

Einfache und nährstoffreiche Gerichte für ältere Menschen zuhause – Tipps für Einkauf & Zubereitung



Herbert Thill

Küchenmeister, Heimkoch,
Smoothfood-Experte

Theresa Stachelscheid

Deutsche Gesellschaft für
Ernährung e. V. (DGE)

Gesund essen im Alter: Lohnt sich das (noch)?



©123rf.com/stylephotographs



Folgen einer Mangelernährung

Verminderte...



- Wundheilung
- Muskelkraft
- Rekonvaleszenz
- Selbstständigkeit
- Leistungsfähigkeit
- ...

Erhöhtes Risiko für...



- Dekubitus
- Infekte
- Stürze & Frakturen
- Gebrechlichkeit
- Pflegebedarf
- ...

PRÄVENTION!!!

*„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche,
nicht durch die Apotheke.“*

- Sebastian Kneipp -



Lebensmittel im „Klimacheck“

Treibhausgasemissionen ausgewählter Lebensmittel



¹ Reinhardt F, Gärtner S, Wagner T: Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland, Heidelberg (2020)

Gesund & nachhaltig essen & trinken: Aber wie?



Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen

Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen, das sind die DGE-Empfehlungen. Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern schont dabei die Ressourcen der Erde. Dazu gehört auch Lebensmittelabfälle zu reduzieren.

DGE-Ernährungskreis



**Fisch jede Woche,
Fleisch & Wurst – weniger ist mehr**
300 g / Woche sind ausreichend

**Milch & Milchprodukte
jeden Tag → 2 Portionen**

**Am besten
Wasser trinken**
mind. 1,5 Liter / Tag

**Pflanzliche Öle
bevorzugen**

**Obst & Gemüse –
viel & bunt**

**Vollkorn ist die
beste Wahl**

Hülsenfrüchte & Nüsse regelmäßig essen



Wie können ambulante Pflegekräfte unterstützen?



©AdobeStock/Halfpoint

Vorlieben und Wünsche erfragen



©shutterstock/pikselstock



*Was isst die Person besonders gern?
Was geht gar nicht?
Ist eine besondere Konsistenz nötig?
(Wie) Kann die Person einbezogen werden?*



©123rf/lightfieldstudios

Obst und Gemüse – viel und bunt

Vitamine

sekundäre Pflanzenstoffe

Mineralstoffe

Ballaststoffe

„5 am Tag“



Obst und Gemüse – viel und bunt

Zu jeder Mahlzeit!

Saisonale Ware aus der eigenen Region ist umwelt- & klimafreundlich!



Frühstück



Mittagessen



Abendessen



Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen

Vitamine

sekundäre Pflanzenstoffe

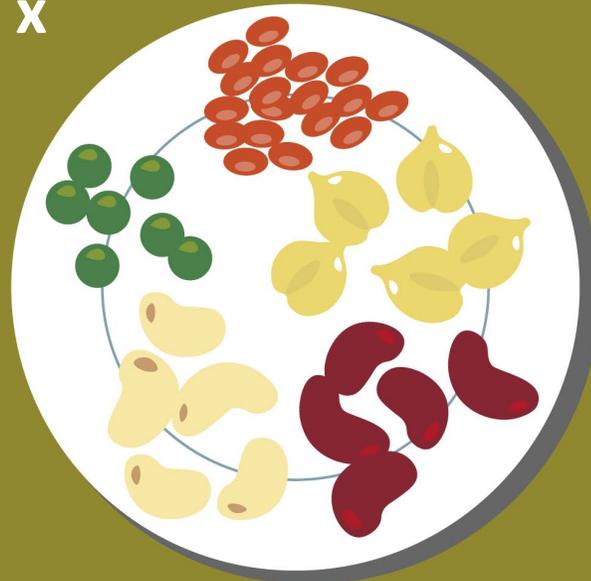
Mineralstoffe

Eiweiß

Ballaststoffe

gute Fettsäuren

mind. 1 x
pro
Woche



1 Handvoll
täglich



Hülsenfrüchte regelmäßig essen

Wertvolles Eiweiß für starke Muskeln!

Hülsenfrüchte benötigen
im Anbau wenig bis gar
keinen Dünger!



klassisch vs. exotisch



optische Abwechslung



als Brotaufstrich



als Fleischalternative



Vollkorn ist die beste Wahl



Vitamine

Mineralstoffe

Ballaststoffe

Das Beste steckt in &
unter der Schale!



