

28.09.2021

Ausgewogen essen im Pflegeheim

Neue Vernetzungsstelle der Verbraucherzentrale NRW unterstützt Senioreneinrichtungen bei der Weiterentwicklung von Speiseplänen

- Mehr Frischkost, mehr Vitamine, mehr Spaß am Essen
- Verbesserungen schon ohne großen Aufwand möglich
- Vernetzungsstelle bietet fachliche Beratung und Fortbildung

Eine ausgewogene Ernährung schmeckt und fördert die Gesundheit. Das gilt auch und ganz besonders für Senior:innen. Denn ältere Menschen sind im Vergleich zum Durchschnitt der Bevölkerung öfter übergewichtig oder auch mangelernährt. Das stellt besonders die Gemeinschaftsverpflegung in Pflegeeinrichtungen vor Herausforderungen. „Wir unterstützen gerne bei der Planung und Umsetzung von angepassten Speiseplänen“, unterstreicht Charlotte Dahlheim, Projektleiterin der Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW. „Schon kleine Veränderungen bei den Zutaten oder der Zubereitung können zu einem genussvolleren und ausgewogeneren Essen führen.“ Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW bietet Einrichtungen eine individuelle Beratung zur Gemeinschaftsverpflegung sowie Fortbildungen und Fachtagungen an.

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen

Gutes Essen bedeutet auch Genuss und Lebensqualität. Der Nährstoffgehalt der Speisen kann schon ohne großen Aufwand verbessert werden. So kann etwa anteilmäßig Vollkornmehl statt Weißmehl eingesetzt oder Gemüse integriert werden. Ein kleiner Salat mit Rohkost zur Vorspeise versorgt die Menschen mit wichtigen Vitaminen. Bei Mangelernährung kann eine Speise mit pflanzlichem Öl oder Nussmus angereichert werden. Spezielle Zubereitungsformen ermöglichen Genuss auch bei Kau- und Schluckbeschwerden.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist eine angenehme und am Wohlbefinden ausgerichtete Essensumgebung. Denn Pflegeeinrichtungen sind für viele ältere Menschen in der verbleibenden Lebenszeit ihre Lebenswelt. Essen sollte deshalb hier nicht nur reine Nahrungsaufnahme sein, sondern auch den Austausch und das Miteinander fördern.

Pressestelle

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101

Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

Das bietet die Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW:

- Regelmäßige und aktuelle Informationen rund um die Gemeinschaftsverpflegung (z.B. über das Informationsportal unter www.seniorenverpflegung.nrw oder als Newsletter)
- Fort- und Weiterbildungen für Beschäftigte, wie z.B. Heim- und Pflegedienstleitungen, hauswirtschaftliche Leitungen sowie Beschäftigte aus Küchen und Pflege, hauswirtschaftliche Kräfte in Küchen
- Fachtagungen zu unterschiedlichen Themen der Seniorenernährung
- Individuelle Beratung bis hin zu einem Verpflegungskonzept für ganze Senioreneinrichtungen.

Hintergrundinfo:

Am 01. Mai 2021 ist die Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW (VSE NRW) an den Start gegangen. Gefördert wird die Vernetzungsstelle durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM und dem Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen.

Weitere Informationen auf der Webseite:

<https://www.seniorenverpflegung.nrw>