



ELGE

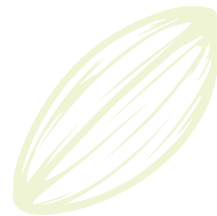
Einfach, lecker & gesund essen
Lebenshilfe Bremen



Ernährungsstandard für den Fachbereich Wohnen der Lebenshilfe Bremen

Ein Leitfaden für Mitarbeitende





Impressum

**Ernährungsstandard für den
Fachbereich Wohnen der Lebenshilfe Bremen**
Ein Leitfaden für Mitarbeitende

1. Auflage März 2023, © Lebenshilfe Bremen e. V.

Herausgeberin:
Lebenshilfe Bremen e. V.

In Zusammenarbeit mit dem
Leibniz-Institut für Präventionsforschung und
Epidemiologie – BIPS

Text:
Brigitte Bücking, BIPS
Iris Bunzendahl, Lebenshilfe Bremen
Kadidja Rohmann, Lebenshilfe Bremen
Sven Schäfer, Lebenshilfe Bremen

Projektleitung ELGE:
Iris Bunzendahl

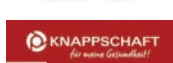
Gestaltung:
Katja Philipsenburg

Druck:
Druckerei Brüggemann, Bremen

Fotos:
Sven Schäfer



Gefördert von den gesetzlichen Krankenkassen des Landes
Bremen nach §20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur
Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten



Inhalt

Vorwort des Vorstands der Lebenshilfe Bremen	S. 4.
Der Ernährungs-Standard einfach erklärt	S. 5
1. Einführung	S. 6
2. Die 10 Regeln der DGE	S. 8
3. Lebensmittelgruppen – perfekt für eine optimale Auswahl	S. 9
Getränke	
Gemüse, Salat und Obst	
Getreide, Getreideprodukte, Beilagen	
Milch- und Milchprodukte	
Fleisch, Fisch, Wurst und Eier	
Öle und Fette	
Vegetarische Ernährung	
Vegane Ernährung	
Extras	
4. Einkauf und Auswahl von Lebensmitteln	S. 15
Gesund und kostengünstig einkaufen	
Nachhaltiges Einkaufen	
5. Zusammenstellung und Zubereitung von Lebensmitteln	S. 17
Lebensmittelauswahl für einen gesunden Tag	
Empfehlungen für eine nährstoffschonende Zubereitung	
6. Gute Hygienepraxis	S. 19
Einkauf und Transport	
Lagerung	
Personenhygiene	
Hygiene in der Küche	
Hygiene bei der Zubereitung von Lebensmitteln	
7. Ein gesundheitsförderndes Essensumfeld	S. 20
8. Zu gesünderem Essen motivieren	S. 21
9. Langfristige Umsetzung des Ernährungsstandards	S. 22
10 Tipps für den Einstieg in eine gesunde und nachhaltige Ernährung	S. 22
Literaturverzeichnis	S. 23
Anhang	S. 25
Mein Tagesplan	S. 26
Das Projekt: „Einfach, lecker und gesund essen (ELGE)“	S. 27





Vorwort

Liebe Mitarbeiter*innen, liebe Leser*innen,

seit jeher wissen wir, dass Essen und Trinken Leib und Seele zusammenhält. Und auch heute hat gutes Essen nicht an Bedeutung verloren. Ganz im Gegenteil – unsere Gesellschaft wird immer ernährungsbewusster und das „richtige Essen“ ist sprichwörtlich in aller Munde. Es wird wohl niemand widersprechen, wenn ich sage, dass eine ausgewogene Ernährung für die Gesundheit und das Wohlbefinden ALLER Menschen von großer Wichtigkeit ist. Für Menschen mit einer geistigen Behinderung ist es allerdings oft schwieriger, eine gute Ernährungsweise in ihren Alltag zu integrieren, was Studien zufolge häufiger zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Bewohner*innen bei der Lebenshilfe Bremen werden deshalb von den Mitarbeiter*innen in unseren Wohneinrichtungen darin unterstützt, sich bewusst zu ernähren.

In den vergangenen drei Jahren ging es heiß her in den Küchen der Lebenshilfe Bremen: Um die Mitarbeiter*innen in den Wohneinrichtungen in ihrer wichtigen und anspruchsvollen Aufgabe zu unterstützen, die mit viel Expertenwissen und Planung verbunden ist, hat die Lebenshilfe Bremen im Dezember 2019 mit einer gut dreijährigen Förderung von den Krankenkassen im Land Bremen und mit wissenschaftlicher Begleitung vom Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS das Projekt „Einfach, lecker und gesund essen – das kann ich!“ (ELGE)* ins Leben gerufen. Ziel war es, den Menschen in unseren Wohnangeboten einen noch besseren Zugang zu gesunder Ernährung zu ermöglichen. Dazu gehörten

Schulungen unserer Mitarbeiter*innen durch eine Ernährungsberaterin, aber auch die bewusste Auseinandersetzung der Bewohner*innen mit ihren eigenen Ernährungsgewohnheiten.

Im Rahmen dieses Projekts hat eine Arbeitsgruppe aus Mitarbeiter*innen der Lebenshilfe Bremen gemeinsam mit einer Ernährungsfachkraft aus dem BIPS einen einheitlichen Ernährungsstandard für den Fachbereich Wohnen als Grundlage für die Arbeit in den Wohneinrichtungen entwickelt. Mit der Veröffentlichung dieses Standards ist ein großer Meilenstein erreicht, denn mit der Etablierung eines verbindlichen Qualitätsstandards für gesunde Ernährung ist für die Betreuungs- und Hauswirtschaftskräfte in den Wohneinrichtungen der Lebenshilfe Bremen eine größere Handlungssicherheit in ihrer täglichen Arbeit gewährleistet. Der Ernährungsstandard gibt in vielerlei Hinsicht eine Orientierungshilfe sowohl in Bezug auf die fachlichen Grundlagen gesunder Ernährung als auch im Hinblick auf die praktische Umsetzung. So steht der bedürfnis- und bedarfsgerechten Ernährung der Bewohner*innen nichts mehr im Wege. Im Namen des Vorstands der Lebenshilfe Bremen danke ich allen, die an der Umsetzung des Ernährungsstandards beteiligt waren und wünsche den Mitarbeiter*innen und Bewohner*innen gutes Gelingen und natürlich guten Appetit.

Ihre Dr. Katrin Behruzi
Vorsitzende des Vorstands der Lebenshilfe Bremen e.V.

Der Ernährungs-Standard einfach erklärt

Im Fachbereich Wohnen der Lebenshilfe Bremen gibt es einen Ernährungs-Standard. Dieser Ernährungs-Standard beschreibt, was für eine gute Qualität in der Ernährung wichtig ist.

Der Ernährungs-Standard wurde 2022 im Projekt „Einfach, lecker und gesund essen – das kann ich“ (ELGE) entwickelt. Daran beteiligt waren Mitarbeiter*innen, Bewohner*innen und Angehörige der Lebenshilfe Bremen, eine Wissenschaftliche Mitarbeiterin und eine Ernährungs-Fachkraft vom Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS und eine Mitarbeiterin der Krankenkassen. Das Projekt wurde von den Krankenkassen im Land Bremen gefördert.

Der Ernährungs-Standard richtet sich an die Betreuungs-Kräfte und Hauswirtschafts-Kräfte im Fachbereich Wohnen. Er orientiert sich an Empfehlungen zur gesunden Ernährung aus der Wissenschaft.

Im Ernährungs-Standard steht, wie die Versorgung in den Wohneinrichtungen sein soll, damit sie lecker und gesund ist. Die Betreuungs-Kräfte und die Hauswirtschafts-Kräfte haben die Aufgabe, die Empfehlungen aus dem Ernährungs-Standard umzusetzen. Auf dieser Grundlage unterstützen und beraten sie die Bewohner*innen.

Zum Beispiel:

- > beim Einkauf
- > beim Kochen
- > bei der Assistenz
- > in der Gemeinschafts-Verpflegung

Die Bewohner*innen bekommen dadurch bessere Chancen, sich gesund zu ernähren. Sie können selbst bestimmen, welche Ideen aus dem Ernährungs-Standard sie mitmachen wollen.

Der Ernährungs-Standard gibt viele nützliche Tipps.

Zum Beispiel:

- > Die 10 Regeln von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).



- > Welche Lebensmittel-Gruppen es gibt und was man dabei beachten sollte.
- > Wie man gut, kostengünstig und nachhaltig einkaufen kann.
- > Wie man gesunde und leckere Mahlzeiten zusammenstellt und zubereitet.
- > Worauf man beim Transport und bei der Lagerung von Lebensmitteln achten sollte.
- > Wie man die Mahlzeiten so gestalten kann, dass es Spaß macht zu essen.
- > Wie die Betreuungs-Kräfte und die Hauswirtschafts-Kräfte die Bewohnerinnen und Bewohner bei einer gesunden Ernährung unterstützen können.
- > Was man bei bestimmten Krankheiten beachten sollte. Zum Beispiel bei Diabetes, Demenz oder Schluck-Störungen.

Im Ernährungs-Standard steht auch, wie im Fachbereich Wohnen dafür gesorgt wird, dass die Ideen aus dem Ernährungs-Standard umgesetzt werden.



1. Einführung

Der Ernährungsstandard für den Fachbereich Wohnen der Lebenshilfe Bremen wurde im Rahmen des Projektes „Einfach, lecker und gesund essen – das kann ich! (ELGE)“ entwickelt. Dieses Projekt wurde von Dezember 2019 bis März 2023 von den gesetzlichen Krankenkassen des Landes Bremen nach §20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten gefördert. Ziel war es, den Bewohner*innen aus den Wohneinrichtungen der Lebenshilfe Bremen einen besseren Zugang zu gesunder Ernährung zu ermöglichen.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Menschen mit geistiger Behinderung im Vergleich zur übrigen Bevölkerung deutlich häufiger von Übergewicht und Adipositas betroffen sind. Dadurch besteht bei ihnen z.B. ein höheres Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, Diabetes mellitus, Osteoporose, Sturz und Obstipation. Gleichzeitig verfügen Menschen mit geistiger Behinderung häufig über eine geringere Gesundheitskompetenz. Sie sind also weniger in der Lage, gesundheitsbezogene Informationen zu verstehen, zu beurteilen und im Alltag anzuwenden. Dies betrifft auch Informationen zum Thema gesunde Ernährung.

Ziel des Ernährungsstandards ist es, für die Bewohner*innen ein Umfeld zu schaffen, das ihnen einen gesundheitsförderlichen Umgang mit den Themen Ernährung und Esskultur ermöglicht. Alle Bewohner*innen sollen, unabhängig von ihrer Wohn- und Betreuungsform, die Chance erhalten, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Ein Kernthema, das den gesamten Ernährungsstandard durchzieht, ist dabei die Frage, wie es im Fachbereich Wohnen möglich ist, schnell, einfach und kostengünstig gesundes Essen anzubieten.

Die Fachbereichsleitung/Fachgebietsleitung Wohnen stellt den organisatorischen Rahmen für die Umsetzung des Ernährungsstandards sicher. Die Regionalleitungen sind dafür zuständig, in den Einrichtungen Rahmenbedingungen bereitzustellen, die den Mitarbeiter*innen diese Umsetzung ermöglichen. Dazu gehören z. B. zeitliche Planung und Schwerpunktsetzung, eine entsprechende notwendige Ausstattung sowie die Möglichkeit, regelmäßig an Fortbildungen teilzunehmen.

