



**Sektion Hessen -  
Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.**  
Taunusstr. 151  
61381 Friedrichsdorf  
Tel. 06172/95 98 10  
Fax 06172/95 98 08  
[dgehessen@arcor.de](mailto:dgehessen@arcor.de)  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

Sektion Hessen – DGE e.V. • Taunusstr. 151 • 61381 Friedrichsdorf

## **Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen** Das Essen im Pflegeheim – eine verpasste Chance?

Im Ernährungsbericht 2008 veröffentlichte die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Ergebnisse einer Studie der Universitäten Bonn und Paderborn in Einrichtungen der Altenpflege mit folgendem Ergebnis.

Die häufigsten Ernährungsprobleme sind:

- Hilfebedarf beim Kleinschneiden der Speisen
- Appetitlosigkeit
- geringe Mengen bei Essen und trinken
- Trinken nur nach Aufforderung
- Kaubeschwerden
- Schluckbeschwerden.

Zufuhrprobleme

- Lebensmittel
  - Milch /-produkte im Durchschnitt genug, z.T. zu wenig
  - Fisch wenig
  - Obst / Gemüse (-produkte) zu niedrig
- Energie:
  - Zu wenig
- Nährstoffe
  - Fett zuviel
  - Kohlenhydrate niedrig, aber Zucker hoch
  - Protein genug im Durchschnitt, 1/3 zu wenig
  - Ballstoffe zu niedrig
  - Vitamine / Mineralstoffe überwiegend zu niedrig

Ergebnisse:

- selbständig lebende Seniorinnen und Senioren sind besser versorgt
- große Streubreite in der Zufuhr
- teilweise hinreichende Durchschnittswerte verdecken Mängel bei Teilgruppen
- Demenz geht vor allem bei Seniorinnen mit schlechter Versorgung einher
- der Grad der Pflegebedürftigkeit beeinflusst den Ernährungszustand wesentlich stärker als das Lebensalter.

Intervenieren kann man auf jeder Seite:

- Verbesserung der Verhältnisse, also das Speisenangebot und den Rahmen dafür,

**Eingetragen im Vereinsregister**  
Bad Homburg v.d.H. unter 105 VR 1841  
StNr. 003 250 90759

**Bankverbindung:**  
Sparkasse Oberhessen  
BLZ 518 500 79  
KontoNr. 005 003 1438



Die Sektion Hessen erfüllt die Qualitätskriterien des Vereins Weiterbildung Hessen e.V.

- Beeinflussung des Verhaltens, also die Menschen ermutigen, das Angebot verstärkt zu nutzen.

Als DGE Hessen stehen wir auf der Grundlage der fachlichen Absicherung durch die Forschung. Unsere Aufgabe ist es, sie im Lande bekannt zu machen und umzusetzen. Das findet seinen Niederschlag in vielfältigen Projekten und Aufträgen. Ein Beispiel ist unser Projekt "Richtig Trinken – mehr als Durstlöschen". Zwar richtete es sich an Fachkräfte und Angehörige in der ambulanten Pflege, doch lässt sich das Zusammenspiel zwischen Verhältnis- und Verhaltensprävention ohne weiteres auf stationäre Einrichtungen übertragen.

Beispielhaft ist das vom Hessischen Ministerium für Umwelt, Energie, Landwirtschaft und Verbraucherschutz geförderte Projekt "Richtig Trinken – mehr als Durstlöschen". Die DGE Hessen stellt hiermit ein Konzept vor mit mehreren Komponenten:

- das Anbieten eines altersgerechten Getränkesortiments,
- die Durchführung struktureller Maßnahmen,
- die Schulung der Pflegedienstkräfte,
- die Beratung der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen.

Hier wird Fachwissen aktualisiert im Kontext eines klaren Praxisbezuges, der sich mit Kostproben ebenso befasst wie mit der Bearbeitung psychischer Bedenken bei Inkontinenz u.a..

Zur Verbesserung des Mittagangebots steht das aus Bundesmitteln geförderte Projekt "Fit im Alter" der DGE zur Verfügung, insbesondere die Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen. Die Qualitätsstandards der DGE reglementieren das Essen nicht. Sie stellen aber durch Vielfalt und Zubereitungen sicher, dass der Körper alle Nährstoffe erhält, die er auch braucht. Damit

- geben sie Hilfen, den steigenden Anforderungen an die Verpflegung gerecht zu werden,
- unterstützen sie bei der Herstellung und Umsetzung eines vollwertigen Verpflegungsangebots,
- ermöglichen sie eine abwechslungsreiche und gesundheitsfördernde Speisenauswahl.

Zumindest die Verhältnisse sollen nicht schuld am Ernährungsdefizit sein. Hinweise auf Raum- und Tischgestaltung sollen zum seelischen Befinden beitragen. Wenn eine Einrichtung die Qualitätsstandards einhält, entspricht sie eher den Forderungen, die MDK und Heimaufsicht an die Ernährung in Heimen stellen.

Heimbeiräte können Initiativen und Anregungen vorschlagen:

- Um das Speisenangebot zu verbessern, können sie darauf drängen, dass aus den Qualitätsstandards zunächst einmal die Checkliste beachtet wird, wie oft aus welchen Lebensmittelgruppen etwas angeboten werden sollte.
- Auch beim Speisenangebot können sie manche Zubereitungsformen ansprechen, die bisher ungünstig sind.
- Mosaiksteine für das Gesamtbild können sie im Umfeld setzen:

- lassen sich Angehörige und Ehrenamtliche einbinden – vielleicht sogar mit einer gesponsorten Fortbildung?
- Ernährungsinfos und –praxis können Thema im Veranstaltungsprogramm des Heims werden
- Gibt es bei der Speisenplanung eine Mitbestimmung, vielleicht fundiert durch eine Kurzbefragung, organisiert wie in einem Schulprojekt?
- Drängen sie auch auf Bewegungsförderung, begleitet oder unter den Betroffenen selbst organisiert. Wer sich mehr bewegt, kann und mag mehr essen und trinken, versorgt sich dadurch körperlich besser und fühlt sich meist auch wohler.

Das Essen und Trinken im Pflegeheim ist nur dann eine verpasste Chance, wenn man es einfach hinnimmt. Es gibt Angebote, die Ihnen helfen, etwas zu ändern und auch deutlich zu machen, dass es wichtig ist. Ihre Arbeit als Heimbeiräte ist verantwortungsvoll und nicht einfach. Wir hoffen, wir konnten Sie dafür ermutigen sich im Bereich Essen und Trinken zu engagieren .