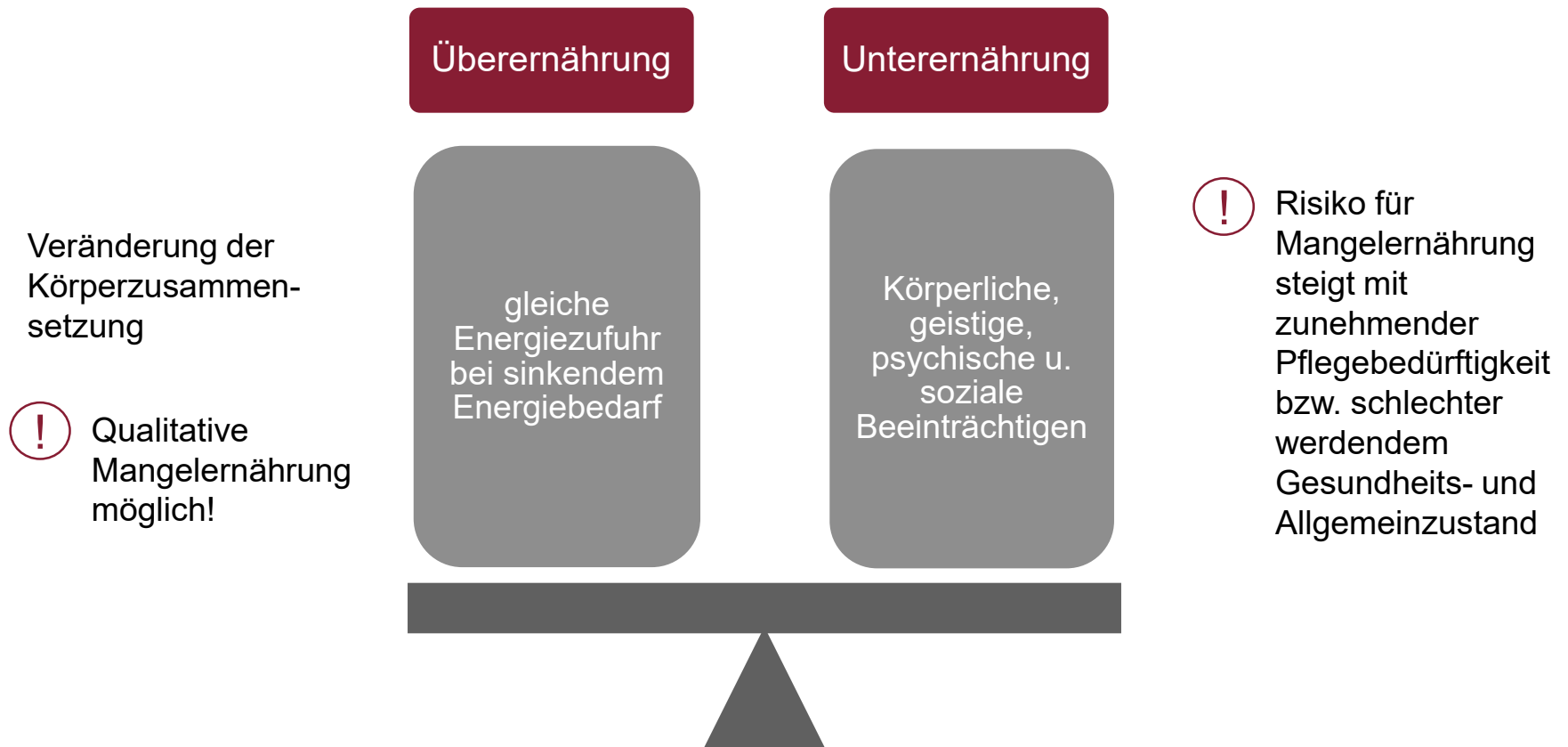


Im Alter gut ernährt

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz

Theresa Lehen (M. Sc. Ernährungswissenschaften)