Die Betreuungs- und Hauswirtschaftskräfte stehen in der Verantwortung,

- die Bewohner*innen im Hinblick auf eine gesunde, genussvolle und nachhaltige Ernährung zu beraten, aufzuklären und zu unterstützen,
- Bewohner*innen, die nicht in der Lage sind sich an der Zubereitung oder Auswahl gesunder Lebensmittel zu beteiligen, stellvertretend eine gesundheitsförderliche Versorgung anzubieten und
- die Selbstkompetenzen der Bewohner*innen zu fördern.

Aufgabe der Multiplikator*innen ist es, regelmäßig an Reflexionstreffen teilzunehmen und den Informationstransfer in die Teams sicherzustellen.

Der Ernährungsstandard gibt klare Handlungsorientierungen vor, sodass die Mitarbeitenden befähigt werden, je nach Wohnform und Unterstützungsbedarf passende Maßnahmen zur Umsetzung zu entwickeln. Diese können sich sowohl auf strukturelle Veränderungen als auch auf das individuelle Verhalten der Bewohner*innen beziehen. Dabei orientiert sich die Assistenz im Bereich der Ernährung an den individuellen Wünschen, Bedürfnissen und Bedarfen sowie dem Selbstbestimmungsrecht der Bewohner*innen.

Der Ernährungsstandard orientiert sich an aktuellen wissenschaftlichen Standards und beschreibt Kriterien für eine optimale, gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung. Grundlage sind die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für eine vollwertige Ernährung und des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE).

Die Ergänzung des Textes durch Grafiken, Schaubilder und Tipps für die Praxis sorgt für eine übersichtliche Darstellung, sodass der Ernährungsstandard von den Mitarbeitenden auch als Nachschlagewerk genutzt werden kann.

In Kapitel 2 werden zunächst die 10 Regeln der DGE zum vollwertigen Essen und Trinken vorgestellt.

Kapitel 3 ist das umfangreichste Kapitel. Es beschreibt anhand der Ernährungspyramide die verschiedenen Lebensmittelgruppen und deren Bedeutung für eine optimale Auswahl. Dabei wird auch auf vegetarische und vegane Ernährung eingegangen.

Kapitel 4 beschäftigt sich mit der Frage, was beim Einkauf und bei der Auswahl von Lebensmitteln beachtet werden sollte. Der Fokus liegt hier auf gesunden und kostengünstigen Lebensmitteln. Weiterhin werden das Thema Nachhaltigkeit und die Bedeutung biologisch produzierter, regionaler und saisonaler Produkte angesprochen.

Im Mittelpunkt von Kapitel 5 steht die Zusammenstellung und Zubereitung von Lebensmitteln. Es werden Beispiele für eine ausgewogene Tagesauswahl vorgestellt und Empfehlungen gegeben, wie Lebensmittel nährstoffschonend zubereitet werden können.



Kapitel 6 beschäftigt sich mit dem Thema Hygiene. Dabei wird auf den Einkauf, den Transport und die Lagerung von Lebensmitteln ebenso eingegangen wie auf die Aspekte Personenhigiene und Hygiene in der Küche.

Im Mittelpunkt von Kapitel 7 steht die Gestaltung eines gesundheitsförderlichen und angenehmen Essensumfeldes.

In Kapitel 8 werden einfache Beispiele vorgestellt, wie es im Alltag gelingen kann, Bewohner*innen zu einer gesünderen Ernährung zu motivieren.

Abschließend wird in Kapitel 9 beschrieben, über welche Maßnahmen das Thema gesunde Ernährung langfristig im Fachbereich Wohnen der Lebenshilfe verankert wird.

Ein umfangreicher Anhang mit weiterführenden Informationen und Arbeitshilfen runden den Ernährungsstandard ab.





2. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

- 1 Lebensmittelvielfalt genießen
- 2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
- 3 Vollkorn wählen
- 4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
- 5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen
- 6 Salz und Zucker einsparen
- 7 Am besten Wasser trinken
- 8 Schonend zubereiten
- 9 Achtsam essen und genießen
- 10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Mehr Informationen zum Weiterlesen unter:
<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>





3. Lebensmittelgruppen – perfekt für eine optimale Auswahl



Getränke

Trinken ist wichtig, denn Getränke versorgen den Körper mit Flüssigkeit. Ausreichendes und regelmäßiges Trinken, am besten gleichmäßig über den Tag verteilt, hilft dem Körper „aufzutanken“ und sorgt für eine bessere Leistungsfähigkeit und Konzentration.

Empfohlene Trinkmenge: Rund 1,5 l am Tag, das sind zum Beispiel 6 große Gläser voll. In besonderen Situationen, wie zum Beispiel bei großer Hitze, körperlicher Aktivität, Durchfall, Erbrechen oder Fieber, ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht.

-  **Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees**
Kalorienfrei! Beste Durstlöcher
-  **Schwarzer oder grüner Tee und Kaffee**
Koffeingehalt beachten! Nicht mehr als 3-4 Tassen pro Tag!
-  **Fruchtsäfte**
Viel Fruchtzucker! Aber: Als Schorle mit Wasser verdünnt (5:1) guter Durstlöcher!
-  **Limonaden, Cola-Getränke, Energiedrinks oder Eistees**
Viel Zucker und Kalorien! Kein guter Durstlöcher!

Tipps für die Praxis:

- > Getränke sollten jederzeit zur Verfügung stehen.
- > Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk.
- > Besonders klimafreundlich und kostengünstig ist Trinkwasser aus der Leitung. Aufgepeppt mit Obst- oder Gemüsestückchen oder Kräutern (z.B. Minze) wird daraus ein leckeres Getränk
- > Auch noch wichtig: Nicht erst trinken, wenn der Durst kommt.

Zuckergehalte von Getränken

Getränk 100 ml	Durchschnittlicher Zuckergehalt/g	Zuckerwürfel (je 3 Gramm)
Limnade	12	4
Colagetränk	11	4
Eistee	10	3
Energiedrink	11	4
Apfelsaft	11	4
Orangensaft	9	3
Tee/Kaffee/ (Mineral-)wasser	-	-




Quelle: Heseke/Heseke. Die Nährwerttabelle. 7. Auflage. 2021/2022

Gemüse, Salat und Obst

Gemüse und Salat liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Neben Farbe und Abwechslung bringen Sie viele Nährstoffe und wenig Energie mit. Hülsenfrüchte enthalten zusätzlich reichlich Protein.

Empfohlene Verzehrmenge: Täglich sollten 3 Portionen Gemüse (roh und schonend gegart) verzehrt werden. Eine Portion passt in eine Hand.

Auswahl:

-  **Salat und Gemüse**
Besonders klimafreundlich, wenn saisonal-regional aus dem Freiland oder aus unbeheizten Gewächshäusern
-  **Tiefkühlgemüse**
Zwischendurch eine gute Alternative zu frischer Ware, ist häufig vitaminreicher.
Einschränkung: schlechtere Klimabilanz!
-  **Hülsenfrüchte**
(Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen)
Gesund, nachhaltig und preiswert, gute Fleischalternative durch hohen Protein- und Eisengehalt, reich an Ballaststoffen und fettarm

Tipps für die Praxis:




- > Die große Palette an Gemüse und Salat lässt sich vielfältig zubereiten, z.B. als Beilage, in Gemüseaufläufen, -suppen, in Gemüsepuffern oder als gefülltes Gemüse.
- > Rohkost-Sticks schmecken lecker mit oder ohne Dipp als Zwischenmahlzeit oder Vorspeise.
- > Brote lassen sich mit Gurken- oder Tomatenscheiben und Salatblättern aufpeppen.
- > Geraspelte Rohkost oder hin und wieder ein frischer Smoothie schmecken auch Menschen mit Kau- und Schluckstörungen.
- > Hülsenfrüchte mit Getreideprodukten wie z.B. Brot oder Brötchen kombiniert verbessern die Proteinqualität.
- > Bekömmlicher werden Hülsenfrüchte, wenn das Einweichwasser weggegossen wird ebenso wie durch die Zugabe von Kümmel, Majoran, Rosmarin und Bohnenkraut. Geschälte rote oder gelbe Linsen sind ebenfalls leichter verdaulich.
- > Je bunter die Auswahl, umso besser.

Tipp für Gemüsemuffel: Gemüse lässt sich prima in pürierten Gemüsesuppen und -soßen, Gemüsebratlinge, Kartoffel-Gemüsebrei, vegetarischen Bolognesen oder Brotaufstrichen „verstecken“.

Obst enthält ebenfalls einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Auch Nüsse gehören zu dieser Lebensmittelgruppe. Sie punkten mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren, Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.

Empfohlene Verzehrmenge: 2 Portionen Obst pro Tag. Eine Portion passt in eine Hand. 25 g Nüsse oder Ölsaaten können eine Portion Obst am Tag ersetzen.

Auswahl:

-  **Äpfel, Birnen, Beeren**
Klimafreundlich! Saisonal-regional erzeugte Obstsorten
-  **Orangen, Mandarinen**
Südfrüchte: gut als Ergänzung im Winter
-  **Avocado, Mango, Papaya**
Exotische Früchte aus tropischen oder subtropischen Ländern
Sehr weiter Transportweg: schlechte Klimabilanz!

Tipps für die Praxis:

- > Obst lässt sich vielseitig in Quark oder Müsli, als Salat, gedünstet (z.B. Apfelkompott), oder in Kuchen verwenden.
- > Aufgeschnitten als Fingerfood kommt es ebenso gut an und ist eine gute Alternative zu Schoko & Co.
- > Auch bei Obst gilt: Je bunter umso besser.
- > Tiefgekühlte Produkte sollten zuckerfrei sein.
- > Nüsse ungesalzen bevorzugen. Nüsse kühl, dunkel, trocken und gut verpackt lagern. Zerkleinerte Nüsse innerhalb von vier Wochen verbrauchen, sobald die Verpackungen geöffnet sind.
- > Nachhaltigkeit beim Kauf von Exoten: Beim Transport von Früchten mit dem Flugzeug entstehen 50-100-mal mehr klimawirksame Treibhausgase als bei einem Transport mit dem Schiff. Achten sie beim Kauf von Mango, Avocado & Co. auf eine mögliche Kennzeichnung.






Getreide, Getreideprodukte, Beilagen

Getreideprodukte sind wichtige Kohlenhydratträger, die Energie liefern. Vollkornprodukte sind die beste Wahl, sie enthalten deutlich mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte. Außerdem halten sie länger satt und kurbeln die Verdauung an. Pseudogetreide wie Amaranth, Buchweizen und Quinoa sowie Kartoffeln gehören ebenfalls in diese Gruppe und dienen als gute Quelle für Kohlenhydrate und weitere Nährstoffe.

Empfohlene Verzehrmenge:

4 Portionen Getreide und/oder Kartoffeln pro Tag. Zum Beispiel: 2 Scheiben (Vollkorn-)Brot, 1 Portion Müsli und eine Portion Pellkartoffeln.

Auswahl:

-  **Vollkornbrot**
Wichtig: Enthält mindestens 90 % Vollkornanteil!
Achtung: Brote werden häufig mit Malzextrakt oder Zuckercouleur gefärbt und sehen deshalb nach Vollkorn aus, ohne es zu sein. Deswegen: Zutatenliste lesen oder beim Bäcker nachfragen!
-  **Reis**
Klimaschädlich! Beim Anbau werden viele Treibhausgase freigesetzt!
Parboiled-Reis: gute Alternative zu Vollkornreis: höhere Nährstoffdichte als weißer Reis!
-  **Dinkel oder Grünkern**
Gute einheimische Alternative zu Reis!

