM ALTER?

Auch das Geschmacksempfinden kann sich im Alter verändern, da sich die Anzahl der Geschmacksknospen reduziert. Viele Speisen werden als gleichschmeckend und normal gewürzte Gerichte als fade schmeckend empfunden. Das Nachlassen des Geschmacks- und Geruchssinnes zieht meist Appetitlosigkeit nach sich. Der Umstand, dass viele ältere Menschen einen trockenen Mund haben (häufig als Nebenwirkung von bestimmten Medikamenten), ist wenig förderlich für eine ausreichende Nahrungsaufnahme.

TIPP

- farbliche Kontraste von Speisen und Tellern (z. B. grüner Teller, gelbes Kartoffelpüree) fördern die Akzeptanz
- Einsatz von verschiedenen Gewürzen und Kräutern
- Getränke bereitstellen, auch zum Essen
- appetitanregende Gerüche, z.B. Kaffee, steigern die Esslust

KAUBESCHWERDEN UND SCHLUCKSTÖRUNGEN

Durch intensives Kauen wird die Nahrung zerkleinert und schluckfertig gemacht. Außerdem werden durch das Kauen appetitanregende Geschmacks- und Geruchsstoffe aus der Nahrung freigesetzt. Das Tragen von Prothesen, Zahnverlust und schmerzende Zähne durch schlecht sitzende Prothesen stellen im Alter Probleme dar, die weitverbreitet sind und die Nahrungsaufnahme erheblich beeinflussen. Dadurch bedingt werden Speisen und Lebensmittel gemieden, die eigentlich schmecken würden.

Eine Zahnprothese deckt teilweise Gaumen und Zahnfleisch ab. Eine derartige Abdeckung kann mit erheblichen Einbußen des Geschmacks von Speisen einhergehen. Viele ältere Menschen, die an Kaubeschwerden leiden, meiden auch Vollkornprodukte und andere kauintensive Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse oder Fleisch.

Schluckstörungen im Alter sind ebenfalls weitverbreitet und können vielfältige Ursachen haben (z. B. Schlaganfall, Morbus Parkinson oder Demenz). Die ständige Angst, sich zu verschlucken, kann beim Betroffenen zu einer Ablehnung der Nahrungsaufnahme führen. Auch das Risiko für eine Erkrankung durch Aspiration (das Eindringen von Fremdkörpern,

z. B. Blut oder Mageninhalt, in die Atemwege während des Einatmens) von Speisen ist deutlich erhöht.

TIPP

- Nahrungskonsistenz anpassen
  (z. B. Fleisch klein schneiden oder pürieren, Kartoffeln und Gemüse mit der Gabel zerdrücken)
- Rinde vom Brot entfernen
- flüssige Speisen/Getränke bei Bedarf mit Spezialprodukten andicken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist

SCHON GEWUSST…?

Bei einer stillen Aspiration sind nach dem Verschlucken keine direkten Symptome (z.B. Husten) ersichtlich. Deshalb wird sie häufig übersehen – kann jedoch Auslöser für eine Lungenentzündung sein.

MANGELNDES DURSTEMPFINDEN

Mit zunehmendem Alter lässt das Durstgefühl nach, sodass viele Senioren einen entstehenden Flüssigkeitsmangel nicht oder erst spät wahrnehmen. Ältere Menschen sind es häufig nicht gewohnt, während der Mahlzeiten zu trinken. Auch die Angst vor häufigen Toilettengängen (vor allem nachts) schränkt die Trinkmenge ein. Eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr kann Probleme wie Kreislauf- und Nierenversagen sowie Verwirrtheitszustände bis hin zur Bewusstlosigkeit verursachen.

TIPP

- Trinkrituale einführen (z. B. ein Glas Wasser morgens zum Kaffee)
- Vielfalt an Flüssigkeiten nutzen (z. B. Buttermilch, Milchmixgetränke, Gemüsesäfte, Fruchtsäfte)
- Suppen tragen ebenfalls zur Bedarfsdeckung bei
- gelegentlich ein Glas Bier oder Wein darf es auch sein
- leere Gläser/Tassen sofort wieder auffüllen
- an den Plätzen, an denen sich viel aufgehalten wird, Getränke bereitstellen

Auf Seite 37 findet sich ein Tagesbeispiel zur Flüssigkeitsaufnahme.

VERÄNDERTES VERDAUUNGSSYSTEM

Auch der Magen-Darm-Trakt unterliegt Altersveränderungen, aus denen sich Probleme für die Nahrungsaufnahme ergeben können. Im Alter tritt das Sättigungsgefühl stärker und schneller ein, was mit einer verzögerten Magenentleerung und einer vermehrten Bildung von Sättigungshormonen einhergeht. Viele Senioren fühlen sich daher schon nach kleinen Mahlzeiten gesättigt.

TIPP

- mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen (z. B. 5 bis 6 Mahlzeiten)
- Essenswünsche erfüllen – bei Leibspeisen kommt der Appetit oft zurück
- Gerichte optisch ansprechend anrichten („Das Auge isst mit“)

BEDARFS- UND BEDÜRFNISGERECHTE ERNÄHRUNG – WICHTIGER DENN JE!

Die Ernährung älterer Menschen muss vielen Ansprüchen gerecht werden. Einerseits soll sie dem Bedarf an Energie und Nährstoffen entsprechen – Ernährungswissenschaftler benennen hier konkrete Bedarfswerte für die einzelnen wichtigen Nährstoffe, wie z. B. Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Andererseits sollen die Mahlzeiten bedürfnisgerecht zusammengestellt werden. Hierbei sind die speziellen Ernährungsgewohnheiten der älteren Menschen zu beachten. Nicht zuletzt gibt es zahlreiche indirekte Einflussfaktoren, wie z. B. Veränderungen des Geruchs- und Geschmackssinns, aber auch die Häufung von ernährungsabhängigen Krankheiten im Alter.

Geeignete Speisen mit hohem Gesundheits- und Genusswert anzubieten, ist heute für Fachkräfte in Senioreneinrichtungen und ambulanten Pflegediensten sowie für Angehörige eine große Herausforderung.

BEDARFSGERECHTE ERNÄHRUNG, WAS HEISST DAS?

Eine Ernährung ist dann ernährungsphysiologisch ausgewogen, wenn der Bedarf an allen lebensnotwendigen Nährstoffen und Energie gedeckt ist. Als Wegweiser für eine bedarfsgerechte und somit richtige und vollwertige Ernährung im Alter dienen die Nährstoffempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), wie sie für ältere Menschen ab 65 Jahren formuliert wurden. Die Angaben über die wünschenswerte Zufuhr von Energie (kcal/kJ), Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten sowie zahlreichen essenziellen Nährstoffen (z. B. Calcium) bilden die Basis für eine vollwertige Ernährung.

Die hier abgebildete Ernährungspyramide veranschaulicht, welche Lebensmittelgruppen in welchen Mengen an der täglichen Ernährung beteiligt sein sollten. Die Energiezufuhr ist vom Aktivitätslevel des Einzelnen abhängig. Je aktiver die Person ist, um so höher kann die Kalorienzufuhr sein. Für Senioren mit ausschließlich sitzender Tätigkeit und mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitbeschäftigung empfiehlt die DGE pro Tag 2100 Kalorien für Männer und 1700 Kalorien für Frauen. Auf eine Mittagsmahlzeit sollten 25 – 30 % der Tagesenergiezufuhr entfallen.

BEDÜRFNISGERECHTE ERNÄHRUNG, ABER WIE?

Essen ist mehr als nur die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen. Jeder Mensch hat über viele Jahre hinweg eigene Vorlieben und Gewohnheiten in Bezug auf seine „richtige“

Ernährung entwickelt. Ein Speiseplan, der den ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen genügt, kann zwar bedarfsgerecht sein, muss aber nicht gleichzeitig auch den individuellen Bedürfnissen der Essensteilnehmer entsprechen. Denn der Mensch isst nicht nur, um sich gesund zu ernähren, sondern häufig aus ganz anderen Motiven, zum Beispiel, weil er soziale Kontakte bei den Mahlzeiten sucht oder weil er bestimmte Speisen mit etwas in seinem früheren Leben verbindet etc. – die Möglichkeiten sind so zahlreich, wie es unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten gibt.