Vollkorn ist die beste Wahl

	Nudeln, je 100 g		Toast, je 100 g	
	Helle Nudeln	Vollkornnudeln	Heller Toast	Vollkorntoast
Eiweiß	5 g	6 g		
Ballaststoffe	2 g	5 g		
Magnesium	19 mg	45 mg		
Kalium	48 mg	104 mg		

Quelle: BLS, DGExpert-Version 2.0.40.1



Vollkorn ist die beste Wahl

	Nudeln, je 100 g		Toast, je 100 g	
	Helle Nudeln	Vollkornnudeln	Heller Toast	Vollkorntoast
Eiweiß	5 g	6 g	8 g	8 g
Ballaststoffe	2 g	5 g	3 g	7 g
Magnesium	19 mg	45 mg	19 mg	83 mg
Kalium	48 mg	104 mg	133 mg	343 mg

Quelle: BLS, DGExpert-Version 2.0.40.1



**Nur wo
Vollkorn
draufsteht, ist
auch Vollkorn
drin!**

Vollkorn ist die beste Wahl

Volles Korn, voller Genuss!

Es gibt auch viele heimische
Getreidesorten wie Weizen,
Gerste oder Grünkern!



Pflanzliche Öle bevorzugen

Rapsöl ist ein einheimisches Produkt!



Vitamin E

lebensnotwendige
Fettsäuren

Zu empfehlen:

Bevorzugen Sie
auch zum
Anreichern von
Speisen
pflanzliche Öle!



Empfehlungen vs. Vorlieben

Wie lässt sich beides vereinen?



©shutterstock/pikselstock



Lieblingsgerichte mit Mehrwert

Gemüsesuppe oder Salat dazu



Obstsalat zum
Dessert



Tomatensoße
selbst herstellen



Hackbällchen mit Teil
Gemüse / Getreide
zubereiten



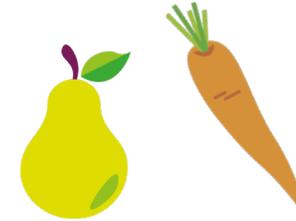
kl. Portion Vollkornnudeln dazu



©DGE/Fit im Alter

Tipps für den Einkauf

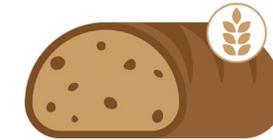
- ✓ immer (frisches) Obst & Gemüse



- ✓ regelmäßig Hülsenfrüchte



- ✓ Vollkornprodukte wie Vollkorntoast oder -brot



- ✓ Rapsöl



- ✓ Milch(-produkte)



- ✓ ab und zu etwas Fleisch



- ✓ 1-2 mal pro Woche Fisch



Externe Möglichkeiten

„Essen auf Rädern“



©DGE/Fit im Alter



Mittagstische:

„Auf Rädern zum Essen“ (BAGSO)