Tipps für die Praxis:

- > Mind. 50 % des Brotes als Vollkornbrot verzehren, das Etikett gibt Auskunft.
- > Vollkornnudeln schrittweise gegen Weißmehlnudeln ersetzen.
- > Vollkorn- oder Parboiled-Reis gegen weißen Reis austauschen.
- > Pellkartoffeln statt geschälte Kartoffeln zubereiten.

Backen mit Vollkornmehl: Vollkornmehl quillt stärker, deshalb ist beim Backen ca. 10-20% mehr Flüssigkeit (z.B. Milch, Wasser) notwendig. Alternativ kann die Mehlmenge um 10-20% reduziert werden. Weil die Teige etwas fester sind, braucht es etwas mehr Backpulver oder Hefe, damit sie gut aufgehen. Weizen- oder Dinkelvollkornmehl eignet sich für süße und herzhaftere Gebäcksorten. Roggenvollkornmehl schmeckt etwas herber und passt eher für die Brotherstellung. Übrigens: Wer nicht gleich auf Vollkornmehl umsteigen möchte, kann statt Weizen- oder Dinkelvollkornmehl Typ 405 auch Typ 1050 verwenden. Es enthält mehr Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe.

Milch und Milchprodukte




Milchprodukte liefern hochwertiges Protein, B-Vitamine und Kalzium. Ein regelmäßiger Verzehr begünstigt die Knochengesundheit und verringert die Gefahr von Dickdarmkrebs. Sauer Milchprodukte wie z.B. Joghurt, Quark

oder Dickmilch sind besonders empfehlenswert, weil sie gesunde Milchsäurebakterien enthalten.

Empfohlene Verzehrmenge:

3 Portionen pro Tag, z.B. ein Glas Milch (100 ml), ein Becher Joghurt (150 g) und eine Scheibe Käse (50 g).

Auswahl:

-  **Naturjoghurt, Quark und fettarme Käse**
bis 3,5% Fett, höchstens 20 % Fett i. Tr., z.B. Hüttenkäse, Harzer Roller
-  **Käse**
Oft hoher Fettgehalt! Käse mit einem absoluten Fettgehalt über 30 % möglichst selten anbieten
-  **Verarbeitete Fruchtjoghurts, -quark oder Kakao**
Oft hoher Zuckergehalt! Bessere Wahl: Naturbelastete Produkte!

Tipp: Menschen mit Laktoseintoleranz vertragen laktosefreie Milchprodukte, für gesunde Personen bieten sie keinen Vorteil.

Tipps für die Praxis:

- > Milch kann als Trinkmilch, mit Früchten püriert oder verarbeitet z.B. in Desserts genossen werden. Buttermilch ist eine fettarme Alternative und schmeckt besonders in der warmen Jahreszeit gut.
- > Selbst angerührte Quark- und Joghurtspeisen eignen sich als Zwischenmahlzeit oder Dessert.
- > Müsli schmeckt mit Milch oder Joghurt angerührt lecker.
- > Käse eignet sich nicht nur als Brotbelag, sondern auch für Salate, Aufläufe oder Nudel- und Reisgerichte.
- > Sahne (30 % Fett) durch Kochsahne (15 % Fett) ersetzen.

Fett i. Tr.: Bei Käse befindet sich häufig die Angabe „Fett i. Tr.“ auf der Verpackung. Dies bedeutet Fettgehalt in der Trockenmasse des Käses und hat einen einfachen Grund: Käse besteht aus Trockenmasse und Wasser. Während der Reifung und Lagerung verdunstet Flüssigkeit und der Käse verliert an Gewicht. Deshalb müsste der Fettgehalt ständig geändert werden.

Tipp: In den Nährwertangaben auf der Verpackung befindet sich der absolute Fettgehalt.





Fleisch, Fisch, Wurst und Eier

Fleisch, Fisch und Eier liefern hochwertiges Eiweiß, Zink und B-Vitamine. Fleisch ist zusätzlich ein guter Eisenlieferant.

Empfohlene Verzehrmenge:

Fleisch und Wurstwaren stehen idealerweise höchstens 2-3 mal pro Woche (insgesamt 300-600 g) auf dem Speiseplan. Pro Woche 1-2 Fischportionen, am besten im Wechsel fettreicher und fettarmer Fisch. Im Rahmen einer pflanzenbetonten Ernährungsweise können bis zu drei Eier pro Woche verzehrt werden.

Auswahl:

-  **Hering, Lachs, Makrele**
Fettreiche Fischarten* reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Kreislauf schützen, bis zu 75 g/Woche
-  **Kabeljau, Schellfisch, Seelachs**
Seefisch* gute Quelle für Jod, 80-150 g/ Woche
-  **Eier**
hochwertiges Eiweiß, Zink und B-Vitamine
-  **Geflügelfleisch (weißes Fleisch)**
in kleinen Mengen bevorzugen
-  **Schinken, Corned Beef, Putenbrust- und Bratenaufschnitt**
Magere Sorten bevorzugen!
-  **Rind, Schwein, Schaf, Ziege, Kaninchen (rotes Fleisch)**
Beim Verzehr von größeren Mengen höheres Risiko für Darmkrebs! Magere Sorten bevorzugen und abwechselnd mit Geflügel verzehren
-  **Leberwurst, Salami oder Mortadella**
Fettreiche Wurstsorten sind reich an gesättigten Fettsäuren: ungünstige Beeinflussung der Blutfette! und enthalten viel Salz!

* s. Kap. 3: Fisch aus nachhaltiger Fischerei

Tipps für die Praxis:

- > Eine Fleischportion: nicht größer als 125 g
- > Die Fleischmenge in Suppen, Eintöpfen oder Aufläufen kann geringer ausfallen, dafür einfach den Gemüseanteil vergrößern.
- > Fleischfrikadellen schmecken auch mit weniger Hackfleisch lecker. Dafür einfach die Hackmenge halbieren und durch geraspelte Möhren ersetzen.
- > Selten verarbeitetes Fleisch verwenden (z.B. Salami, Schinken, Würstchen, Kassler)
- > Fettreiche und fettarme Fischarten: in kleinen Mengen im Wechsel verzehren.
- > Fleisch und Fisch möglichst selten panieren, um eine unnötige Fettaufnahme zu vermeiden.





Öle und Fette

Fett versorgt den Körper mit lebensnotwendigen Fettsäuren, ist Energielieferant und hilft bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A; D; E; K). Jedoch sollten Fette und Öle in der Küche bewusst eingesetzt werden, denn sie enthalten viel Kalorien. Eine hohe Bedeutung für die Gesundheit hat die Fettqualität. Ungesättigte Fettsäuren können das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen senken und sollten bevorzugt verzehrt werden. Gute Lieferanten sind z.B. pflanzliche Öle, Nüsse und fettreicher Fisch. Tierische Lebensmittel wie Fleisch und Milchprodukte enthalten viele gesättigte Fettsäuren, die sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken können.

Empfohlene Verzehrmenge:

Pro Tag jeweils 1,5-2 EL Öl und Streichfett.

Auswahl:

-  **Rapsöl**
Wertvolles Öl erster Wahl für die Zubereitung von warmen und kalten Speisen! Hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E, günstiges Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren
-  **Lein-, Walnuss-, Olivenöl**
Wertvolle Ölsorten: Lein- und Walnussöl für die kalte Küche, Olivenöl für die kalte Küche und zum schonenden Braten
-  **Butter, Margarine**
In kleinen Mengen als Brotaufstrich geeignet
Margarine: bessere Fettsäurezusammensetzung als Butter, aber höher verarbeitet!
-  **Kokos- und Palmöl/-öle**
Selten verzehren! Viele gesättigte Fettsäuren!

Tipps für die Praxis:

- > Als Streichfette kommen kleine Mengen Butter oder Margarine in Frage.
Beim Einkauf: Produkte wählen, die mit den Hinweisen „ohne gehärtete Fette“ und „reich an ungesättigten Fettsäuren“ gekennzeichnet sind.
- > Bei der Zubereitung von Speisen: Hochwertige Öle bevorzugt einsetzen.
- > Raffiniertes Rapsöl eignet sich als Allrounder für die heiße und kalte Küche.
- > Erhitzte Fette dürfen niemals rauchen, dann bilden sie gesundheitsschädliche Stoffe und müssen entsorgt werden.
- > Leinöl enthält besonders viele gesunde Omega-3-Fettsäuren und ist deshalb ein sehr hochwertiges Öl. Es ist nicht zum Kochen und Braten geeignet. Verwendung findet es klassisch in Quark oder in Salatdressings, Dips und als Zugabe zum Müsli.

Welches Öl eignet sich wofür?

Kaltgepresste Öle eignen sich für die kalte Küche. Sie haben ein intensives Aroma und meistens eine gelbe oder grüne Färbung. Kaltgepresste Oliven- und Rapsöle dürfen aufgrund ihres hohen Anteils an Ölsäure nur moderat erhitzt werden, beispielsweise zum Andünsten von Zwiebeln. Raffinierte Öle und spezielle Bratöle sind geruchs- und geschmacksneutral. Sie eignen sich zum Kochen und Braten, aber auch für kalte Speisen, in denen kein Ölgeschmack erwünscht ist. Tipp für den Einkauf: In der Regel ist auf dem Etikett eine Raffination nicht angegeben. Ein Öl ist immer dann raffiniert, wenn keine Kennzeichnung wie „nativ“ oder „kaltgepresst“ genannt wird.





Extras

Extras sind Süßigkeiten, Gebäck, salzige Knabberartikel oder süße und alkoholische Getränke. Die meisten Menschen verzehren diese Leckereien gern, der Körper benötigt sie allerdings nicht. Deshalb ist hier die Devise: Bewusst und in kleinen Portionen genießen, aber nicht daran satt essen, dann ist kein schlechtes Gewissen notwendig.

Empfohlene Verzehrmenge:

Bei Bedarf pro Tag 1 Portion, z.B. eine Hand voll oder 1 Glas (250 ml).

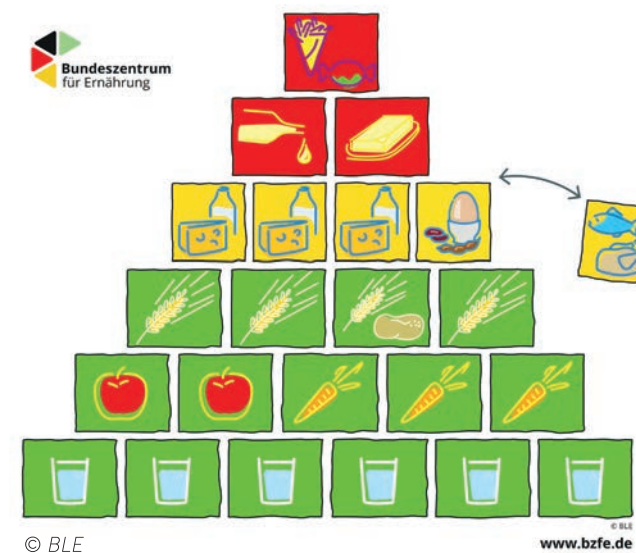
Auswahl

-  **Nüsse**
Überwiegend ungesalzen verzehren! Enthalten viele gesunde Fettsäuren
-  **Trockenfrüchte**
Alternative zu Bonbons und Co, enthalten aber reichlich Fruchtzucker und Kalorien, deshalb Menge begrenzen
-  **Dunkle Schokolade**
Enthält weniger Zucker und mehr Kakao als Vollmilchschokolade
-  **Süßigkeiten, Knabberartikel, süße Getränke**
Sehr zucker- und/oder fettreich. Nicht offen herumstehen lassen, das verführt zum Naschen!