Die unterschiedlichen Aspekte „Bedarf“ und „Bedürfnis“ sind schwer zu vereinen. Als Pflegefachkraft oder Angehöriger muss man sorgfältig abwägen, was im Sinne des zu Betreuenden ist. Oft sind kreative Lösungen gefragt. Es sollte immer wieder geprüft werden, wie die optimale Versorgung aussieht. Hierbei helfen Informationen zu den Ernährungsgewohnheiten (Essbiographie).

SCHON GEWUSST…?

Die Mehrzahl der älteren Menschen hält einen festen Mahlzeitenrhythmus ein, bestehend aus 3 bis 4 Mahlzeiten pro Tag, und in der Regel gilt die warme Mittagsmahlzeit als Hauptmahlzeit. Frühstück und Abendbrot sind in Deutschland typische Brotmahlzeiten. Die sogenannte Zwischenmahlzeit besteht am Nachmittag aus „Kaffee und Kuchen“.

BENÖTIGEN ÄLTERE MENSCHEN EINE BESONDERE KOST?

Eine abwechslungsreiche, vollwertige Mischkost ist die Basis einer gesunden Ernährung aller Menschen. Im Unterschied zu jüngeren Erwachsenen benötigen Senioren jedoch weniger Energie. Ursache für diese bedeutende Abnahme des Energiebedarfs ist die altersbedingte Abnahme der Muskelmasse. Dabei spielt auch der Rückgang der körperlichen Aktivität im Alter eine Rolle. Der Bedarf an essenziellen Nährstoffen sinkt im Alter jedoch nicht.

ENERGIE- UND NÄHRSTOFFBEDARF IM ALTER

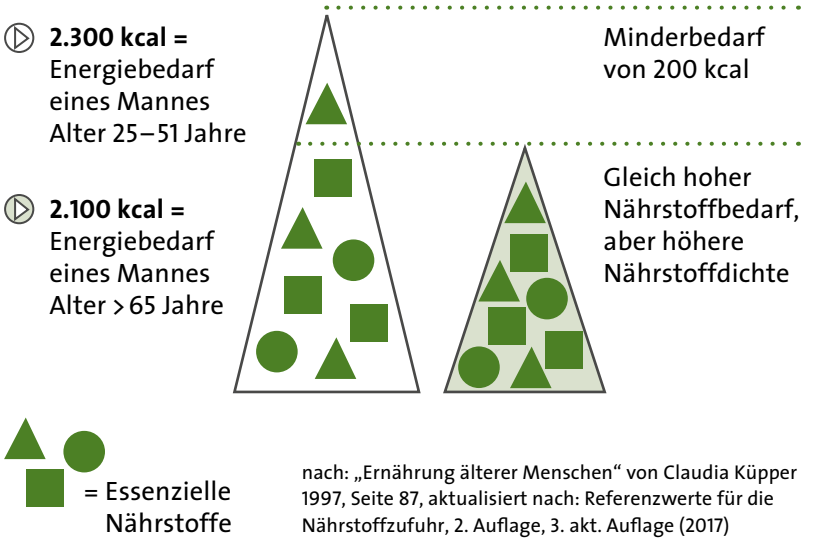
SCHON GEWUSST…?

Essenzielle Nährstoffe sind Nährstoffe, die für den Körper lebensnotwendig sind und die der Körper selbst gar nicht oder nur unzureichend herstellen kann. Dazu zählen Vitamine, Mineralstoffe sowie bestimmte Fett- und Aminosäuren (Eiweißbausteine).

In einem kleineren Lebensmittelangebot mit insgesamt weniger Energie sollte daher die Nährstoffdichte bezogen auf essenzielle Nährstoffe steigen.

In der nebenstehenden Grafik ist beispielhaft die erforderliche Energiezufuhr von Männern unterschiedlichen Alters dargestellt. Ein Mann im Alter von 25 bis 51 Jahren benötigt durchschnittlich ca. 2.300 kcal täglich. Im Vergleich dazu benötigt ein Mann von über 65 Jahren im Durchschnitt nur 2.100 kcal am Tag. Dabei bleibt jedoch der Bedarf an den essenziellen Nährstoffen gleich hoch.

Nährstoffdichte



nach: „Ernährung älterer Menschen“ von Claudia Küpper 1997, Seite 87, aktualisiert nach: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 3. akt. Auflage (2017)

Den mengenmäßig größten Energielieferanten in der Nahrung stellen die Kohlenhydrate dar. Kohlenhydrate werden in drei Hauptgruppen unterteilt: Einfachzucker (z. B. Fruchtzucker und Traubenzucker), Zweifachzucker (z. B. Milch- und Haushaltszucker) und Vielfachzucker (z. B. Stärke). Bei der Ernährung sollten stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Getreide, Brot, Nudeln und Reis im Mittelpunkt stehen, denn sie liefern zusätzlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Vollkornprodukte sind zudem reich an Nährstoffen (Vitamin B1, Folsäure, Kalium und Magnesium) sowie Ballaststoffen. Sie werden vom Körper langsamer verdaut und haben einen höheren Sättigungswert.

SCHON GEWUSST…?

Ballaststoffe werden auch als Pflanzenfasern oder unverdauliche Kohlenhydrate bezeichnet.
Sie regulieren die Verdauung und wirken der Entstehung einer Reihe von Krankheiten entgegen, wie z. B. Verstopfung, Dickdarmkrebs, Gallensteinen und Übergewicht. Die empfohlene Zufuhr für Ballaststoffe liegt bei etwa 30 g pro Tag.

Beispiel für einen Tag:

zwei Scheiben Weizenvollkornbrot	(= 7 g Ballaststoffe)
+ eine Scheibe Roggenvollkornbrot	(= 4 g Ballaststoffe)
+ eine Portion (200 g) Kohlgemüse	(= 9 g Ballaststoffe)
+ eine Handvoll (100 g) Beerenobst	(= 7 g Ballaststoffe)
+ ein mittelgroßer Apfel (150 g)	(= 3 g Ballaststoffe)

Häufig haben ältere Menschen Vorbehalte gegenüber Vollkornprodukten. In diesem Fall kann Vollkornbrot gewählt werden, bei dem Vollkornmehl fein gemahlen verarbeitet wird. Mögliche weitere Alternativen sind Haferflocken, feines Vollkornmüsli mit Milch oder Vollkornkuchen.

Auch Kartoffeln weisen eine hohe Nährstoffdichte auf (wenig Kalorien bei gleichzeitig hohem Gehalt an lebenswichtigen Nährstoffen). Genauso entsprechen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst den Ernährungsanforderungen für Senioren in idealer Weise und sollten möglichst Bestandteil jeder Mittags- und Abendmahlzeit sein. Obst und Gemüse können den Senioren in vielfältigen Variationen angeboten werden: z. B. als Rohkost, Suppe, Beilage, Püree, Kompott oder als Saft.

Neben frischem Gemüse bietet Tiefkühlgemüse eine sehr gute Alternative, da hier Vitamine und Mineralstoffe optimal erhalten bleiben, ebenso wie die Optik und der typische Geschmack. Tiefkühlgemüse ist das ganze Jahr erhältlich, sodass besonders beliebte Gemüsearten immer angeboten werden können.

WARUM IST EINE AUSREICHENDE EIWEISSVERSORGUNG SO WICHTIG?

Eiweiß dient vor allem als Baustoff im Körper zum Aufbau und Erhalt von Muskulatur, Organen, Nägeln, Bindegewebe und Haaren. Hochwertiges Eiweiß, das für den Körper leicht verdaulich ist, liefern die Nahrungsmittel Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte.

TIPP

Gesunde ältere Menschen sollten täglich 1 g Eiweiß* pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Beispiel: 65 kg Körpergewicht = 65 g Eiweiß Die Eiweißaufnahme sollte durch mehrere Mahlzeiten am Tag abgedeckt werden:

- 150 g Kabeljau liefert 26 g Eiweiß
- 0,2 l fettarme Milch liefert 6,8 g Eiweiß
- 100 g grüne Erbsen liefern 7,8 g Eiweiß
- 30 g Gouda liefern ca. 8 g Eiweiß

* bei diesem Richtwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) handelt es sich um einen Schätzwert. Der Eiweißbedarf für ältere Erwachsene lässt sich nicht mit wünschenswerter Genauigkeit bestimmen (Quelle:www.dge/wissenschaft/referenzwerte/protein)

SCHON GEWUSST…?