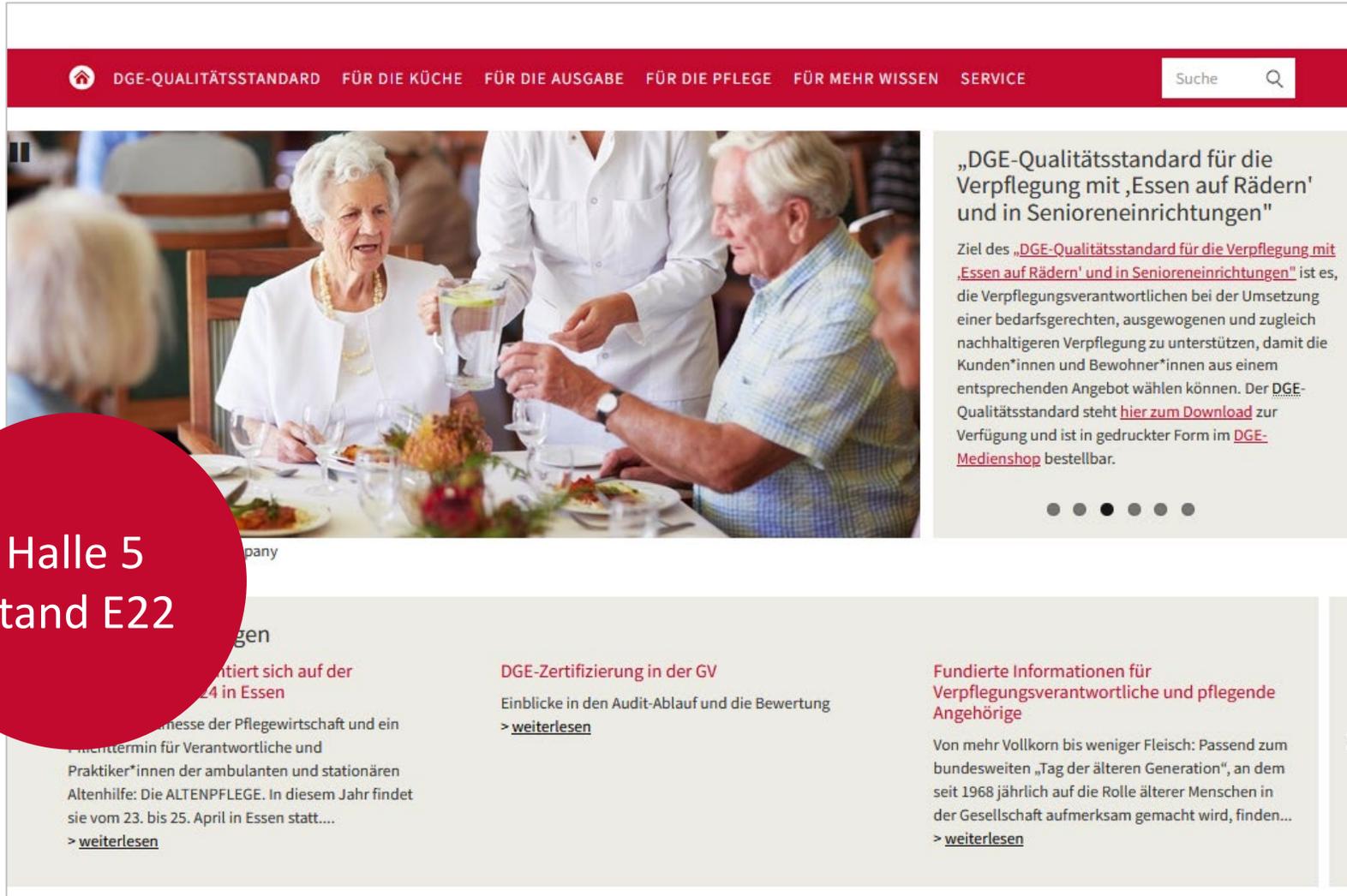


©123rf.com/stylephotographs



Wo auch immer Sie ältere Menschen bei ihrer Ernährung unterstützen...





DGE-QUALITÄTSSTANDARD FÜR DIE KÜCHE FÜR DIE AUSGABE FÜR DIE PFLEGE FÜR MEHR WISSEN SERVICE

Suche



„DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit ‚Essen auf Rädern‘ und in Senioreneinrichtungen“

Ziel des „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit ‚Essen auf Rädern‘ und in Senioreneinrichtungen“ ist es, die Verpflegungsverantwortlichen bei der Umsetzung einer bedarfsgerechten, ausgewogenen und zugleich nachhaltigeren Verpflegung zu unterstützen, damit die Kunden*innen und Bewohner*innen aus einem entsprechenden Angebot wählen können. Der DGE-Qualitätsstandard steht [hier zum Download](#) zur Verfügung und ist in gedruckter Form im [DGE-Medienshop](#) bestellbar.

● ● ● ● ● ●

Halle 5
Stand E22

gen

ntiert sich auf der
24 in Essen

messe der Pflegewirtschaft und ein
mentermin für Verantwortliche und
Praktiker*innen der ambulanten und stationären
Altenhilfe: Die ALTENPFLEGE. In diesem Jahr findet
sie vom 23. bis 25. April in Essen statt....
> [weiterlesen](#)

DGE-Zertifizierung in der GV

Einblicke in den Audit-Ablauf und die Bewertung
> [weiterlesen](#)

Fundierte Informationen für
Verpflegungsverantwortliche und pflegende
Angehörige

Von mehr Vollkorn bis weniger Fleisch: Passend zum
bundesweiten „Tag der älteren Generation“, an dem
seit 1968 jährlich auf die Rolle älterer Menschen in
der Gesellschaft aufmerksam gemacht wird, finden...
> [weiterlesen](#)

Heute um 13.20 Uhr,
Forum „Verpflegung &
Hauswirtschaft“:

Die Vernetzungsstelle
Seniorenernährung NRW
stellt sich vor!

Wir sind für Sie da!



Gesund essen, besser leben.



Ricarda Corleis

Diplom-Oecotrophologin

Telefon: 0228 / 3776-652

E-Mail: corleis@dge.de



Theresa Stachelscheid

Oecotrophologin (M.Sc.)

Telefon: 0228 / 3776-864

E-Mail: stachelscheid@dge.de

Kontakt Herbert Thill



Herbert Thill

Emdenau 1a

34549 Edertal OT Gellershausen

Mobil 015141977625

E-Mail: herbert.thill@kostkonform.de

www.kostkonform.de

Malnutrition Awareness Week

Europaweite Aktionswoche zum Thema Mangelernährung
unter Beteiligung von DGEM, DGE, VDOE, DAEM, DGG u. a.

**SAVE
THE
DATE**

11.-15.11.2024
14.11. nutritionDay

Viele Veranstaltungen für Fachpublikum, Entscheidungsträger,
Betroffene & Interessierte!

<https://mangelernaehrung-bekaempfen.de/aktionswoche/>

Inspiration gewünscht?!



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über IN FORM:

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.