Tipps für die Praxis:

- > Eine Portion ungesalzene Nüsse (Handvoll) darf täglich zusätzlich zu einer Portion „Extras“ dabei sein, denn sie punkten mit vielen gesunden Fettsäuren.
- > Trockenfrüchte enthalten relativ viel Zucker. Deshalb auch hier die Menge begrenzen.
- > Dunkle Schokolade bietet den Vorteil, dass die meisten Menschen hiervon weniger naschen.

Vegetarisch essen & trinken mit der Ernährungspyramide



Vegetarische Ernährung

In einer vegetarischen Ernährung werden Fleisch- und Fisch(erzeugnisse) gemieden. Das sind Lebensmittel, die neben Protein auch Omega-3-Fettsäuren, Eisen und Jod enthalten. Gut verfügbare Proteine liefern Hülsenfrüchte und Getreide in Kombination mit Milch und Milchprodukten sowie Hühnereiern.

Fleischalternativen wie beispielsweise Linsenbolognese, Falafel, Kichererbsen-Curry, Getreidebratlinge, Hirseaufläufe oder Eintöpfe mit Hülsenfrüchten kommen meistens gut an und liefern zusätzlich Eisen. Jodsalz trägt zur Versorgung mit Jod bei. Hochwertige Öle und Nüsse liefern Omega-3-Fettsäuren.

Weitere Informationen zur Zusammenstellung einer ausgewogenen vegetarischen Ernährung sind zu finden im Flyer vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) „Vegetarisch essen & trinken mit der Ernährungspyramide“.

Vegane Ernährung

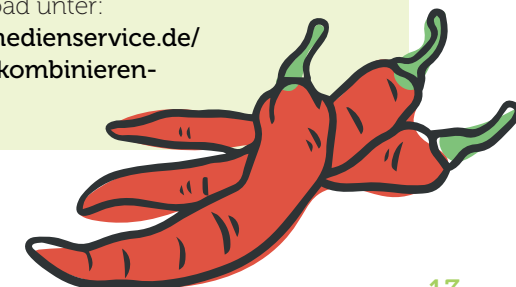
Eine vegane (rein pflanzliche) Ernährung ist nur bei sorgfältiger Nahrungszusammenstellung als Dauerkost geeignet. Insbesondere für Vitamin B₁₂ ist das Risiko eines Nährstoffmangels erhöht, da dieses Vitamin fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Nach derzeitigem Kenntnisstand kann eine ausreichende Versorgung nur durch Einnahme von Nährstoffpräparaten erreicht werden. Weitere Nährstoffe wie Protein, langkettige n-3 Fettsäuren, Vitamin B₂ und D, sowie die Mineralstoffe Calcium, Eisen, Jod, Zink und Selen können bei nicht ausgewogener Lebensmittelzusammenstellung in unzureichender Menge aufgenommen werden.

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Veganer*innen:

- > eine dauerhafte Einnahme eines Vitamin B12 Präparates und die Versorgung mit Vitamin B12 regelmäßig überprüfen zu lassen.
- > sehr gezielt nährstoffdichte und angereicherte Lebensmittel auszuwählen.
- > die Versorgung mit weiteren kritischen Nährstoffen regelmäßig ärztlich überprüfen zu lassen und einen festgestellten Nährstoffmangel über eine Ernährungsberatung oder über die Aufnahme von Nährstoffpräparaten oder angereicherten Lebensmitteln zu beheben.
- > sich von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft beraten zu lassen.

Für Menschen mit erhöhtem Nährstoffbedarf wie z.B. Schwangere und Stillende wird eine vegane Ernährung nicht empfohlen.

Weitere Informationen zur Zusammenstellung einer ausgewogenen veganen Ernährung sind zu finden im DGE-Flyer „Vegan essen – klug kombinieren“. Kostenloser Download unter: <https://www.dge-medien-service.de/vegan-essen-klug-kombinieren-10er-pack.html>





4. Einkauf und Auswahl von Lebensmitteln

Neben der Planung von Speisen spielen auch der Einkauf und die Auswahl der Lebensmittel eine entscheidende Rolle für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Gesund und kostengünstig einkaufen

Vielen Bewohner*innen steht nur ein geringes Budget für Lebensmittel zur Verfügung. Dies muss beim Einkauf und bei der Auswahl von Lebensmitteln selbstverständlich berücksichtigt werden. Dennoch ist es auch mit wenig Geld möglich, sich gesund und vollwertig zu ernähren.

Für einen kostengünstigen Einkauf sollte u.a. auf folgende Kriterien geachtet werden:

- > Gute Planung vor dem Einkauf
- > Preise vergleichen, günstige Angebote prüfen
- > Einkauf von frischen Kartoffeln, statt vorgefertigten Produkten wie z.B. Pommes frites
- > Außerhalb der Saison: Einkauf von TK-Gemüse
- > Naturbelassene Milchprodukte bevorzugen
- > Weitestgehend Verzicht auf Fertiggerichte/-produkte
- > Einkauf von geringen Fleischmengen

Der Einkauf – Die richtige Auswahl

Eine gute Wahl

- > Frisches Obst und Gemüse (der Saison)
- > Tiefkühl-Gemüse und -Obst
- > Zuckerfreie/-arme Getränke
- > Milch (-produkte) mit niedrigem Fettgehalt und ungesüßt
- > Vollgetreideprodukte (z.B. Brot, Nudeln, Reis, ungezuckertes Müsli)
- > Fettarme Fleisch- und Wurstwaren (z.B. Filet, Schnitzfleisch, Corned Beef, Poularden-Aufschnitt, gekochter Schinken)
- > Pflanzliche Fette (z.B. Raps- und Olivenöl)
- > Nüsse und Samen
- > Zuckerarme Lebensmittelauswahl
- > Dosengemüse- und Obst

Eine weniger gute Wahl

- > Gesüßte Getränke (z.B. Cola, Limo, Eistee)
- > Gesüßte Milchprodukte (z.B. Fruchtjoghurt oder -quark)
- > Weißmehlprodukte (z.B. helles Brot, Nudeln, Reis)
- > Fette Fleisch- und Wurstwaren (z.B. Schweinehack, Mortadella, Salami, Teewurst)
- > Süßwaren und Salzgebäck in größeren Mengen
- > Fertiggerichte mit hohem Fett-, Salz und Zuckergehalt
- > Vorgefertigte Lebensmittel mit vielen Zusatzstoffen



Nutri-Score®

Der Nutri-Score® soll beim Vergleich ähnlicher, verarbeiteter Lebensmittel, beispielsweise Tiefkühlpizzen oder Fruchtjoghurt, helfen die Entscheidung für das „gesündere“ Produkt zu treffen. Das Label ergänzt die Zutatenliste und die Nährwertangaben. Für unverarbeitete Produkte oder solche, die nur aus einer Zutat bestehen (z.B. Olivenöl, frisches Obst, Gemüse oder Honig), ist der Nutri-Score® dagegen nicht gedacht.



So funktioniert der Nutri-Score®:

Die Kennzeichnung basiert auf einem Rechenmodell. Ungünstige und günstige Inhaltsstoffe werden mit Punkten bewertet und anschließend miteinander verrechnet. Für Energie (Kilojoule oder Kalorien), Zucker, gesättigte Fettsäuren und den Salzbestandteil Natrium werden Punkte angerechnet. Für Ballaststoffe, Eiweiß und für die Zutaten Obst, Gemüse und Nüsse werden i. d. R. Punkte abgezogen. Beim Nutri-Score® führt eine niedrige Punktzahl zu einem besseren Ergebnis. Der Buchstabe A und die Farbe Grün zeigen die höchste, der Buchstabe E und die Farbe Rot die niedrigste Nährwertqualität an.

Nachteile des Nutri-Score® sind, dass wichtige Nährstoffe wie z. B. Vitamine und Mineralstoffe, die Qualität enthaltener Fette und eventuell vorhandene Zusatzstoffe wie z. B. Geschmacksverstärker oder Farbstoffe nicht in die Bewertung einfließen.

Fazit: Der Nutri-Score® erleichtert bei vergleichbaren Produkten die gesündere Auswahl, so genannte „Dickmacher“ werden schneller erkannt. Für eine eindeutige Bewertung, ob ein Lebensmittel „gesund“ oder „ungesund“ ist, ist der NutriScore® aber zu ungenau.

Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutri-score/naehrwertkennzeichnung-hilfestellungen.html>

Nachhaltigkeit

Nachhaltiges Einkaufen bedeutet, Produkte zu kaufen, deren Herstellung und Nutzung energiesparend und umweltfreundlich sind. Der Kauf nachhaltiger Produkte wirkt sich positiv auf den Umwelt- und Klimaschutz aus.



Regionale und saisonale Produkte

Viele Gründe sprechen dafür, regional angebautes und damit saisonal verfügbares Gemüse und Obst zu verwenden. Der Begriff „regional“ ist gesetzlich nicht geschützt. Zur Sicherstellung, dass die Ware tatsächlich aus der Region stammt, werden Lebensmittel am besten direkt beim Erzeuger erworben. Außerdem bietet das Deklarationsfeld „Regionalfenster“ auf abgepackten Lebensmitteln Gewissheit. Deutschlandweit zeigt die freiwillige Kennzeichnung an, woher die Hauptzutaten eines Produktes stammen und wo diese verarbeitet wurden.

Weitere Informationen unter:
<https://www.regionalfenster.de>

Regionale und saisonale Produkte sind häufig kostengünstig und ressourcenschonend, da lange Transportwege vermieden werden. Sie unterstützen die heimische Landwirtschaft und zeichnen sich durch Frische und einen besonderen Geschmack aus, da die Früchte in der Regel ausgereift geerntet werden. Zusätzlich bieten regionale Produkte die Möglichkeit, Bewohner*innen die Vielfalt im Wechsel der Jahreszeiten sichtbar zu machen.

Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft

Es gibt viele Gründe, neben Lebensmitteln aus regionalem Anbau auch Produkte aus Bio-Landwirtschaft zu bevorzugen. Zum Beispiel:

- > Der Öko-Landbau verzichtet auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und leicht lösliche mineralische Düngemittel.
- > Bio-Lebensmittel dürfen weder gentechnisch verändert noch bestrahlt werden.
- > Es werden weniger Zusatzstoffe als bei konventionell erzeugten Lebensmitteln eingesetzt.
- > Außerdem steht die ökologische Landwirtschaft für artgerechte Tierhaltung. Zum Beispiel ist der Einsatz von Antibiotika und Wachstumshormonen verboten.
- > Die Bio-Landwirtschaft schützt Boden, Wasser und Luft und hilft die Artenvielfalt zu erhalten.

Produkte aus ökologischer Landwirtschaft erkennt man u.a. am EU-Bio-Logo und dem nationalen Biosiegel.



Besonders strenge Richtlinien haben die Bio-Anbauverbände Demeter, Bioland und Naturland.