Die biologische Wertigkeit von Eiweiß gibt Auskunft über die Eiweißqualität. Sie liefert die Information, wie viel Gramm Körperprotein aus 100 g Nahrungsprotein gebildet werden kann. Tierisches Eiweiß (z. B. Fleisch, Fisch, Milch oder Ei) hat eine höhere biologische Wertigkeit als pflanzliches Eiweiß (z. B. Soja, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Getreide). Am günstigsten für die Eiweißversorgung ist die Kombination von tierischem und pflanzlichem Eiweiß. Beispiele hierfür sind: Kartoffeln mit Rührei, Folienkartoffel mit Kräuterquark, Erbsen- oder Linseneintopf mit Würstchen oder Müsli mit Milch.

Eine ausreichende Eiweißversorgung ist sowohl für die Muskulatur als auch für die Krankheitsabwehr notwendig. Bei geringer werdenden Nahrungsmengen im Alter liefern gerade Fleisch und Fleischprodukte hochwertiges Eiweiß, Eisen und B-Vitamine. Eine Überversorgung an Fleisch und Fisch sollte allerdings vermieden werden, vor allem, da eiweißreiche tierische Lebensmittel auch Lieferanten für Fett, Cholesterin und unerwünschte Purine sind.

ENERGIE- UND NÄHRSTOFFBEDARF IM ALTER

Mit der Nahrungsaufnahme und beim Aufbau körpereigener Zellen fallen Purine an. Sie werden im Körper zu Harnsäure abgebaut und über den Urin ausgeschieden. Eine krankhafte Erhöhung der Harnsäurewerte kann zu der schmerzhaften Erkrankung Gicht führen.

Fett ist der energiereichste Nährstoff und liefert doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiß.

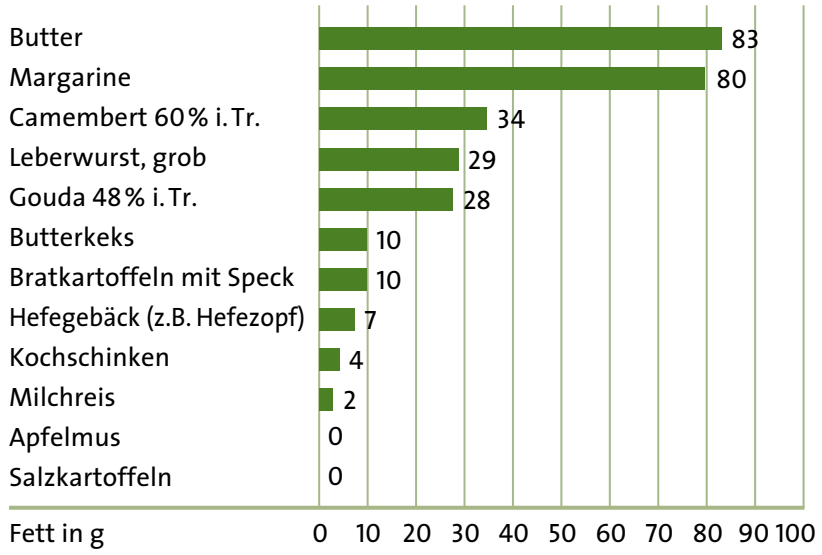
SCHON GEWUSST…?

1 Gramm Fett liefert ca. 9 Kilokalorien
1 Gramm Kohlenhydrate/Eiweiß liefern ca. 4 Kilokalorien

Beispiel:
1 Weizenbrötchen enthält ca. 1 g Fett, 25 g Kohlenhydrate und 4 g Eiweiß, das entspricht ca. 125 kcal

Fett ist aber nicht nur Energieträger, sondern auch Träger fettlöslicher Vitamine (Vitamine A, D, E und K) sowie essenzieller Fettsäuren. Besonders pflanzliche Öle wie Raps- und Olivenöl aber auch Nüsse und Samen enthalten viele lebenswichtige Fettsäuren. Etwa drei Viertel des täglich verzehrten Fettes ist nicht sichtbar, sondern versteckt sich in Lebensmitteln wie Wurst, Käse, Milchprodukten, Kuchen und Schokolade. Die Einschränkung dieser versteckten Fette gestaltet sich häufig schwierig, was sich in unerwünschtem Übergewicht äußern kann.

FETTE IN LEBENSMITTELN (PRO 100 G)



TIPP

- Fett grundsätzlich sparsam und vor allem bewusst einsetzen
- Verschiedene Fette verwenden (z. B. Butter und Margarine als Streichfett, bei der Zubereitung von Speisen hochwertige Pflanzenöle wie Raps- oder Olivenöl)

WELCHE ROLLE SPIELEN FETTE BEI DER ENTSTEHUNG VON HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN, Z.B. ARTERIOSKLEROSE?

Fettstoffwechselstörungen gelten als Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z.B. Arteriosklerose. Ungünstige Ernährungsgewohnheiten wirken sich dabei negativ auf die Blutfettwerte aus. Die Grundlage jeder Behandlung ist die Umstellung der Ernährung. Die Lebensmittelauswahl sollte von wenigen gesättigten Fettsäuren (vornehmlich in tierischen Produkten) und vielen ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (in pflanzlichen Ölen, wie Oliven- u. Rapsöl) und viel Obst und Gemüse geprägt sein. Aber auch auf ausreichend Bewegung und wenig Stress sollte geachtet werden.

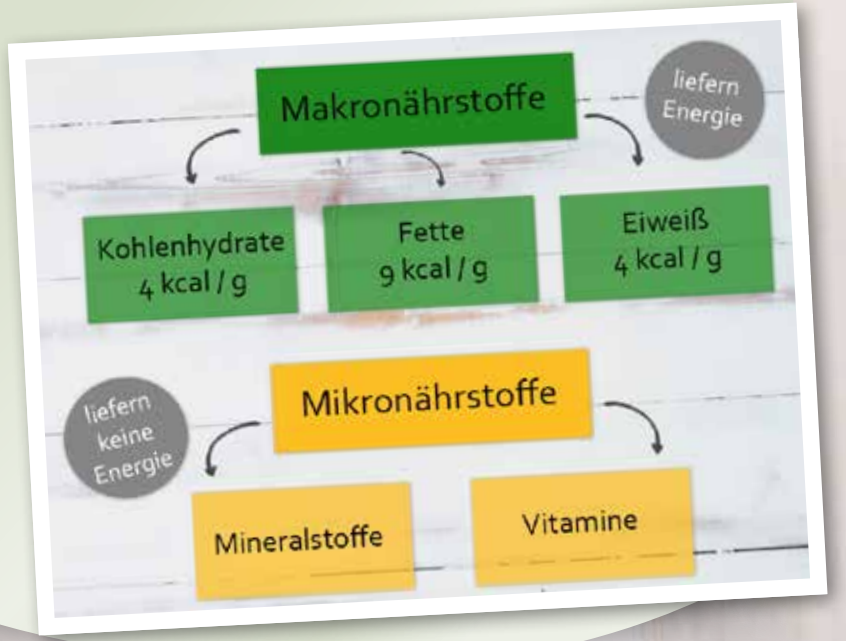
VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE ZÄHLEN ZU DEN MIKRONÄHRSTOFFEN

Neben Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß gehören auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu einer ausgewogenen Ernährung. Zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist eine optimale Versorgung mit diesen wichtig. Da der menschliche Körper diese wichtigen Mikronährstoffe in der Regel nicht selbst herstellen kann, benötigt er ihre Zufuhr über die Nahrung. Im Allgemeinen kann die im Alter empfohlene Zufuhr an lebensnotwendigen Nährstoffen mit einer ausgewogenen Ernährung gedeckt werden. Die Mikronährstoffe kommen in den verschiedenen Lebensmitteln aber in unterschiedlichen Mengen vor. Somit kann auch keine einzelne Mahlzeit den gesamten Nährstoffbedarf von Senioren decken. Genaue Auskünfte geben Nährwerttabellen.

