

***Man soll dem Leib etwas Gutes bieten,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.***

(Winston Churchill)

Virtueller Fachtag

## **Ernährung im Alter und bei Pflegebedürftigkeit**

Donnerstag, 4. November 2021, 14.00 – ca. 16.00 h

Alt werden, gesund bleiben und sich fit fühlen, das ist der Wunsch vieler Menschen. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist eine genussvolle und ausgewogene Ernährung.

Sollte es deshalb nur Schonkost geben oder doch lieber etwas mehr Sahne? Im hohen Lebensalter ist eine genussvolle, abwechslungs- und nährstoffreiche Ernährung besonders wichtig. Jedoch gibt es ein paar Besonderheiten, die bei der Ernährung in dieser Altersgruppe zu beachten sind.

Einerseits sind viele ältere Menschen stark übergewichtig, andererseits steigt infolge körperlicher Veränderungen, z. B. der Abnahme des Hunger- und Durstgefühls, Beeinträchtigungen und Krankheiten das Risiko für eine Mangelernährung. Die Ernährung – und damit auch die Verpflegung – von Seniorinnen und Senioren braucht deshalb unsere besondere Aufmerksamkeit.

Des Weiteren wird zunehmend deutlich, dass alles, was wir essen, nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch die Umwelt, das Klima und damit das Wohlergehen nachfolgender Generationen beeinflusst. So zeigt sich, dass die jährliche CO<sub>2</sub>-Emission pro Pflegeplatz in der stationären Pflege aktuell 7 bis 8 Tonnen beträgt und die Verpflegung in der Regel zwischen 40 bis 50 % der gesamten Emissionen ausmacht. In privaten Haushalten werden pro Kopf rund 75 kg Lebensmittel in den Müll geworfen. Ökologisch, aber auch ökonomisch können damit wichtige Ressourcen nicht ausreichend genutzt bzw. verschwendet werden.

Neben den Besonderheiten der Ernährung im Alter wird im Rahmen des Fachtags auch der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen vorgestellt. Dieser führt auf, wie Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit in der Verpflegung Hand in Hand gehen. Ein Gespräch mit Praktiker\*innen zeigt, wie dies in Einrichtungen gelebt und konkret umgesetzt werden kann und wie eine nachhaltige und gesundheitsförderliche Verpflegung angesichts der derzeitigen Verpflegungspauschalen in der stationären Pflege gelingen kann.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Jugend, Familie  
und Senioren

## **Programmablauf**

### **14:00 Uhr Begrüßung und Eröffnung**

Kay-Gunnar Rohwer (Vorstand Forum Pflegegesellschaft e.V.)

Irene Michels (Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren)

Dr. Petra Schulze-Lohmann (Leiterin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., Sektion Schleswig-Holstein)

### **14:15 Uhr Herausforderungen bei der Ernährung älterer Menschen**

Prof. Ulrike Arends-Azevedo (Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg)

### **14:35 Uhr DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen**

Sophie Pekrun (DGE, Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein)

### **14:50 Uhr Klimawandel auf dem Teller**

**Saisonalität, Regionalität, Ökologischer Fußabdruck, Bezahlbarkeit?  
Nachhaltigkeitskriterien im Betrieb umsetzen!**

Teresa Stachelscheid (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn)

### **15:05 Uhr Im Gespräch mit der Praxis**

Thomas Diekamp (Projektleitung „Klimafreundlich pflegen“ der AWO)

Christopher Gehring (Küchenleiter AWO Seniorenhaus "Alex Müller, angefragt)

### **15:45 Uhr Perspektiven für Schleswig-Holstein:**

**Wo drückt der Schuh bei Ihnen? Befragung stationärer Senioreneinrichtungen**

**Kleine Änderungen – große Wirkung! Kostenfreier Speisenplancheck**

**Unser Input – Ihr Output: Informationen/Fortbildungen/Beratungen**

Dr. Petra Schulze-Lohmann, (DGE, Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein)

**~ 16.00 Uhr Ende des Fachtages**

**Moderation:** Lena Prien, Nicole Richter für das Forum Pflegegesellschaft e.V.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Jugend, Familie  
und Senioren