Weitere Informationen:
<https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/OekolandbauDeutschland.pdf>

Produkte aus fairem Handel

Der Erwerb von Lebensmitteln aus fairem Handel sichert den Menschen aus den Erzeugerländern ein faires Einkommen, bessere Arbeitsbedingungen und mehr Lebensqualität. Im Gegensatz zu „Bio“ sind die Begriffe „Fair“ oder „Fairer Handel“ rechtlich nicht geschützt. Ein einheitliches Siegel für fair gehandelte Produkte gibt es bislang nicht. An folgenden Merkmalen ist zu erkennen, dass Lebensmittel nach den internationalen Grundsätzen für Fairen Handel produziert wurden: Verkauf in Weltläden, hier werden ausschließlich Waren von anerkannten Fair-Handels-Organisationen verkauft und/ oder am Label der World Fair Trade Organization (WFTO) und/oder an den Marken der anerkannten Fair-Handels-Importeure und/oder an den anerkannten Produktsiegeln des Fairen Handels.

Weitere Infos unter:
<https://www.fairtrade-deutschland.de/>
<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/lebensmittel-aus-fairem-handel/>
<https://www.forum-fairer-handel.de>

Fisch aus nachhaltiger Fischerei

Viele Fischarten sind überfischt. Wählen Sie beim Einkauf Fisch aus nachhaltiger Fischerei und nachhaltig betriebenen Aquakulturen. Marine Stewardship Council (MSC), Aquaculture Stewardship Council (ASC) sowie die Biosiegel von Bioland oder Naturland bieten Orientierung beim Einkauf von Fisch.



Tipps zum nachhaltigen Fischeinkauf bieten auch folgende Fischatgeber:
<https://fischatgeber.wwf.de/>
https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/20160120_greenpeace_fischatgeber_2016_0.pdf,
<https://www.vzhh.de/media/2589>

Tipps für den nachhaltigen Einkauf:

- > Prüfen Sie die Vorräte – was muss ersetzt werden?
- > Erstellen Sie einen Einkaufszettel mit den benötigten Lebensmitteln.
- > Benutzen Sie mitgebrachte Taschen.
- > Kaufen Sie:
 - nur die Menge, die Sie benötigen.
 - oft saisonale und regionale Produkte.
 - wenn möglich Bio-Qualität.
- > Milchprodukte, Obst und Gemüse aus ökologischer Haltung sind inzwischen auch in Supermärkten relativ günstig zu kaufen.
- > Besuchen Sie öfter den Wochenmarkt. Dort ist Obst und Gemüse auch lose erhältlich, sodass keine großen Mengen gekauft werden müssen, mehr Abwechslung möglich ist und auf Umverpackungen verzichtet werden kann.
- > Achten Sie auf das Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum.
- > Bevorzugen Sie lose/unverpackte Ware, z.B. bei Gemüse/Obst/Brot.
- > Kaufen Sie Getränke in Mehrwegflaschen.

5. Zusammenstellung und Zubereitung von Lebensmitteln

Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist es nötig, den Körper ausreichend mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen zu versorgen. Gesunde Mahlzeiten sind ein wichtiger Baustein zur Vorbeugung von ernährungsmitbedingten Krankheiten. Ebenso sollte der Genuss nicht zu kurz kommen.

Die Lebensmittelauswahl für einen gesunden Tag für eine Person sollte sich nach Empfehlungen der DGE an folgenden Werten orientieren:

- > 400 g Gemüse
- > 250 g frisches Obst
- > 200-250 g Kartoffeln oder 60 g Nudeln/Reis/Getreide (Rohgewicht)
- > 4-6 Scheiben Brot/Brötchen oder 3-5 Scheiben Brot/Brötchen und 50-60 g Getreideflocken, möglichst oft Vollkornprodukte
- > 200-250 g Milch und Milchprodukte
- > 50-60 g Käse (2 Scheiben)
- > 15-30 g Margarine/Butter
- > 10-15 g Öl (z.B. Raps oder Olive)
- > Mindestens 1,5 l kalorienfreie Getränke (z.B. Wasser, Tee, Kaffee)

Zusätzlich wird pro Woche empfohlen:

- > 300-600 g Fleisch/Wurstwaren, möglichst mager
- > 80-150 g Magerfisch (z.B. Kabeljau oder Rotbarsch), 70 g Fettfisch (z.B. Lachs oder Makrele)
- > Bis zu 3 Eier
- > 50 g Nüsse
- > Kräuter (frisch oder TK)

Diese Lebensmittel sollten sparsam eingesetzt werden:

- > Jodsalz
- > Süßigkeiten und gesüßte Getränke
- > Fertiggerichte, Snacks, Chips etc.

Um sicher zu gehen, dass der tägliche Bedarf an Nährstoffen gedeckt wird, ist es sinnvoll, jede Mahlzeit so ausgewogen wie möglich zusammenzustellen.



Ein vollwertiges **Frühstück** sollte täglich enthalten:

- › einen Kohlenhydrat- und Ballaststoffträger (z.B. Vollkornbrot/-brötchen/Haferflocken)
- › einen Eiweißträger (z.B. Käse, magerer Aufschnitt, Milch, Joghurt)
- › einen Vitamin-/Mineralstoffträger (z.B. Obst/Gemüse)
- › ein Getränk (z.B. Kaffee/Tee/Wasser)

Ein vollwertiges **Mittagessen** sollte täglich enthalten:

- › einen Kohlenhydrat- und Ballaststoffträger (z.B. frische Kartoffeln, (Vollkorn-)Reis, (Vollkorn-)Nudeln, Getreide, z.B. (Vollkorn-)Brot, Hülsenfrüchte)
- › einen Eiweißträger (Fleisch, Fisch, Ei, Milch, Milchprodukt, Hülsenfrüchte mit Getreide)
- › einen Vitamin-/Mineralstoffträger: Salat oder Gemüse
- › ein Getränk, z.B. Wasser, Saftschorle

Ein vollwertiges **Abendessen** sollte täglich enthalten:

- › einen Kohlenhydrat- und Ballaststoffträger (z.B. 1-2 Scheiben Vollkornbrot)
- › einen Eiweißträger (z.B. Käse/Quark, mageres Fleisch/Aufschnitt, Fisch, pflanzlicher Brotaufstrich aus Hülsenfrüchten)
- › einen Vitamin- und Mineralstoffträger (z.B. Gemüse/Salat und evtl. Obst)
- › ein Getränk (z.B. Tee, Wasser, Saftschorle)

Ideen für gesunde **Zwischenmahlzeiten**

(z.B. als Alternative zu Kuchen, Keksen oder Snacks):

- › ein kleiner Joghurt oder eine Portion Quark mit frischen Früchten
- › ein Stück Obst
- › eine Portion Knabbergemüse (z.B. Möhren, Kohlrabi, Radieschen)
- › eine Scheibe Knäckebrot mit etwas Belag
- › ein kleiner Salat aus Gemüse
- › ein frisches Brötchen ohne Belag

Weitere Informationen zur sinnvollen Zusammenstellung von Lebensmitteln für die Vollverpflegung und die Mittagsverpflegung finden Sie im DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen unter:

https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE-Qualitaetsstandard_Essen_auf_Raedern_Senioreneinrichtungen_aktualisiert.pdf

Empfehlungen für eine nährstoffschonende Zubereitung

Einige Nährstoffe sind empfindlich gegenüber Licht, Sauerstoff und Hitze. Obst, Gemüse, Salat und Kartoffeln sollten daher möglichst erst unmittelbar vor dem Verzehr zubereitet werden. Um zu vermeiden, dass wasserlösliche Inhaltsstoffe herausgespült werden, sollten Kartoffeln, Gemüse und Salat kurz unter fließendem Wasser gewaschen und nicht gewässert werden. Beim Garen sorgen folgende Zubereitungsformen dafür, dass möglichst wenige Nährstoffe verloren gehen:

› Gemüse dünsten oder dämpfen in wenig Flüssigkeit statt Kochen

Beim Zubereiten in viel Flüssigkeit, wie beim Kochen oder beim Garziehen, werden wesentlich mehr wasserlösliche Nährstoffe wie die Vitamine C und B1 und Mineralstoffe aus dem Lebensmittel herausgelöst als beim Garen in wenig Flüssigkeit, wie z.B. beim Dämpfen oder Dünsten.

› Gemüse kurz und bissfest garen

Durch kurze Garzeiten lassen sich das Übergaren und damit einhergehende unnötig hohe Vitamin- und Mineralstoffverluste vermeiden. So schmeckt bissfestes Gemüse nicht nur gut, es enthält auch mehr Nährstoffe als weich gekochtes. Gemüse, das nicht sofort gegessen wird, sollte nicht warmgehalten werden, sondern lieber schnell abkühlen, dann kühl stellen und später wieder erhitzen. So bewahren Sie besser Nährstoffe, Geschmack und Konsistenz der Lebensmittel.

› Garflüssigkeit mit verwenden

Beim Dämpfen, Dünsten, Kochen oder Schmoren gehen wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe in die Garflüssigkeit über. Diese sollte deshalb möglichst oft mitgegessen oder weiterverwendet werden. Im Fleischsaft oder Bratensatz gelöste Vitamine und Mineralstoffe können mitverzehrt werden, wenn dieser z.B. als Bratenfond aufgekocht und serviert wird. Das nährstoffreiche Kochwasser von Gemüse eignet sich gut für die Zubereitung von Eintöpfen, Suppen und Soßen.

› Speisen maximal eine Stunde bei Temperaturen über 65 Grad C warmhalten

In diesem Temperaturbereich bleiben Nährstoffe, Geschmack und Konsistenz am besten erhalten. Niedrigere Temperaturen sind aus hygienischer Sicht kritisch. Reste sollten dann besser schnell abkühlen und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Speisen vor dem Verzehr schnell erhitzen, zum Beispiel portionsweise in der Mikrowelle. Es soll eine Kerntemperatur - im Inneren des Lebensmittels - von 70 Grad Celsius für zwei Minuten erreicht werden.

Weitere Tipps zum gesünderen Kochen:

- › Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen
- › Bratkartoffeln in wenig Rapsöl zubereiten
- › Gemüse nährstoffschonend in wenig Wasser garen
- › Bei Bedarf TK-Gemüse verwenden
- › Oft frische oder TK-Kräuter einsetzen
- › Nüsse und Samen verwenden, z.B. in Salaten, Aufläufen, Müsli
- › Öl mit einem Esslöffel abmessen
- › Sparsame Verwendung von Jodsalz
- › Zuckermenge in Speisen wie z.B. Quarkspeisen, Kuchen etc. reduzieren
- › Fruchtjoghurts selbst herstellen
- › Zum Backen von Kuchen Vollkornmehl mit hellem Mehl mischen oder Mehl Typ 1050 verwenden, für Brot Vollkornmehl verwenden
- › Rezepte auf den Gesundheitswert prüfen und ggf. ändern, z.B. Gemüseanteil erhöhen oder Zucker- und Fettgehalt reduzieren

6. Gute Hygienepraxis

Von Speisen kann, wenn sie nicht sachgerecht hergestellt oder behandelt werden, eine Gesundheitsgefährdung ausgehen. Daher sollte beim Einkauf, der Lagerung und der Verarbeitung von Lebensmitteln Folgendes beachtet werden:

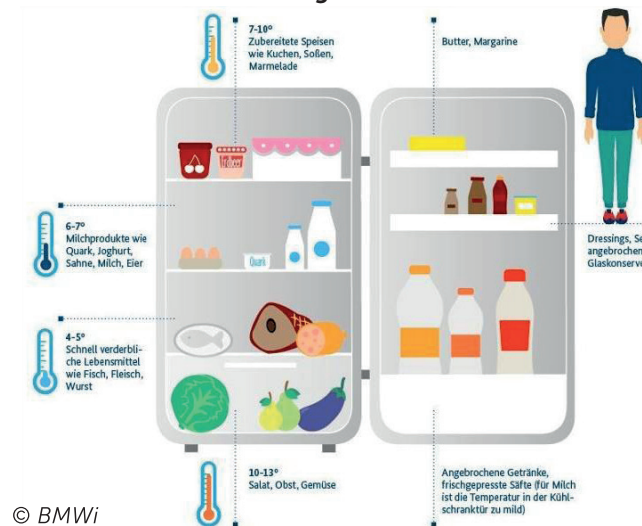
Einkauf und Transport

- › Nur unbeschädigte Verpackungen kaufen
- › Geeignete Behälter gegen Schmutz und Wärme verwenden
- › Kühlkette einhalten (Kühltasche/Thermobox)
- › Schneller Transport
- › Kassenbons aufheben

Lagerung

- › Lagerhinweise beachten
- › Erdverkrustete Lebensmittel (z.B. Möhren/Kartoffeln) separat lagern
- › Fleisch, Fisch und Eier getrennt aufbewahren
- › Hackfleisch am selben Tag verbrauchen
- › Lebensmittel gut verpacken, um sie vor Austrocknung und Geschmacksveränderungen zu schützen
- › Kühlschranktemperatur: höchstens +7 Grad C, Tiefkühlgerät: höchstens -18 Grad C
- › Kühlschrank einmal im Monat reinigen
- › Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum regelmäßig prüfen
- › Offene Lebensmittel täglich auf Verderb prüfen

Den Kühlschrank richtig einräumen



© BMWi

Im Kühlschrank lagern:

- › Fleisch- und Fleischwaren
- › Fleischersatzprodukte
- › Fisch- und Fischerzeugnisse
- › zubereitete Speisen (abgedeckt)
- › Milch- und Milchprodukte, Butter, Käse, Eier
- › Getränke (z. B. angebrochene Säfte)
- › Angebrochene Marmeladen, vegetarische Brotaufstriche, Dressings, Soßen und Tuben
- › Obst- und Gemüse (außer kälteempfindliche Sorten wie z.B. Bananen, Gurken und Tomaten)



Personenhygiene

- › Vor Arbeitsbeginn und nach dem Toilettenbesuch gründlich 30 Sekunden mit Seife die Hände waschen, abtrocknen und Hände desinfizieren
- › Lange Haare zusammenbinden
- › Ringe, Uhr etc. beim Umgang mit Lebensmitteln abnehmen
- › Keine lackierten Fingernägel
- › Saubere Kleidung, Schürze/Kittel bei 60 Grad C waschen
- › In den Ellbogen niesen/husten
- › Bei Durchfall/Erbrechen krankmelden
- › Verletzungen abdecken und Einmalhandschuhe verwenden

Bitte beachten Sie den aktuellen Unterweisungsnachweis zur Lebensmittelhygiene des Fachbereichs Wohnen der Lebenshilfe Bremen.

Hygiene in der Küche:

- › Getrennte Wischtücher in verschiedenen Farben für Spüle und Flächen benutzen
- › Mülleimer geschlossen halten
- › Hand- und Spültücher täglich wechseln, bei mind. 60 Grad C waschen

Hygiene bei der Zubereitung von Lebensmitteln

- › Fleisch, Fisch und Eier immer ganz durchgaren (Kerntemperatur +70 Grad C)
- › Heißhalten bei mind. +65 Grad C
- › Bei geliefertem Essen: Kontrolle bei Anlieferung
- › Beim Abschmecken stets einen sauberen Löffel nehmen
- › Auftauen von Speisen/Lebensmitteln im Kühlschrank
- › Obst und Gemüse vor der Verarbeitung gründlich waschen
- › Tiefkühl-Beeren erhitzen (2 Minuten kochen)
- › Nach dem Verarbeiten von Geflügel: Hände, Bretter und Messer gründlich heiß reinigen
- › 3 unterschiedliche Bretter für:
 - Obst/Gemüse
 - Fleisch/Fisch
 - Brot
- › Schimmelige und verdorbene Lebensmittel entsorgen



7. Ein gesundheitsförderndes Essensumfeld

Die Essumgebung beeinflusst in hohem Maße die Atmosphäre beim Essen und Trinken. So wirkt sich ein angenehmes Umfeld, in dem die Bewohner*innen sich wohlfühlen, positiv auf das Essverhalten, den Genuss und die Freude am Essen aus.

Grundsätzlich sollten bei der **Gestaltung des Essensumfeldes** die individuellen Wünsche der Bewohner*innen berücksichtigt werden. In einem persönlichen Gespräch mit der zuständigen Fachkraft und der Hauswirtschaftskraft kann je nach Wohnform z.B. erfasst werden,

- › wo der*die Bewohner*in die Mahlzeiten bevorzugt einnehmen möchte (z.B. im eigenen Apartment, Zimmer oder in der Gemeinschaftsküche),
- › welche Essenszeiten sich der*die Bewohner*in wünscht (einschließlich spezieller Gewohnheiten, wie z.B. späteres Frühstück am Wochenende),
- › ob der*die Bewohner*in lieber allein oder in der Gemeinschaft essen möchte,
- › welche Tischnachbar*innen sich der*die Bewohner*in bei gemeinsamen Mahlzeiten wünscht,
- › ob Hilfsmittel benötigt werden (z.B. spezielles Essgeschirr) und
- › ob bei der Zubereitung und beim Verzehr der Mahlzeiten Unterstützung benötigt wird.

- › Weiterhin sollte für die Mahlzeiten ausreichend Zeit zur Verfügung stehen, sodass alle Bewohner*innen, auch diejenigen mit Unterstützungsbedarf, Speisen und Getränke entspannt genießen können. Essen und Trinken sollte in Ruhe und ohne unnötige Ablenkungen oder Störungen (z.B. Handy, Fernseher, pflegerische oder therapeutische Maßnahmen) ermöglicht werden.

Bei der **Gestaltung einer angenehmen Essumgebung** sollte außerdem auf folgende Aspekte geachtet werden:

- › Möglichst separater Raum für den Verzehr der Mahlzeiten
- › Hell und freundlich eingerichtete Räumlichkeiten
- › Stühle und Sitzgelegenheiten mit hohem Sitzkomfort
- › Bei Bedarf ausreichend Platz für Rollator, Rollstuhl und Begleitpersonen
- › Einladende Gestaltung des Essplatzes (z.B. Tischdecke, Servietten, Blumen, Kerzen)
- › Ansprechendes Anrichten der Speisen (z.B. Deko, kleines Büffet)

Bei gemeinsamen Mahlzeiten:

- Einigung auf eine gemeinsame Esskultur, z.B.:
- › keine konfliktbehafteten Gespräche bei Tisch
 - › bis auf wenige Ausnahmen Besteck benutzen
 - › auf Schmatzen, Rülpsen etc. beim Essen verzichten
 - › nicht mit vollem Mund sprechen
 - › Akzeptieren von Speisenvorlieben und Ernährungsgewohnheiten (z.B. Vegetarier*innen)
 - › Wertschätzung für das Essen aussprechen
 - › Keine Benutzung von Handys, Lesen von Zeitschriften etc. während des Essens
 - › Regelung finden, wann vom Tisch aufgestanden wird



8. Zu gesünderem Essen motivieren

In der praktischen Arbeit gibt es vielfältige Möglichkeiten, die Bewohner*innen zu einer gesünderen und vielseitigeren Ernährung zu motivieren. Möglichkeiten zu einer Auseinandersetzung mit dem Thema ergeben sich z.B. beim Einkauf, bei der Planung von Mahlzeiten oder bei gemeinsamen Kochaktionen. Ein großer Teil dieser Maßnahmen lässt sich in den normalen Alltag einbinden und erfordert wenig zusätzlichen Arbeitsaufwand.

So gelingt eine Motivation zu gesünderem Essen

- › Interesse wecken: Gemeinsamer Einkauf, Aufenthalte in der Gemüse-/Obstabteilung oder Marktbesuche planen (Was ist lecker, was kenne ich?)
- › Bewusste Mahlzeitenplanung mit gesunden Lebensmitteln
- › Gemeinsame Speisenzubereitung: „Learning by doing“ ist durch Nachahmung oft besonders erfolgreich
- › Gemeinsames Essen (Vorbildfunktion)
- › Kochgruppen anbieten, um mehr Spaß und Erfolg beim Kochen zu ermöglichen
- › Bereitstellung von gesunden Lebensmitteln (z.B. Obstkorb sowie Aufschneiden von Obst/Gemüse)
- › Nahrungsmittelvorlieben und –allergien berücksichtigen
- › Trinkgewohnheiten besprechen
- › Kalorienfreie Getränke im Gemeinschaftsbereich bereitstellen (z.B. Wasser, Tee, Kaffee)
- › Alternativen zu ungesunden Speisen/Snacks anbieten
- › Rezepte in Leichter Sprache mit ansprechenden Bildern nutzen
- › Ernährungspyramide und 10 Regeln der DGE in Leichter Sprache in der Küche aufhängen
- › Positives Ernährungsverhalten loben

- › Dranbleiben am Thema
- › Gutes Vorbild sein
- › Angemessene Portionsgrößen herausfinden (z.B. Handmaß für Obst und Gemüse, möglichst nur 1 Teller pro Mahlzeit)
- › Individuelles Tempo beachten
- › Genuss nicht vernachlässigen
- › Respekt und wertschätzende Haltung wahren
- › Freiwilligkeit sowie Selbst- und Mitbestimmung beachten
- › Bewohner*in im Rahmen der individuellen Fähigkeiten an ein gesundheitsbewusstes Essverhalten heranführen und fördern

Ziel ist eine gemeinsame Haltung der Teams, um das Thema gesunde Ernährung dauerhaft in den Arbeitsalltag zu integrieren und am Leben zu halten.

9. Langfristige Umsetzung des Ernährungsstandards

Damit der Ernährungsstandard langfristig Wirkung entfaltet, werden im Fachbereich folgende Strukturen umgesetzt:

- Feste Ansprechperson für das Thema gesunde Ernährung im Fachbereich Wohnen
- Bereitstellung einer Tool-Box mit Materialien, Handreichungen und einfachen Rezepten in Leichter Sprache für jede Wohneinrichtung
- Einrichtung eines Qualitätszirkels zum Thema gesunde Ernährung
- Einsatz von Multiplikator*innen in den Wohneinrichtungen

Neue Mitarbeitende erhalten eine entsprechende Einarbeitung und es wird empfohlen an einer Basis-Schulung zum Thema gesunde Ernährung teilzunehmen. Für Hauswirtschaftskräfte und Fachkräfte bietet der Fachbereich Wohnen einmal im Jahr ein Reflexionstreffen mit fachlichem Input zum Thema gesunde Ernährung an.

In den Teams der Wohneinrichtungen wird das Thema gesunde Ernährung anhand eines standardisierten Leitfadens

einmal im Jahr in den Dienstbesprechungen reflektiert und bearbeitet.

Die Einführung sowie praktische Umsetzung des Ernährungsstandards mit allen relevanten Dokumenten wird in die betreffenden Prozesse des Fachbereich Wohnens eingepflegt. Im Rahmen des Qualitätsmanagements findet regelmäßig ein inklusiv besetzter ELGE-Qualitätszirkel statt, der den Prozess der Umsetzung des Ernährungsstandards absichert, evaluiert sowie kontinuierlich verbessert.

Für eine nachhaltige Ernährungsumstellung sind oft viele kleine Schritte notwendig. Diese sollten in Teilzielen individuell geplant, umgesetzt und verankert werden.