ENERGIE- UND NÄHRSTOFFBEDARF IM ALTER

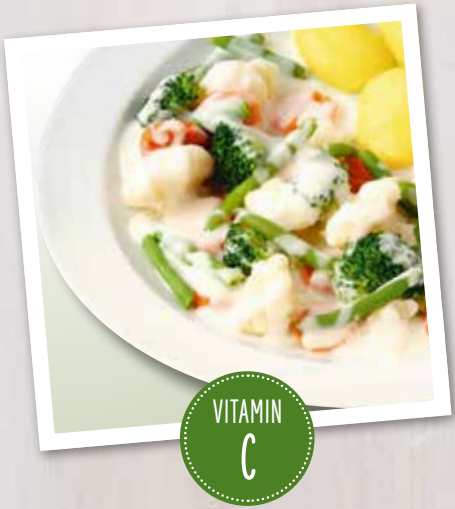
Kurz gesagt: Der richtige Mahlzeiten-Mix pro Tag und Woche ist entscheidend! Eine einseitige Ernährung sollte unbedingt vermieden werden. Gesunde ältere Erwachsene haben in etwa dieselben Nährwertempfehlungen wie jüngere Erwachsene. Wie sich Krankheiten und die Wechselwirkung mit Medikamenten auf den Mikronährstoffbedarf auswirken, ist wenig untersucht und weitgehend unbekannt.

SCHON GEWUSST…?



Nachfolgend erfahren Sie mehr über einige Inhaltsstoffe in Lebensmitteln und deren Aufgaben für den Körper.

Vitamin B1 (Thiamin) ist unentbehrlich für einen gut funktionierenden Stoffwechsel sowie Gehirn, Nerven und Muskeln. Außerdem wirkt es unterstützend beim Zuckerabbau in den Zellen, also bei der Umwandlung von Kohlenhydraten in Energie. Der Bedarf ist nicht konstant, sondern abhängig von der körperlichen und nervlichen Belastung. Vorkommen: z.B. in Schweinefleisch, Nüssen, Samen, Erbsen und Getreideprodukten.



Vitamin C (Ascorbinsäure) stimuliert die Abwehrkräfte, stärkt das Immunsystem und beschleunigt den Heilungsprozess von Wunden. Vitamin C ist fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, wie z. B. in Kartoffeln, Grünkohl, Paprika, Brokkoli, Spinat, Orangen oder Zitronen.

ENERGIE- UND NÄHRSTOFFBEDARF IM ALTER

Vitamin D ist für die Knochen von äußerster Wichtigkeit und wird durch Sonneneinstrahlung auf die Haut im Körper selbst gebildet. Im Alter ist die Fähigkeit zur Eigenproduktion von Vitamin D erheblich eingeschränkt. Insbesondere fettreiche Seefische wie Lachs, Hering und Makrele sind daher aufgrund des höheren Vitamin-D-Gehaltes zu empfehlen.

Vitamin E unterstützt die Abwehrkräfte des Körpers. Es kann „freie Radikale“ im Körper binden und schützt somit die Zellmembranen.
Vitamin E ist besonders reichhaltig in Eiern, pflanzlichen Ölen, Nüssen und Vollkornprodukten enthalten.

Calcium ist wichtiger Bestandteil von Knochen und Zähnen. Um das Risiko zu verringern, an einer Osteoporose (Knochenschwund mit gestörtem Gleichgewicht zwischen Knochenaufbau und Knochenabbau) im Alter zu erkranken, sollte eine calciumreiche Ernährung sowie körperliche Betätigung (bevorzugt im Freien) und eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung angestrebt werden. Besonders reiche Calciumquellen sind Milch und Milchprodukte, Brokkoli, Grünkohl, Lauch und das richtige Mineralwasser. Achten Sie hier auf die Angaben auf dem Etikett.

SCHON GEWUSST…?

Die empfohlene Zufuhr von Calcium für Senioren liegt bei 1000 mg pro Tag.

Beispiel für einen Tag:

ein Glas Milch (200 ml) ≈ 240 mg Calcium
+ ein Becher Joghurt (150 g) ≈ 180 mg Calcium
+ zwei Scheiben Käse (z. B. Edamer 45 % i.Tr., ca. 60 g) ≈ 180 mg Calcium
+ eine Portion Gemüse (z. B. Brokkoli, 200 g) ≈ 180 mg Calcium

TIPP

- Die Calciumgehalte von Mineralwasser sind sehr unterschiedlich. Vergleichen Sie! Als calciumhaltig gelten Mineralwässer mit mehr als 150 mg Calcium/l. Es gibt auch Mineralwässer mit 600 mg Calcium/l.

Magnesium ist notwendig für die Funktion von Nerven und Muskeln. Es wird daher häufig auch als „Anti-Stress-Mineral“ bezeichnet. Magnesiumreich sind vor allem Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen, Vollkornprodukte, grünes Gemüse und Nüsse.

MAGNESIUM

Jod ist für die Herstellung der Schilddrüsenhormone notwendig und steuert viele Aktivitäten im Körper. Seefisch (z.B. Lachs, Schellfisch, Kabeljau oder Hering) ist besonders reich an dem Mineralstoff Jod. Neben Seefisch, Milch und Milchprodukten kann besonders die Verwendung von jodiertem Speisesalz zur verbesserten Jodversorgung beitragen.

JOD

PRAKTISCHE ERNÄHRUNGS-EMPFEHLUNGEN FÜR SENIOREN

MAHLZEITENHÄUFIGKEIT

Nach wie vor lautet die Empfehlung der Ernährungswissenschaft, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag zu verteilen. Die Spanne kann aber individuell zwischen drei und sechs Mahlzeiten angepasst werden. Für eine gesunde Ernährung ist die Mahlzeitenhäufigkeit nicht so sehr ausschlaggebend wie die richtige Zusammenstellung und Menge. Idealerweise wird zu jeder Mahlzeit etwas getrunken.

EIN BEISPIELHAFTER TAGESPLAN:

Frühstück	● Brotmahlzeit (idealerweise Vollkornbrot) mit süßem Belag, wie Honig und Konfitüre, oder herzhaftem Belag, wie Käse und Wurstaufschnitt
Zwischen-mahlzeit	● Obst (saisonale Sorten bevorzugen, aber auch Bananen, wegen der weichen Konsistenz) ● Milchprodukte wie Buttermilch, Quark oder Joghurt mit Haferflocken
Mittagessen	● ausgewogener Speiseplan ● traditionelle und regionale Gerichte
Nachmittag	● süße Speisen
Abend/ Spätmahlzeit	● Brotmahlzeit (idealerweise Vollkornbrot) mit herzhaftem Belag, dazu Rohkost ● Obst, Milch oder Milchprodukte

WORAUF IST BEI DER SPEISENPLANUNG ZU ACHTEN?

1. AUSGEWOGENHEIT DER NÄHRSTOFFE INNERHALB EINER WOCHE

Durch das Angebot eines abwechslungsreichen Speiseplans kann ein wichtiger Schritt in Richtung vollwertige Ernährung gewährleistet werden. Essen Sie nicht einseitig, sondern möglichst bunt. Trauen Sie sich an neue Lebensmittel heran. Um die Ausgewogenheit der Nährstoffe innerhalb einer Woche zu sichern, ist Folgendes zu beachten:

- wöchentlich ein qualitativ hochwertiges Fleischgericht (z. B. Rinderbraten)
- wöchentlich ein Hack- oder Wurstgericht
- wöchentlich ein Eintopfgericht
- wöchentlich mindestens ein Fischgericht
- wöchentlich mindestens ein vegetarisches Gericht
- maximal alle zwei Wochen ein süßes Hauptgericht
- mindestens dreimal wöchentlich Gemüse (blähende Sorten beachten)
- mindestens zweimal wöchentlich Salat
- mindestens zweimal wöchentlich Dessert (frisches Obst, Milchprodukte)
- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffelgerichte werden abwechslungsreich angeboten

2. ABWECHSLUNG IN DER SPEISEPLAN-ZUSAMMENSTELLUNG

Das Menüangebot sollte attraktiv und die Speisenzusammenstellung abwechslungsreich sein, damit der Genuss auch nicht zu kurz kommt.

TIPP

- vielfältige Auswahl an Fleischzubereitungen nutzen (mal Bratenfleisch, mal Gulasch oder Geschnetzeltes)
- Reihenfolge der Beilagen wechseln (z. B. Gulasch auch mal mit Gemüse und Nudeln und nicht immer mit Klößen und Salat kombinieren)

Bei Senioren gerne gesehen sind festgelegte Tage für bestimmte Menütypen, z. B. der Freitag als klassischer Fischtag oder der Samstag als Eintopftag. Eine optisch ansprechende Zusammenstellung der Menükomponenten weckt zusätzlich die Neugier auf das Essen.