Ernährungssituation im Alter



Ernährungssituation pflegebedürftiger Senior:innen

- **ErnSiPP-Studie¹** (Ernährungssituation von Seniorinnen und Senioren mit Pflegebedarf in **Privathaushalten**)
 - Risiko für eine Mangelernährung bei 57,4 % und 13,4 % sind bereits mangelernährt
 - Kau- und Schluckbeschwerden, Appetitlosigkeit, nachlassendes Durstempfinden
- **ErnSTES-Studie²** (Ernährung in **stationären Einrichtungen** für Seniorinnen und Senioren)
 - ca. jeder zehnte Bewohner hat einen BMI < 20
 - Appetitlosigkeit, Kau- und Schluckbeschwerden weit verbreitet
 - Zufuhr verschiedener Nährstoffe, wie Vitamin D, E, C, Folat, Kalzium, Magnesium, und Ballaststoffe im Mittel unter den Referenzwerten

¹12. DGE-Ernährungsbericht 2012

²DGE-Ernährungsbericht 2008

Aus den Erhebungen der BAGSO¹

- Viele ältere Menschen leben alleine und können sich selbst keine ausgewogene Mahlzeit mehr zubereiten
 - Es gibt zahlreiche ältere Menschen, die sich über mehrere Tage von nur einer Konservendose ernähren
 - Viele ältere Menschen scheuen sich „Essen auf Rädern“ zu bestellen.
 - Viele ältere Menschen essen immer alleine und sind oftmals nicht sozial integriert
 - Einsamkeit kann zu depressiven Verstimmungen führen
- ⇒ Hier kann die Kommune einen wichtigen Beitrag leisten!

¹ Online-Befragung 2016

Mahlzeiten bieten Potenzial

- Angemessene Versorgung mit Energie und Nährstoffen ist wichtiger Baustein zum Erhalt von Gesundheit und Funktionalität
- Guter Ernährungszustand → besserer Allgemeinzustand → Akutereignisse wie Krankenhausaufenthalte und Infektionen werden besser überstanden
- Essen und Trinken spielt zentrale Rolle für Wohlbefinden und Lebensqualität
- Mahlzeiten strukturieren den Alltag, ermöglichen soziales Miteinander und sind mit Erinnerungen und Ritualen verbunden
- Viele ältere Menschen verfügen über viel Erfahrung und Kompetenz bei der Zubereitung von Lebensmitteln

Mittagstische in Kommunen ermöglichen...

- gesellschaftliche Teilhabe
 - Förderung der Gesundheit durch eine ausgewogene Mahlzeit
 - positive Emotionen
 - Aktivierung von Körper und Geist
 - Zusammenbringen von Kulturen und Generationen
 - Verknüpfung mit weiteren Angeboten der Gesundheitsförderung (z. B. Bewegung)
 - Verbesserung der Gesundheitskompetenz
 - Möglichkeiten der Mitwirkung und Wertschätzung
- ⇒ **insbesondere bei Alleinlebenden und Menschen mit kleinem Budget sehr wichtig**

Ausgewogen essen im Alter – muss das sein?

- Angemessene Versorgung mit Energie und Nährstoffen ist wichtiger Baustein zum Erhalt von Gesundheit und Funktionalität **und zur Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung**
 - Ein guter Ernährungszustand führt zu einem besseren Allgemeinzustand und mehr Lebensqualität
 - Prinzipien: **bedarfs- und bedürfnisgerechte** Ernährung
 - Ziel: Erhalt/ Verbesserung der **Lebensqualität**
- ⇒ Akteure in der Seniorenarbeit sollten für das Angebot eines leckeren und ausgewogenen Essens sensibilisiert und qualifiziert sein/ werden

Unsere Angebote



Begleitung von
Runden Tischen

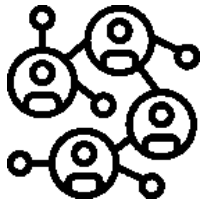


Beratung zu
Mahlzeitenangeboten

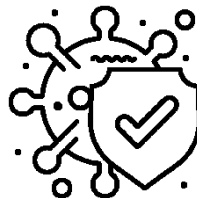


Vorträge/ Seminare zum
verschiedenen Themen

Vor Ort oder online



Netzwerktreffen
(online)



Hygieneschulungen



Workshop für pflegende
Angehörige

Beratung zur Organisation von Mahlzeitenangeboten

- Impulsvorträge & Organisation von Austauschtreffen
- **Schulung** zur Organisation von Mahlzeitenangeboten
- Einrichtung von **Runden Tischen** auf kommunaler Ebene
 - Akteur:innen miteinander vernetzen
 - Austausch fördern
 - Bedarfe im Bereich Ernährung ermitteln
 - (Weiter-) Entwicklung von Angeboten in bereits bestehenden Strukturen (z.B. Seniorensportgruppen, Familienzentren, kirchliche Einrichtungen...)