Ausblick

Erste Erfahrungen haben gezeigt, dass die Einbindung von Peers die Wirksamkeit des Projektes positiv beeinflusst hat. Um die Nachhaltigkeit und Akzeptanz des Projektes zu fördern, ist daher eine Weiterführung dieses Ansatzes wünschenswert.

10 Tipps für den Einstieg in eine gesunde und nachhaltige Ernährung

Tipp 1:

Stellen Sie kalorienfreie Getränke (Mineral- oder Leitungswasser, Früchte- und Kräutertees) gut sichtbar bereit.

Tipp 2:

Bieten Sie aufgeschnittenes rohes Obst und Gemüse zur freien Verfügung als Snack an.

Tipp 3:

Gestalten Sie vorhandene Rezepte gesünder, zum Beispiel durch eine Erhöhung der Gemüsemenge und eine Reduktion der Fleisch-, Fett- und/oder Zuckermenge.

Tipp 4:

Bieten Sie regelmäßig Vollkornbrot und –brötchen an.

Tipp 5:

Bieten Sie öfter vegetarische Alternativen zu Wurst und Aufschnitt an.

Tipp 6:

Steigern Sie die Anzahl der vegetarischen Speisen langsam bis auf 5x wöchentlich.

Tipp 7:

Bevorzugen Sie beim Einkauf regionale und saisonale Produkte.

Tipp 8:

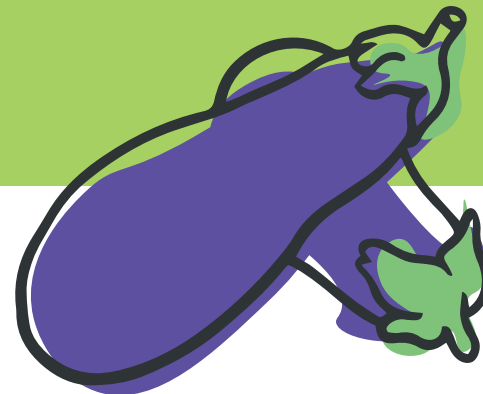
Vermeiden Sie Lebensmittelverschwendung. Kochen Sie öfter mal gemeinsam. Es macht Spaß und spart Geld.

Tipp 9:

Kochen Sie öfter frisch und reduzieren Sie nach und nach den Einsatz von Fertigprodukten. Eine Auswahl an schnellen Rezepten bieten zum Beispiel die Rezeptsammlung aus dem Projekt „Einfach, lecker und gesund essen – Das kann ich“ und das „Lebenshilfe-Kochbuch“ der Lebenshilfe Bremen.

Tipp 10:

Bleiben Sie mit Kolleg*innen und Bewohner*innen im Gespräch – die Umstellung hin zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung braucht Zeit und Geduld.



Literaturverzeichnis

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. Nussbilanz 2019: Fünf Kilogramm Nüsse pro Person. (2020) [https://www.ble.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2020/201023_Nuesse.html#:~:text=Ob%20als%20Snack%2C%20Backzutat%2C%20Brot-aufstrich,das%20Bundesinformationszentrum%20Landwirtschaft%20\(BZL\)](https://www.ble.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2020/201023_Nuesse.html#:~:text=Ob%20als%20Snack%2C%20Backzutat%2C%20Brot-aufstrich,das%20Bundesinformationszentrum%20Landwirtschaft%20(BZL).). (Zugriff am 02.02.2022)

Bundesinstitut für Risikobewertung. Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie. (2020) <https://www.bfr.bund.de/cm/350/hygienerregeln-in-der-gemeinschaftsgastronomie-deutsch.pdf> Zugriff am 27.01.2022)

Bundesinstitut für Risikobewertung. Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt. (2020) https://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps_schutz_vor_lebensmittelinfektionen_im_privathaushalt.pdf (Zugriff am 27.01.2022)

Bundeszentrum für Ernährung (Hrsg): Achten Sie aufs Etikett. Kennzeichnung von Lebensmitteln. (2017). <https://www.ble-medienservice.de/1140/achten-sie-aufs-etikett-kennzeichnung-von-lebensmitteln> (Zugriff am 11.05.22)

Bundeszentrum für Ernährung. Ernährungspyramide: Was esse ich? (2021) <https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/ernaehrungspyramide-was-esse-ich/> Zugriff am 25.01.2021)

Bundeszentrum für Ernährung. Exoten. Früchte aus den Tropen und Subtropen (2020) <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/exoten/> (Zugriff am 22.02.2021) Bundeszentrum für Ernährung. Hülsenfrüchte. (2021) <https://www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/huelsenfruechte/> (Zugriff am 25.01.2022)

Bundeszentrum für Ernährung. Lebensmittel aus Fairem Handel. (2020) <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/lebensmittel-aus-fairem-handel/> (Zugriff am 03.09.2021)

Bundeszentrum für Ernährung. Lebensmittel garen. (2020) <https://www.bzfe.de/lebensmittel/zubereitung/lebensmittel-garen/> (Zugriff am 25.01.2022)

Bundeszentrum für Ernährung. Lebensmittel richtig lagern. (2022) <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/lebensmittel-richtig-lagern/> (Zugriff am 27.01.2022)

Bundeszentrum für Ernährung. Speisefette und –öle. (2020) <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/speisefette-und-oele/> (Zugriff am 25.01.2022)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Ausgewählte Fragen und Antworten zur Position der DGE zu veganer Ernährung. (2020) <https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/vegane-ernaehrung/> (Zugriff am 25.01.2022)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. DGE-Ernährungskreis. Orientierungswerte (2019) <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/orientierungswerte/> (Zugriff am 25.01.2022)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Sektion Schleswig-Holstein. Nachhaltigkeit. Akzente setzen für eine nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung. (o. J.) <https://www.dge-sh.de/bewahrung-der-nat%C3%BCrlichen-ressourcen.html> (Stand 03.09.2021)

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. Ökologischer Landbau in Deutschland. (2021) https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/OekolandbauDeutschland.pdf;jsessionid=0A4C766270D7D85CAD42B48D89E0BC52.live841?__blob=publicationFile&v=12 (Zugriff am 25.10.2021)

Busch, Maria, Fischer-Suhr, Julia: Gesundheitskompetenz bei Menschen mit geistiger Behinderung. In: Teilhabe 2/2021. S. 58-63

Die Bundesregierung: Nachhaltig einkaufen – wie geht das? <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/nachhaltigkeitspolitik/nachhaltig-leben/nachhaltig-einkaufen-wie-geht-das--319046> (Zugriff am 22.06.2021)

Ernährung im Fokus 03-04/2017. Schwerpunktthema Speisefette und –öle. Update Fette: Bedeutung für Ernährung und Gesundheit. https://www.bzfe.de/fileadmin/user_upload/eif_170304_update_fette.pdf (Zugriff am 02.02.2022)

IN FORM. DGE Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen. (2020) https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE-Qualitaetsstandard_Essen_auf_Raedern_Senioreneinrichtungen_aktualisiert.pdf (Zugriff am 02.03.2021)

IN FORM. Gesund genießen (2019). Als PDF-Datei zum Herunterladen: <https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/GesundGeniessen.html> (Zugriff am 02.03.2021)

INFORM. Aus der Praxis für die Praxis. Als PDF-Datei zum Herunterladen: <https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/praxisleitfaden-gemeinschaftsverpflegung/> (Zugriff am 02.03.2021)

INFORM. Vegetarisch essen. <https://www.in-form.de/wissen/vegetarisch-essen/> (Zugriff am 27.01.2022)

Pudel, Volker. Was Menschen motiviert, richtig zu essen. (2007) https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2007/06_07/EU06_308_313.qxd.pdf (Zugriff am 27.01.2022)

Rathmann, Katharina, Zelfi, Loriane, Dadacuynski, Kevin. Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitskompetenzen von Menschen mit Behinderung (2021). <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00828-x> (Zugriff am 09.05.2022)

RENN – Regionale Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien. Bio-Siegel. <https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/siegel/bio-siegel/> (Zugriff am 22.06.2021)

UGB Vereine für Unabhängige Gesundheitsberatung. Leichte Sprache: Ernährungsinfos die ankommen (2019) <https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/gut-essen-mit-handicap/ernaehrungsinfos-die-ankommen/> (Zugriff am 27.01.2022)

Verbraucherzentrale. Fairer Handel: Einkauf mit gutem Gewissen. (2020) <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/fairer-handel-einkauf-mit-gutem-gewissen-7067> (Zugriff am 03.09.2021)

Verbraucherzentrale. Fairer Handel: Einkauf mit gutem Gewissen. (2020) <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/fairer-handel-einkauf-mit-gutem-gewissen-7067> (Zugriff am 03.09.2021)

Verbraucherzentrale. Speiseöle – Welche eignen sich für was? (2019) <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/speiseoele-welche-eignen-sich-fuer-was-38811> (Zugriff am 02.03.2021)

Verbraucherzentrale. WHO: Verarbeitetes Fleisch krebserregend? (2022) <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/who-verarbeitetes-fleisch-krebserregend-12300> (Zugriff am 25.01.2022)

Anhang

Weiterführende Informationen rund um das Thema Ernährung

Demenz

Die Demenz ist eine Erkrankung, die die geistigen Fähigkeiten beeinträchtigt, wobei anfangs das Kurzzeitgedächtnis und mit der Zeit auch das Langzeitgedächtnis betroffen ist. Während im Frühstadium einer Demenz die Betroffenen meistens noch selbstständig mit Messer und Gabel oder Löffel essen können, verschlechtern sich im Laufe der Erkrankung diese Fähigkeiten. Kau- und Schluckstörungen entwickeln sich, das Hunger- und Durstgefühl verändert sich und die Fähigkeit, Lebensmittel und Getränke zu erkennen ist meistens stark beeinträchtigt.

Demenzkranker leiden häufig an einer Mangelernährung. Bei Betroffenen mit großem Bewegungsbedarf muss der erhöhte Energiebedarf ausgeglichen werden. Um die Wahrscheinlichkeit einer Krankheitsentwicklung zu senken, sollten die Risikofaktoren reduziert werden. Zu diesen zählen unter anderem eine ungesunde Ernährung, sowie ernährungsmitbedingte Erkrankungen wie Adipositas oder kardiovaskuläre Erkrankungen.