Bei der Speisenplanung sind darüber hinaus noch zahlreiche Einflussfaktoren, die im Alter gehäuft auftreten können, zu berücksichtigen. Hierzu zählen Appetitlosigkeit, Kau- und Schluckbeschwerden, Immobilität und Krankheiten, ggf. Lebensmittelunverträglichkeiten (z. B. Milchzuckerunverträglichkeit), sowie die Beliebtheit der Speisen.

Im Alter hat die tägliche warme Mahlzeit im Speiseplan, neben den typischen kalten Brotmahlzeiten, einen wichtigen Platz:

- Bestimmte Nährstoffe sind erst durch Erhitzung verwertbar und verträglich, z. B. die Stärke in Kartoffeln.
- Einige Nährstoffe können beim Verzehr einer warmen Mahlzeit besser verwertet werden, z. B. Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A, das reichlich in Möhren enthalten ist.
- Der Speiseplan wird durch warme Mahlzeiten abwechslungsreich und vielseitig.
- Die hygienische Sicherheit bei einigen Produkten ist gewährleistet, da durch das Erhitzen der Speisen bestimmte krankheitserregende Keime und Bakterien abgetötet werden (z. B. Salmonellen in Geflügel und Hühnereiern).

TÄGLICHE LEBENSMITTELAUSWAHL

täglich:	1 warme Mahlzeit
täglich:	1 Stück Obst
täglich:	1 Portion Gemüse oder Salat
täglich:	1 Glas Milch und Joghurt, Quark oder Käse
täglich:	1 Scheibe Vollkornbrot
täglich:	1,5–2 l Flüssigkeit
mehrmals/Woche:	1 Stück Fleisch, Fisch oder Ei
außerdem:	Bewegung im Freien

3. FLÜSSIGKEITSBEDARF IM ALTER

Auch das Trinken gehört zu einer gesunden Ernährung. Täglich sollten Senioren mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit aufnehmen. Hier eignen sich besonders Mineralwässer, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen. Kaffee und schwarzer Tee sind nur in Maßen (bis zu 4 Tassen/Tag) zu empfehlen.

Im Krankheitsfall muss der Flüssigkeitsbedarf entsprechend angepasst werden. Häufig wird das Trinken über den Tag vergessen. Um die Flüssigkeitsmenge pro Tag zu erreichen, ist die Aufstellung eines Trinkplans hilfreich. Dieser kann wie folgt aussehen:

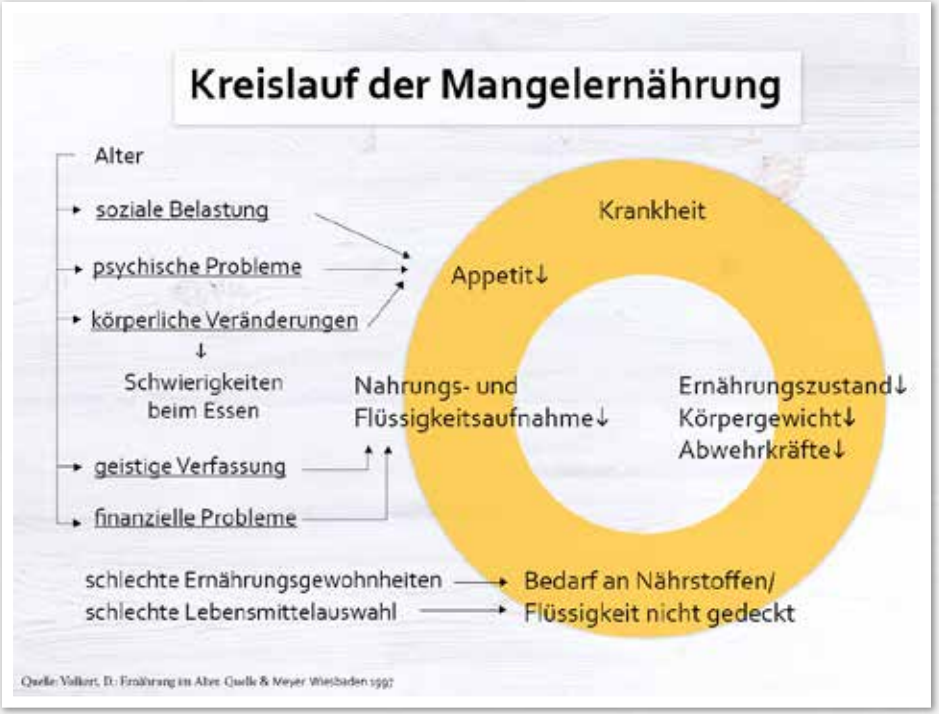
Tages-Trinkplan

Frühstück	2 Tassen Kaffee/Tee oder 1 Tasse Kaffee/Tee + 1 Glas Saft	350 ml	Tipp: Der Duft von frischem Kaffee weckt den Appetit
Vormittag	2 Gläser Buttermilch, Mineralwasser oder Saftschorle	400 ml	Kalte Suppen oder eine Fruschtale liefern ebenfalls Flüssigkeit
Mittagessen	1 Glas Mineralwasser oder Saftschorle	200 ml	Suppen tragen zur Bedarfsdeckung bei
Nachmittag	1 Tasse Tee/Kaffee + 1 Glas Mineralwasser	300 ml	Zum Nachmittagsgebäck wird vorwiegend Kaffee getrunken
Abendessen + Später Abend	1 Glas Mineralwasser, Kräuter-/Früchtetee oder 1 Tasse warme Milch mit Honig, gelegntlich auch Bier oder Wein	250 ml	Bestimmte Getränke erleichtern das Einschlafen
	Gesamtmenge	**1500 ml**	

WANN SPRICHT MAN VON EINER MANGELERNÄHRUNG?

Mangel- bzw. Unterernährung tritt im Alter gehäuft auf und ist eine der größten Herausforderungen des Alters. Während das Ernährungsproblem Nr. 1 in der deutschen Bevölkerung das Übergewicht ist, steigt mit zunehmendem Alter das Risiko, unterernährt zu sein. Häufig verändert sich das Ernährungsverhalten im höheren Lebensalters schleichend bzw. unauffällig.

Die Ursachen für die Entstehung einer Mangelernährung sind in der Regel vielfältig: Kau- und Schluckbeschwerden, chronische Krankheiten, verändertes Geschmacksempfinden können die Nahrungsaufnahme erschweren. Hinzu kommen häufig psychische und soziale Belastungen, wie Depression und Demenz, die den Appetit hemmen. Bei den Mahlzeiten wird insgesamt weniger gegessen bzw. Mahlzeiten werden ganz ausgelassen, nach dem Motto: „Für mich alleine kochen lohnt nicht mehr“. Körperliche Beschwerden und zunehmende Immobilität können dazu führen, dass alltägliche Aufgaben wie Einkauf und die Zubereitung der Mahlzeiten nicht mehr alleine und selbstständig ausgeführt werden können.



TIPP

Im Bezug auf Mangelernährung spielen auch die Begriffe Kachexie, Sarkopenie und Frailty eine Rolle.

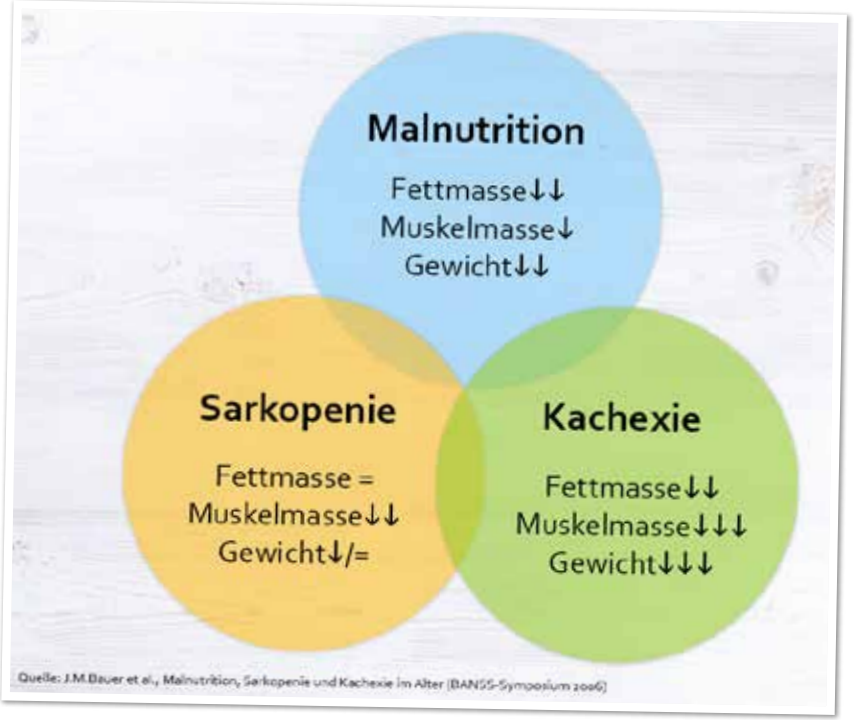
Kachexie:

- Auszehrung, Abmagerung
- fortschreitender und ungewollter Körpergewichtsverlust und massiver Abbau von Muskelmasse im Zusammenhang mit Erkrankungen

TIPP

Sarkopenie:

- altersbedingter Verlust an Muskelmasse und Muskelkraft
- Verlust an Muskelmasse und Muskelkraft
- tritt nicht zwingend mit Gewichtsverlust auf
- kann durch Mangelernährung verstärkt werden



TIPP

Frailty:

- Gebrechlichkeit
- ältere Menschen gelten als gebrechlich, wenn 3 der 5 Kriterien zutreffen: unbeabsichtigter Gewichtsverlust, Erschöpfungszustand, Muskelschwäche, langsame Gehgeschwindigkeit, geringe körperliche Aktivität

Eine zu geringe Nahrungsaufnahme führt zu einer verminderten Energieaufnahme und schlussendlich zu Mängeln in der Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen (Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe). Die Immunabwehr sinkt und die Anfälligkeit für Krankheiten steigt. Beide Faktoren können wiederum eine weitere Verschlechterung des Ernährungszustandes und damit eine Verschlechterung der Krankheitsentwicklung nach sich ziehen.

Um einer möglichen Sarkopenie entgegenzuwirken, sollte auf folgende Faktoren geachtet werden:

- eine protein- und kaloriengerechte Ernährung
- ein gezieltes körperliches Training mit Sturzprävention
- die Vermeidung bzw. den Ausgleich eines möglichen Vitamin-D-Mangels

BODY MASS INDEX (BMI)

$$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m}^2}$$

z. B. $\frac{70\ \text{kg}}{(1{,}70\ \text{m})^2}$ = BMI 24,2

Anzeichen für eine Mangelernährung bei Senioren liegen unter anderem vor, wenn der Body Mass Index (BMI) unter 20 liegt; bei älteren Menschen achtet man schon bei einem BMI von 22 auf mögliche Risiken der Mangelernährung.

Nach der altersabhängigen BMI-Bewertung liegt bei Senioren ab einem Alter von 65 Jahren der wünschenswerte BMI im Bereich von 24 bis 29 (s. Tabelle). Der altersabhängige BMI berücksichtigt die durch zahlreiche Studien belegte Erkenntnis, dass durch ein leicht höheres Körpergewicht im zunehmenden Alter die Lebenserwartung steigt. Senioren mit einem BMI von 20 bis unter 24 gelten hinsichtlich einer Mangelernährung als gefährdet.

ALTERSABHÄNGIGER BMI

Alter	Wünschenswerter BMI (kg/m²)
19–24	19–24
25–34	20–25
35–44	21–26
45–54	22–27
55–65	23–28
> 65	24–29

apetito bietet Personen, die an Mangel- bzw. Unterernährung leiden diverse Menüs, die eiweißreich sind und mehr als 500 Kalorien/Mahlzeit liefern sowie ein hochkalorisches Suppenangebot.

Die sieben Cremesuppen mit mind. 200 kcal pro Portion und hochwertigem Eiweiß (mehr als 7 g Eiweiß pro Portion) sind eine ausgezeichnete, herzhafte Verpflegungslösung, um die Kalorienzufuhr zu steigern.

WAS TUN BEI ÜBERGEWICHT?

Liegt im Alter Übergewicht vor, sollten Nutzen und Risiken abgewogen und eine individuelle Entscheidung zur Behandlung des Übergewichts, am besten in Absprache mit dem Arzt, getroffen werden. Bei Menschen in höherem Lebensalter sollte besonders auf den Erhalt der Lebensqualität sowie auf den der Muskelmasse geachtet werden. Warum? Weil die Gebrechlichkeit zunimmt, wenn Muskelmasse verloren geht und die Gefahr von Stürzen und Knochenbrüchen sich erhöht. Daneben ist Bewegung beim Abnehmen hilfreich. So werden Kalorien verbrannt und gleichzeitig Muskelmasse aufgebaut.

DURCHSCHNITTSWERTE FÜR EINE 80 KG SCHWERE PERSON

Kalorienverbrauch bei 30 Minuten Sport		Kalorienverbrauch im Alltag je 30 Minuten	
Schwimmen	350 kcal	Treppensteigen	280 kcal
Walken	260 kcal	Gartenarbeit	200 kcal
Radfahren (15 km/h)	240 kcal	Spazierengehen	140 kcal
Gymnastik	160 kcal	Heimwerken	120 kcal
		Klavierspielen	100 kcal

WAS TUN BEI APPETITLOSIGKEIT?

Gerade bei Hochbetagten ist der Verlust des Appetits keine Seltenheit. Allerdings kann das langfristig zu einer Mangelernährung führen. Appetitanregend wirken z.B.:

- bittere Lebensmittel (Pampelmuse, Chicorée)
- Ingwer
- frisches Obst
- kleinere Mahlzeiten
- optisch attraktive Speisen (das Auge isst mit)
- frische Luft
- Bewegung

WIE LAUTEN DIE ERNÄHRUNGSANFORDERUNGEN FÜR DEMENZERKRANKTE?

Demenz ist der Oberbegriff für verschiedene Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und Verknüpfen von Denkinhalten einhergehen. Letztendlich führt es dazu, dass alltägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können.

Störungen in der Ernährungs- und Flüssigkeitsversorgung gehören zu den Begleiterscheinungen einer Demenzerkrankung. Auch stehen Demenz und die Entwicklung einer Mangelernährung miteinander in enger Verbindung.

Um den Konsequenzen einer Mangelernährung frühzeitig entgegenzutreten, ist eine Anpassung der Ernährung an die Bedürfnisse des Demenzerkrankten von großer Bedeutung. Im Frühstadium der Erkrankung kann der demenziell Erkrankte meist noch selbstständig mit Messer, Gabel oder Löffel die Nahrung zu sich nehmen. Eine Unterstützung beim Essen ist oft ausreichend, um das Essen mit Besteck anzuregen.

Fingerfood (direkte Nahrungsaufnahme von der Hand zum Mund) wird hauptsächlich in fortgeschrittenen Stadien eingesetzt, wenn der demenziell Erkrankte mit der Handhabung des Bestecks überfordert ist, aber noch gut mit den Fingern essen kann. So behält der Senior, trotz eingeschränkter Handlungsfähigkeit, seine Selbstständigkeit.

Im Endstadium der Demenzkrankheit ist meist durch die Kau- und Schluckstörungen die Aufnahme fester bzw. halbfester Nahrung nicht mehr möglich. Die Nahrungskonsistenz muss an die Kau- und Schluckprobleme angepasst werden. Die Lebensmittel müssen klein geschnitten, geraspelt, zerdrückt oder püriert werden.

APETITOS BEITRAG ZUR SENIORENGERECHTEN ERNÄHRUNG

Zielsetzung des Ernährungskonzeptes für ältere Menschen ist die bedarfs- und bedürfnisgerechte Versorgung. apetito bietet ein vielfältiges senioren- und diätgerechtes Verpflegungsprogramm für das Mittagessen an. Bei der Zusammenstellung der Menüs wird auf die Besonderheiten der Ernährung im Alter geachtet, ohne dass der kulinarische Genuss zu kurz kommt. Die Menüs sind leichtverträglich und können eine Vielzahl an Kostformen und Diäten, wie z.B. die angepasste Vollkost (ehemals Leichte Vollkost), Unverträglichkeiten oder Ernährung bei Kaubeschwerden und Schluckstörungen, abdecken.

IST FÜR DIABETIKER EINE SPEZIELLE DIABETESKOST MIT BERECHNUNG DER BROTEINHEITEN (BE) ERFORDERLICH?