Vorträge

Mögliche Themen:

- Lecker und nährstoffreich Essen und Trinken im Alter
- Darmgesunde Ernährung
- Essen gegen Muskel- und Knochenabbau
- Trinken, Getränke, Tipps bei Hitze
- Essen für die Sinne – Appetit fördern

Weitere Themen auf Anfrage

Netzwerk für eine bessere Seniorenernährung in RLP

- Zielgruppe: alle, die sich für die Gesundheitsförderung und Teilhabe von **zuhause lebenden** Seniorinnen und Senioren engagieren
- Kollegialer und fachlicher Austausch
- Kostenfrei, ohne Anmeldung

Nächster Termin:
18.11.2025
9:00-10:00

Online-Seminar „Gute Hygienepaxis bei Ess-Angeboten für Senior:innen“

Zielgruppe:

- Alle Haupt- und Ehrenamtlichen in der Seniorenarbeit (auch Verantwortliche in Kommunen, Leitungen von Vereinen u. ä.), die
- **nicht regelmäßig** stattfindende Ess-Angebote für Senior:innen organisieren (z. B. Seniorenfrühstück, Mittagstisch, Nachmittagscafé...)

Inhalte:

- Personal-, Lebensmittel- und Küchenhygiene
- Hinweise zur Allergen- und Zusatzstoffkennzeichnung
- Folgebelehrung nach § 43 Infektionsschutzgesetz (IfSG)

2x jährlich
17:00-19:00 Uhr

Nächster Termin:
13.11.2025

Lebensmittelhygieneschulung

Mittagstisch mit Sicherheit: Hygienevorschriften richtig umsetzen

- Bescheinigung über die Fachkundeschulung nach § 4 LMHV (orientiert an DIN 10514) und
- die Folgebelehrung nach § 43 Absatz 4 Infektionsschutzgesetz
- Zielgruppe: Akteurinnen und Akteure in der Seniorenarbeit, Verantwortliche in der kommunalen Seniorenarbeit, Leitungen von Vereinen u. ä.
- Die Teilnahme ist **kostenfrei**.

Nächster Termin:
28.11.2025

Workshop für pflegende Angehörige

Der 2-stündige Workshop beinhaltet:

- Theorie:
Umgang mit besonderen Anforderungen wie Kau- und Schluckstörungen, Demenz, Mangelernährung
- Praxis:
Vorstellung von Ess- und Trinkhilfen, Fingerfood, Basale Stimulation, Praktische Übung Essen anreichen
- Zeit zur Klärung von Fragen und zum Erfahrungsaustausch
- Materialien zum Mitnehmen

Die nächsten Termine

Informationen und Anmeldung unter
<https://www.fze.rlp.de/Seniorenernaehrung/Termine>

01.09.2025	Multiplikatorenschulung: „Ausgewogen essen – für alle möglich?!“ (online)
07.10.2025	Fachtag: Gemeinsam is(s)t man weniger allein - Durch gemeinsame Mahlzeiten soziale Teilhabe im Alter fördern (online)
04.11.2025	Informationen zur Mittagstisch-Schulung für Engagierte in der Seniorenarbeit (online)
13.11.2025	Gute Hygienepaxis bei Ess-Angeboten für Senioren (online)
18.11.2025	Netzwerk Seniorenernährung (online)
28.11.2025	Mittagstisch mit Sicherheit: Hygienevorschriften richtig umsetzen

Kontakt

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland Pfalz



am Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz
c/o Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur



Theresa Lehnen
Tel.: 02602 9228-1162

Claudia Rothkegel
Tel.: 02602 9228-1166



E-Mail: seniorenernaehrung@dlr.rlp.de



Aktuelle Termine & Anmeldung zum Newsletter unter
www.fze.rlp.de/seniorenernaehrung