Weitere Infos unter:

Bundeszentrum für Ernährung. Ernährung bei Demenz (2018) https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/eifonline_ernaehrung_bei_demenz.pdf (Zugriff am 31.05.2021)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Essen und Trinken bei Demenz (2014) https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Essen_und_Trinken_bei_Demenz.pdf (Zugriff am 31.05.2021)

Gesundheitsamt Bremen. Ernährung und Demenz (2018) https://www.gesundheitsamt.bremen.de/ernaehrung_und_demenz-12948 (Zugriff am 31.05.2021)

INFORM. Essen und Trinken bei Demenz (2019) <https://www.fitimalter-dge.de/fachinformationen/ernaehrung-im-alter/besondere-anforderungen-kritische-naehrstoffe/essen-und-trinken-bei-demenz/> (Zugriff am 11.03.2021)

König Oliver. Ernährung bei Demenz https://www.alzheimer-bw.de/fileadmin/AGBW_Medien/AGBW-Dokumente/BiA/BiA2018-Ernaehrung.pdf (Zugriff am 11.03.2021)

Diabetes

Man unterscheidet zwei Typen von Diabetes. Typ 1 zeichnet sich durch einen absoluten Insulin-Mangel aus, bei dem die Insulinproduktion des Körpers komplett eingestellt wird. Diese Form des Diabetes tritt häufig schon im Kindesalter auf und bedeutet eine lebenslange Insulingabe für die Betroffenen. Weitaus verbreiteter ist Diabetes Typ 2, hier ist die Insulinwirkung oder –ausschüttung verringert. Die Folge ist ein erhöhter Blutzuckerspiegel. Diese Form tritt häufig ab dem 40. Lebensjahr auf. Der Typ-II-Diabetes kann durch eine gesunde Lebensweise und somit durch eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und die Reduktion des Körpergewichts positiv beeinflusst werden. Eine spezielle „Diabetiker-Diät“ gibt es nicht. Empfohlen wird eine vollwertige Ernährung nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Weitere Infos unter:

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Ernährung bei Typ-2-Diabetes (2018) https://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung_krankheit/diabetes.htm (Zugriff am 09.03.2021)

Bundeszentrum für Ernährung. Essen und Trinken bei Diabetes Typ 2 (2020) <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/gesundheit/essen-und-trinken-bei-diabetes-typ-2/> (Zugriff am 31.05.2021)

Deutsche Diabetes Gesellschaft. Ernährung. <https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/die-ddg/ausschuesse/ernaehrung> (Zugriff am 31.05.2021)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Essen und Trinken bei Diabetes mellitus <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/diaetetik/diabetes-mellitus/?L=0> (Zugriff am 31.05.2021)

Diabetes Ratgeber. Ernährung bei Diabetes (2019) <https://www.diabetes-ratgeber.net/Ernaehrung> (Zugriff am 31.05.2021)

Diabinfo. Das Diabetesinformationsportal. <https://www.diabinfo.de/leben/info-ecke/anlaufstellen.html> (Zugriff am 09.03.2021)

INFORM. Diabetes mellitus (2019) <https://www.station-ernaehrung.de/fachinformationen/spezielle-kostformen/diabetes-mellitus/> (Zugriff am 11.03.2021)

Übergewicht/Adipositas

Ein zu hohes Körpergewicht ist ein Risikofaktor für Erkrankungen wie z.B. Typ-2- Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um das Gewicht zu reduzieren, sollte eine gesunde Lebensweise angestrebt werden, die mehr körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung beinhaltet. In einigen Fällen ist auch eine medizinische und operative Behandlung notwendig. Ob eine Person übergewichtig oder adipös ist, lässt sich mithilfe des Body-Mass-Index (BMI) berechnen.

Weitere Infos unter:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Therapie bei Übergewicht und Adipositas <https://www.station-ernaehrung.de/fachinformationen/spezielle-kostformen/uebergewicht-und-adipositas-im-erwachsenenalter/therapie/> (Zugriff am 31.05.2021)

Ernährungs Umschau. Ernährungsempfehlung bei Übergewicht (2012) https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2012/05_12/zu_276_Schulungsprogramm.pdf (Zugriff am 31.05.2021)

Fehl- oder Mangelernährung

Der Sammelbegriff „Malnutrition“ steht für eine Fehl- oder Mangelernährung, bei der es zu einem Defizit der benötigten Nährstoffe kommt. Symptome wie Müdigkeit, allgemeine Schwäche, Antriebslosigkeit und Gewichtsabnahme können auf eine Unterversorgung hindeuten. Unterschieden wird in eine quantitative Mangelernährung, bei der die Energieaufnahme langfristig geringer ist als der aktuelle Bedarf und eine qualitative Mangelernährung, bei der ein Mangel an Protein oder anderen Nährstoffen vorliegt. Letztere Form der Mangelernährung kann auch bei Menschen mit Übergewicht vorkommen. Oft treten beide Formen gemeinsam auf. Eine Mangelernährung kommt häufiger im höheren Alter vor und muss mit einer indivi-

duell angepassten Verpflegung mit hoher Nährstoffdichte behandelt werden.

Weitere Infos unter:

Bundeszentrum für Ernährung. Risikofaktor Mangelernährung (2020) <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/gesundheit/risikofaktor-mangelernaehrung/> (Zugriff am 31.05.2021)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Mangelernährung im Alter (2014) https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Mangelernaehrung_im_Alter.pdf (Zugriff am 31.05.2021)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Was versteht man unter Mangelernährung? <https://www.station-ernaehrung.de/fachinformationen/spezielle-kostformen/mangelernaehrung/> (Zugriff am 31.05.2021)

Gesundheitsamt Bremen. Mangelernährung im Alter (2017) https://www.gesundheitsamt.bremen.de/mangelernaehrung_im_alter-3806 (Zugriff am 31.05.2021)

INFORM. Verpflegung bei Mangelernährung (2019) <https://www.fitimalter-dge.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/speisenangebot-bei-besonderen-anforderungen/verpflegung-bei-mangelernaehrung/> (Zugriff am 11.03.2021)

Schluckstörungen

Schluckstörungen können in jedem Alter auftreten und sind häufig mit neurologischen Erkrankungen verbunden. Sie lassen die Nahrungsaufnahme zur „Schwerstarbeit“ werden, denn die Betroffenen müssen sich stark auf das Schlucken konzentrieren, damit sie sich nicht verschlucken. Bewusstseins- und Verhaltensstörungen, schlechter Zahnstatus, Appetitlosigkeit und Medikamenteneinnahme können die Schwierigkeiten verstärken. Das kann zum Verlust von Genuss beim Essen und Trinken führen und eine Gewichtsabnahme und Mangelernährung begünstigen. Bei Flüssigkeitsmangel kommt es zur Dehydratation (Austrocknung). Besonders wichtig ist es, dass die Konsistenz und die Menge der Nahrung angepasst sowie dass der Person Hilfestellung geleistet wird, damit ein Verschlucken verhindert wird.

Weitere Infos unter:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen im Alter (2015) https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Essen_und_Trinken_bei_Kau_und_Schluckstoerung_im_Alter.pdf (Zugriff am 31.05.2021)

Gesundheitsamt Bremen. Kau- und Schluckstörungen. (2021) https://www.gesundheitsamt.bremen.de/kau_und_schluckstoerungen-19708 (Zugriff am 11.03.2021)

Klinikum Westmünsterland. Empfehlung bei Schluckstörungen (2019) <https://www.klinikum-westmuensterland.de/borken/wp-content/uploads/sites/5/2019/03/Empfehlung-bei-Schluckstoerungen.pdf> (Zugriff am 31.05.2021)

Magen- und Darmbeschwerden

Viele verschiedene Magen- und Darmbeschwerden können dazu führen, dass Symptome wie Übelkeit, Blähungen, Völlegefühl oder ähnliches entstehen. Zur Reduktion der Symptome sollte die Ernährung angepasst werden. Als hilfreich hat sich eine angepasste Vollkost erwiesen, bei

der unverträgliche Lebensmittel reduziert bzw. vom Speiseplan gestrichen werden, der Körper aber weiterhin mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt wird.

Weitere Infos unter:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Angepasste Vollkost (2020) <https://www.dge-medien-service.de/angepasste-vollkost.html> (Zugriff am 31.05.2021)

Ernährungs Umschau. Basisernährung bei Unverträglichkeiten und gastrointestinalen Erkrankungen: „Leichte Vollkost“ heißt jetzt „Angepasste Vollkost“ (2020) <https://www.ernaehrungs-umschau.de/online-plus/22-01-2020-leichte-vollkost-heisst-jetzt-angepasste-vollkost/> (Zugriff am 31.05.2021)

Zusätzliche Informationen zu den Themen Demenz, Diabetes, Adipositas, Fehl- und Mangelernährung und Schluckbeschwerden sind zu finden unter:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen (2020) https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE-Qualitaetsstandard_Essen_auf_Raedern_Senioreneinrichtungen_aktualisiert.pdf (Zugriff am 11.03.2021)

Mein Tagesplan

(entwickelt in Anlehnung an das OptimaHI 60+-Projekt)

(Bitte verzehrte Menge ankreuzen)

	1	2	3	4	5	6	Portion/Glas
Getränke Mineral-/Leitungswasser Früchte-/Kräutertee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 Gläser/Tassen täglich
Gemüse und Obst Gemüse auch Salat Obst (1 Portion = eine Handvoll)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 Portionen täglich 2 Portionen täglich
Getreide und Kartoffeln Brot/Brötchen möglichst oft aus Vollkorn (1 Portion = 1 Scheibe oder 1 Stück)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4 Portionen täglich
Milchprodukte z.B. Milch, Buttermilch, Joghurt, Käse, am besten fettarm (1 Portion = ein Glas, ein Becher oder eine Scheibe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 Portionen täglich
Fisch* im Wechsel fettreiche (Lachs/Hering/Makrele) und magere Sorten (Kabeljau/Rotbarsch) (1 Portion = Größe der Handfläche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 Portion pro Woche
Fleisch* fettarmes Fleisch/Wurst (1 Portion = Größe der Handfläche, insgesamt 300 - 600 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 - 3 Portionen pro Woche
Eier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	max. 3 Stück pro Woche
Bewegung schnelles Spazierengehen, Walken, Gartenarbeit, Schwimmen, Krafttraining	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ca. 20 Minuten täglich

* Bei einer vegetarischen Ernährung kann Fisch, Fleisch und Wurst durch Hülsenfrüchte, Eier und pflanzliche Wurst- und Fleischprodukte ersetzt werden.

Quelle:
Gallois, K., Strube, H., Hassel, H., & Pigeot, I. (2012, April). Entwicklung einer innovativen Beratungshilfe-OptimaHI 60plus. In Public Health Forum (Vol. 20, No. 1, pp. 26-28). De Gruyter



Das Projekt „Einfach, lecker und gesund essen (ELGE)“

Dieser Ernährungsstandard wurde im Rahmen des Projektes „Einfach, lecker und gesund essen – das kann ich!“ entwickelt, das von November 2019 bis März 2023 im Fachbereich Wohnen der Lebenshilfe Bremen e.V. durchgeführt wurde.

Das Projekt wurde nach §20a SGB V als Leistung zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten durch die gesetzlichen Krankenkassen im Land Bremen gefördert und vom Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS) wissenschaftlich begleitet.

Ziel war es, den Menschen in den Wohnangeboten der Lebenshilfe Bremen einen besseren Zugang zu gesunder Ernährung zu ermöglichen und ihre Kompetenzen für eine gesunde Ernährung zu erweitern. Ansatzpunkte waren dabei der Einsatz von Multiplikator*innen und die Partizipation der Bewohner*innen bei der Planung und Gestaltung des Projektes.

Im Rahmen des ELGE-Projektes wurden folgende Maßnahmen umgesetzt:

- Durchführung einer Ist-Analyse in allen Wohneinrichtungen
- Schulung von Betreuungs- und Hauswirtschaftskräften zu Multiplikator*innen

- Unterstützung der Mitarbeitenden bei der Entwicklung passgenauer Maßnahmen, die sich am Alltag und an der Lebenswelt der Bewohner*innen orientieren
- Entwicklung von Materialien, Handreichungen und gesunden Rezepten in Leichter Sprache für Mitarbeitende und Bewohner*innen
- Durchführung von Kochangeboten für Bewohner*innen
- Entwicklung eines Lebenshilfe-Kochbuchs

Der Ernährungsstandard orientiert sich an den Inhalten der Multiplikator*innen-Schulungen und bezieht dabei die praktischen Erfahrungen aus der Projektarbeit mit ein. Er bündelt die Projektergebnisse und soll als Leitfaden für Mitarbeitende dazu beitragen, das Thema gesunde Ernährung nach Projektende langfristig im Fachbereich Wohnen zu verstetigen.