Grundsätzlich entspricht die moderne Diabeteskost – nach den Empfehlungen der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) – einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung, wie sie auch für Nichtdiabetiker gilt: reichlich Obst und Gemüse, Getreideprodukte vorzugsweise aus Vollkorn, fettarmes Fleisch und Wurstwaren sowie fettarme Milch und Milchprodukte.

Auch ist Zucker nach den neuesten Empfehlungen in der Diabeteskost nicht mehr verboten. Daher wird eine kleine Menge an Zucker, ca. 30 bis 50 g pro Tag, erlaubt. Diese sollten, in Mahlzeiten „verpackt“, über den Tag verteilt werden. „Verpackt“ ist der Haushaltszucker beispielsweise in damit gesüßtem Eis, Quarkspeisen, Schokolade und Kuchen.

Der Eiweiß- und Fettgehalt der Lebensmittel verzögert den Blutzuckeranstieg auf natürliche Weise, sodass diese Lebensmittel wie andere kohlenhydratreiche Lebensmittel in Broteinheiten (BE) berechnet werden können. Nicht empfehlenswert sind gezuckerte Getränke, da der Zucker daraus sehr schnell ins Blut aufgenommen wird und den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt.

BE, KE, KHE: Was bedeutet das? Die Angabe verrät, wie viele Kohlenhydrate ein Lebensmittel enthält. BE = Broteinheit (1 BE = 12 g Kohlenhydrate). KE und KHE haben die gleiche Bedeutung = Kohlenhydrateinheit (1 KE/KHE = 10 g Kohlenhydrate). Für Diabetiker, die ihre Insulindosis selbstständig ermitteln, erleichtert das die Berechnung der benötigten Menge. Die Verwendung verschiedener Einheiten hat historische Hintergründe. International und in den neuen Bundesländern hat sich die KE durchgesetzt. Auch die „neuen“ Diabetiker werden oft auf KE geschult, so dass die Angabe BE irgendwann verschwunden sein wird. Der Unterschied ist minimal, sodass es eigentlich unerheblich ist, welchen Wert man zugrunde legt.

Damit der Speiseplan gezielt zusammengestellt werden kann, liegen für jedes Menü und jede Menükomponente von apetito die Angaben für Energie (in kcal/kJ), Fettgehalt, Kohlenhydratgehalt (in g) sowie der Eiweißgehalt (in g) vor. Daneben erhält der Verbraucher auch Informationen zu den enthaltenen gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz.

Bei bestehenden Kau- oder Schluckstörungen ist die Konsistenz, Zubereitung und Zusammenstellung von Lebensmitteln individuell an den Senior anzupassen.
Je nach Beschwerdebild des Seniors müssen Flüssigkeiten (Suppen, Getränke) angedickt und feste Nahrung muss als Püree oder in weicher Form zubereitet werden. Eine breiige, halbfeste Konsistenz ist für Betroffene einfacher zu verzehren. Darüber hinaus ist eine homogene Konsistenz der Nahrung von Bedeutung.

apetito hat für Menschen mit Kau- und Schluckstörungen pürierte Menüs in unterschiedlicher Portionsgröße entwickelt: Pürierte Menüs mit je 455 g Einwaage und Pürierte Menüs plus für den kleinen Appetit mit 275 g Einwaage. Die einzelnen Komponenten sind geformt und dem natürlichen Lebensmittel nachempfunden, denn schließlich isst das Auge mit! Das Besondere der Pürierten Menüs plus ist, dass die Mahlzeiten hochkalorisch sind und mind. 20 g Eiweiß (vegetarische Mahlzeiten mind. 15 g) enthalten. So können mit einer kleinen Mahlzeit ausreichend Kalorien und Eiweiß aufgenommen werden. Die pürierten Brote, Salate, Eintöpfe

und Kuchen garantieren ein attraktives, appetitliches und schmackhaftes Angebot für den ganzen Tag. Dadurch wird die Lebensqualität verbessert, und es kann mit mehr Würde gegessen werden.

Die Angepasste Vollkost ist als besondere Kostform für alle Personen geeignet, die unspezifische Unverträglichkeiten oder entzündliche Erkrankungen an Magen, Darm, Galle oder Leber aufweisen. Leicht bekömmliche Kost unterscheidet sich von der Vollkost durch das Weglassen von Lebensmitteln, die häufig Unverträglichkeiten wie z. B. Magendruck, Blähungen oder Übelkeit auslösen. Sie zeichnet sich weiterhin durch eine schonende Zubereitung aus. Wichtig ist, stets die individuelle Verträglichkeit von Lebensmitteln und Menüs zu testen. Denn die Angepasste Vollkost ist nach dem Prinzip formuliert: „Es ist erlaubt, was bekommt".

apetito unterstützt Angehörige sowie Pflege- und Hauswirtschaftskräfte mit Informationen und Materialien rund um die Themen Ernährung im Alter und Diätetik.

SCHON GEWUSST…?

Bei der Milchzuckerunverträglichkeit ist die Aktivität des milchzuckerspaltenden Enzyms Laktase im Dünndarm vermindert. Dieses ist notwendig, um den Milchzucker (Laktose) in seine Einzelbestandteile (Glucose + Galaktose) zu spalten, die dann in das Blut aufgenommen werden können. Kann der Milchzucker nicht gespalten werden, wird er in den unteren Darmabschnitten bakteriell abgebaut. Es entstehen große Mengen an Gasen und organischen Säuren. Die Folgen sind: Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall und Übelkeit. Durch den Verzicht auf milchzuckerhaltige Lebensmittel werden die beschriebenen Symptome, die mit der Unverträglichkeit zusammenhängen, beseitigt.

Gesäuerte Milchprodukte (wie z. B. Joghurt, Quark und Käse) enthalten weniger Milchzucker als ungesäuerte Milch. Daher werden solche Produkte oftmals (in kleinen Mengen) besser vertragen. Jeder sollte seine individuelle Toleranzgrenze testen und kennen, um nicht unnötig auf Lebensmittel zu verzichten, die eine wichtige Calciumquelle darstellen. Übrigens: Auf nüchternen Magen vertragen laktoseintolerante Personen milchzuckerhaltige Speisen schlechter. Im Handel sind mittlerweile viele laktosefreie Produkte erhältlich.

GUTE GRÜNDE

Wir von apetito sind der Überzeugung, dass heute vieles dazu beiträgt, unser Essen wertvoll zu machen: Viele gute Gründe rund um gute Ernährung, Genuss und Verantwortung.

Wie wir kochen

Geschmack pur in jedem Gericht – das ist der Anspruch. Deshalb kommen im Hause apetito natürliche Zutaten in den Kochtopf. So entstehen immer wieder neue, vielfältige Geschmackserlebnisse. Meisterliche Kochkunst hat bei apetito seit 1958 Tradition. Bei apetito stehen erfahrene Fachleute an Pfanne und Kochtopf, am Ofen und in der hauseigenen Metzgerei: über 90 Köche und 35 Metzger.

Unsere Gerichte werden von unseren Köchen in Rheine aus hochwertigen Zutaten zubereitet. Bei den verwendeten Rezepturen handelt es sich um beliebte, teilweise auch regionaltypische Spezialitäten. Trotz sorgfältigster Qualitätsprüfung können in sehr seltenen Fällen Kerne (Speisen mit Steinobst), Gräten (Speisen mit Fisch) oder Knochen (Fleischgerichte) in den Menükomponenten enthalten sein.

Wie wir Genuss für jeden schaffen

Extrawünsche sind willkommen: von laktose- oder glutenfrei über kalorien- oder salzreduziert bis püriert. Denn jeder soll und kann bei apetito seine ganz persönliche Ernährung bekommen. Unsere Ernährungsberaterinnen helfen ganz individuell bei der Auswahl der geeigneten Menüs.

„Unsere Fonds machen wir genauso wie in jeder guten Küche."
Thomas Mindrup, Koch bei apetito

Keine künstlichen Zutaten:

- **Keine Geschmacksverstärker, Würzen und Hefeextrakte**
- **Keine Farbstoffe**
- **Keine künstlich/synthetisch hergestellten Aromen**
- **Keine Phosphate in Fleisch und Wurst, keine Schmelzsalze**

Davon gibt es bei uns immer mehr:

Rund die Hälfte unserer Zutaten kommt aus deutschen Regionen.

Wir sind Förderer:

INITIATIVE TIERWOHL

UNITED AGAINST WASTE
GEMEINSAM GEGEN VERSCHWENDUNG

Wie wir einkaufen
Wie wir kochen
Wie wir Frische schützen
Wie wir Qualität sichern
Wie wir Abfall vermeiden
Wie wir Genuss für jeden schaffen

Alles erfahren Sie auf:
apetito.de/gute-gruende

LANDHAUS KÜCHE
von apetito

Willkommen bei der Landhausküche

Wir bieten klassische Lieblingsgerichte in einer großen Auswahl – gekocht mit erntefrischen Zutaten und schonend zubereitet. So ist alles reich an Geschmack. Ideal für alle, die gutes Essen zu schätzen wissen:

- leckere Mittagsgerichte, Salate, Desserts und Kuchen
- von freundlichen Kurieren heiß ins Haus gebracht – an 365 Tagen im Jahr
- mit unserem Liefer-Service ins Haus gebracht, an 365 Tagen im Jahr
- breites Angebot an verschiedenen Diäten und Kostformen
- keine vertragliche Bindung, Lieferung ab einer Portion

Für alle, die unsere Gerichte und unseren Service gerne testen möchten, halten wir ein Probierangebot bereit:

Tel. 0 59 71 - 80 20 80 20 · www.landhaus-kueche.de

Mit gutem Gefühl genießen

Außerdem bietet die Landhausküche Gerichte für verschiedenste Ernährungssituationen:

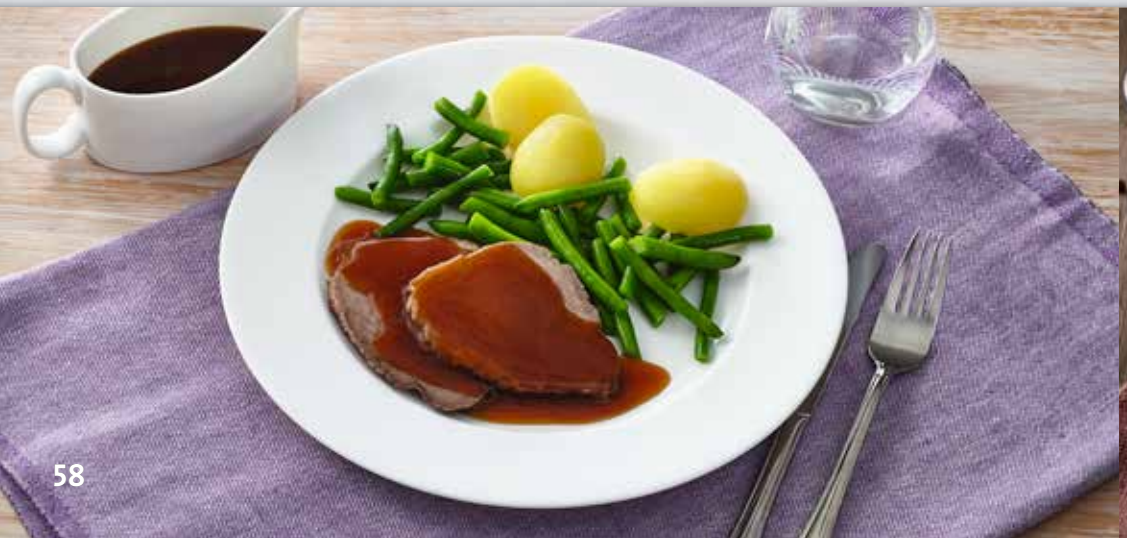
- mit Informationen für Diabetiker
- leicht bekömmlich, schmackhaft gewürzt
- bei Unverträglichkeiten
- Gerichte ohne Gluten und ohne Laktose
- Gerichte zur gewichtskontrollierten Ernährung
- salzreduziert
- Cremesuppen, mit dem Plus an Kalorien und Eiweiß, als Beitrag für eine ausreichende Energiezufuhr, z.B. bei geringem Appetit
- weitere spezielle Angebote auf Anfrage

apetito unterstützt Angehörige sowie Pflege- und Hauswirtschaftskräfte mit Informationen und Materialien rund um die Themen Ernährung im Alter und Diätetik durch interne Ernährungsberaterinnen (Oecotrophologen).

Unser Tipp für salzreduzierte Ernährung

Menüs salz-minus –
gewürzt mit Kräutern statt Salz

Gerade bei z.B. Bluthochdruck wird eine kochsalzarme Ernährung empfohlen. Die Menüs salz-minus sind in diesem Fall eine optimale Lösung. Die Würzung mit Kräutern sorgt dafür, dass auch beim Geschmack keine Wünsche offenbleiben.
Alle Gerichte enthalten durchschnittlich ca. 1,4 g Salz.



Unser Tipp bei geringem Appetit

Cremesuppen plus –
mit extra viel Energie und Eiweiß

Wenn es darum geht, einer Gewichtsabnahme vorzubeugen, sind mit Kalorien angereichterte Speisen hilfreich. Unsere hochkalorischen Suppen sind besonders proteinreich* und haben mindestens 1,3 kcal/g.

* mind. 7 g Eiweiß pro Portion

apetito

WINVITALIS

Sicher ein natürlicher Genuss

LANDHAUS KÜCHE von apetito

So wird Essen wieder zum Genuss

Leckere Mahlzeiten sollten zu den angenehmen Seiten des Lebens gehöreb und ein kleiner Glanzpunkt im Tagesablauf sein. Vor allem dann, wenn eine spezielle Ernährung wie pürierte Kost benötigt wird. Mit winVitalis wird dies auf ganz natürliche Weise möglich. Die Ernährungsspezialisten und Köche von apetito verwenden nur natürliche Zutaten und haben köstliche Mahlzeiten entwickelt:

- um das Kauen und schlucken zu erleichtern
- als Beitrag für eine ausreichende Energiezufuhr, auch bei geringem Appetit
- als herzhafte Alternative oder Ergänzung zur Trinknahrung
- als Versorgung für den ganzen Tag

Hochkalorisch

Püriertes für den ganzen Tag

- Ein Angebot für den ganzen Tag von Frühstück über Zwischenmahlzeit bis Abendbrot
- Von Brot über Eintopf und Salat bis Kuchen
- Samtig-fein püriert
- Appetitliche und natürliche Optik

Freuen Sie sich auf die winVitalis Vielfalt

Fragen Sie nach unserem winVitalis Katalog mit einer Vielfalt an pürierten Speisen: normal- und hochkalorische Mittagessen sowie hochkalorische Brotmahlzeiten, Salate, Eintöpfe und Kuchen.

Pürierte Menüs

Die komplette Mahlzeit mit Soße

- Samtig-fein püriert
- In der weißen Menüschale mit Soße serviert
- Beitrag zur Energie- und Eiweißzufuhr
- Mit mindestens 500 Kalorien und 15 g Eiweiß pro Portion

Pürierte Menüs plus

Hochkalorisch für den kleinen Appetit

- Samtig-fein püriert
- In der schwarzen Menüschale serviert
- Für den kleinen Hunger (275 g pro Portion)
- Mit mindestens 500 Kalorien und 15 g Eiweiß pro Portion
- Appetitliche und natürliche Optik

Notizen

Quellenverzeichnis

aid infodienst:
Senioren in der Gemeinschaftsverpflegung, 3. Auflage 2013

aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V. et al.:
5 am Tag – Gesund mit Obst und Gemüse, 2. Auflage Bonn 2010

aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.:
Vitamine und Mineralstoffe, Eine starke Truppe, 6. Auflage 2014

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.:
Essen und Trinken im Alter, 2. Auflage,
2. korrigierter Nachdruck 2015 Stand: Mai 2015

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.:
Mangelernährung im Alter, 2. Auflage,
2. korrigierter Nachdruck 2015

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. et al.:
Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr,
2. Auflage, 3. aktualisierte Ausgabe 2017

Dorothee Volkert: Ernährung im Alter, Walter de Gruyter GmbH, 2015

Sarkopenie: Diagnose und Prävention, Der informierte Arzt, 09/2018
www.ernaehrung.de/tipps.alter (Stand Juni 2020)
www.fitimalter-dge.de (Stand Juni 2020)
www.dge/wissenschaft/referenzwerte/protein (Stand 2020)

Art.-Nr.: 62827

Tel. 0 59 71 - 80 20 80 20 · www.landhaus-kueche.de

Landhausküche – apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine