



Foto: Werner Krüper

ERNÄHRUNG

# BEDARFSGERECHT *und gesund?*

*Wie ausgewogen wird die Ernährung in den Pflegeeinrichtungen umgesetzt?  
Der zweite Zwischenbericht eines Forschungsprojekts aus Sachsen  
bringt wichtige Erkenntnisse.*

TEXT: ANJA SCHINDHELM

# Pflegemanagement

Wie steht es um die Ernährung in der vollstationären Pflege? Dazu wurden im Sommer 2021 in Sachsen trägerübergreifend neun Einrichtungen umfänglich befragt. Die Online-Fragebögen gingen jeweils an die Heim- als auch die Küchenleitung. Zusätzlich erfolgten persönliche Interviews mit den Heimbeiräten, einzelnen Bewohnerinnen sowie einer Bewohnerfürsprecherin. Die einrichtungsspezifischen Erhebungen wurden sowohl für die jeweilige Einrichtung als auch im Vergleich mit den anderen Einrichtungen ausgewertet.

Der erste Zwischenbericht der Untersuchung – nachzulesen in der Ausgabe 07/2021 der Zeitschrift **Altenpflege** – hat unter anderem aufgezeigt, welche Konzepte bei der Ernährungsplanung zum Einsatz kommen und inwieweit die einzelnen Berufsgruppen sowie die Bewohnerinnen und Bewohner und ihre Angehörigen darin einbezogen sind. Im Folgenden geht es darum, welche Kriterien für die Ausgewogenheit der Ernährung bei den Befragten eine Rolle spielen und wie die Einrichtungen hier abschneiden.

## *Ausgewogen heißt: bedarfsgerecht und gesundheitsfördernd*

Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist „eine vollwertige Ernährung [...] die Basis für bedarfsgerechtes, gesundheitsförderndes Essen und Trinken. Sie kann dazu beitragen, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit des Menschen ein Leben lang zu fördern bzw. zu erhalten. [...] Auf Nährstoffebene ist vollwertiges Essen und Trinken charakterisiert durch ausreichend Flüssigkeit und einer dem Bedarf entsprechenden Energiezufuhr. Die energieliefernden Nährstoffe stehen dabei in einem ausgewogenen Verhältnis. Eine vollwertige Ernährung liefert außerdem Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge.“

Im Rahmen der Studie wurden die Heimleitungen gefragt, was für sie eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung in Bezug auf die Bewohne-

rinnen und Bewohner bedeutet. Eine Auswahl der Antworten:

### **1. abwechslungsreich und vielseitig**

- viel Obst und Gemüse
- Auswahlmöglichkeiten, z.B. täglich ein vegetarisches Gericht
- saisonal und regional

### **2. Ernährung angepasst an den Allgemein-/ Gesundheitszustand**

- richtige Konsistenz (Fingerfood, pürierte Kost)
- richtige Portionsgröße

### **3. Ernährungsgewohnheiten beachten**

- generationenentsprechendes Speisenangebot

### **4. Umsetzung der Ernährung nach Standards/Richtlinien**

Für eine ausgewogene Ernährung bedarf es auch in der handwerklichen Umsetzung der Küche eines Konzepts. Drei der neun von uns befragten Einrichtungen arbeiten mit dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit ‚Essen auf Rädern‘ und in Senioreneinrichtungen“. Zudem wurden auch der „Expertenstandard Ernährungsmanagement zur Sicherung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege“ (kurz: Expertenstandard) sowie eigene Heimkonzepte zur Umsetzung angegeben. Der Expertenstandard ist für die konkrete Umsetzung in der Küche jedoch nicht gut geeignet, da er vordergründig für die Pflege und im Speziellen für die Prävention von Mangelernährung und Dehydration gedacht ist. Die eigenen Heimkonzepte der Einrichtungen lagen der Evaluation nicht vor und konnten somit auch nicht auf Aspekte der ausgewogenen Ernährung geprüft werden. Den beteiligten Einrichtungen wurde daher empfohlen, das eigene Heimkonzept noch einmal genau zu prüfen und gegebenenfalls ein küchenspezifisches Konzept zu implementieren. Ebenso wurde diese Empfehlung ausgesprochen, wenn der Expertenstandard als einziges Instru-

ment für den Küchenbereich angegeben war.

## *Viel Fleisch, zu wenig Obst*

Mit Hilfe des DGE-Qualitätsstandards oder vergleichbaren Konzepten kann die Küchenleitung ihr Verpflegungsangebot überprüfen und zu einem gesundheitsfördernden Angebot optimieren. Zur Prüfung der vorhandenen Speisepläne nutzte die Evaluation unter anderem den Online-Speiseplancheck für Senioreneinrichtungen der DGE. Dieses Instrument basiert auf dem DGE-Qualitätsstandard und gibt eine Orientierung für über sieben Verpflegungstage verteilte Lebensmittelmengen in der Vollverpflegung. Dabei wurde deutlich, dass in fast allen teilnehmenden Pflegeeinrichtungen die empfohlene Menge an Obst und Gemüse nicht erreicht wird. Lediglich



**MPG**  
Münchner  
Pflegeheimgesellschaft



## **Sie wollen Ihr Pflegeheim verkaufen?**

Die Münchner Pflegeheimgesellschaft (MPG) ist ein inhabergeführtes Unternehmen, das stationäre Pflegeheime betreibt und deutschlandweit wachsen möchte.

### **Unser Versprechen:**

- Wir führen Ihr Pflegeheim verantwortungsvoll in Ihrem Sinn weiter
- Partnerschaftliches, faires und zuverlässiges Vorgehen
- Sie haben bei uns direkten Kontakt zu den Entscheidern
- Absolute Vertraulichkeit

Mehr Informationen online auf [www.mpg-gruppe.de](http://www.mpg-gruppe.de) oder nehmen Sie persönlich Kontakt auf: Ihre Ansprechpartner sind Herr Jens Kramer und Herr Dieter Pichlbauer.

**Münchner Pflegeheimgesellschaft mbH**  
info@mpg-gruppe.de  
T 089 244 156 720

eine Einrichtung bietet ihren Bewohnerinnen und Bewohnern zweimal täglich Obst an. Im Gegensatz dazu wurde bei den einzelnen Einrichtungen die empfohlene Fleisch- und Wursthäufigkeit bei der Mittagsversorgung in mindestens einer von zwei Menülinien überschritten. Um eine nährstoffoptimierte Speiseplanung umzusetzen, ist es wichtig, die Bedarfe der Bewohnerinnen und Bewohner zu kennen. Da diese jedoch aufgrund verschiedener Gesundheitszustände sehr unterschiedlich sein können, braucht es eine grundlegende Orientierung. Altersbedingt vermindert sich der Energiebedarf, während gleichzeitig der Vitamin- und Mineralstoffbedarf bestehen bleibt oder sich sogar noch erhöht. Das bedeutet, dass Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte erforderlich sind. Dazu zählen vorrangig Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.

Frisches Obst und Gemüse sind sehr hochpreisige Lebensmittel. Demnach muss hier auch auf die Verpflegungspauschale geschaut werden. In den befragten Einrichtungen stehen der Küche für die Vollverpflegung täglich durchschnittlich 4,74 Euro pro Person zur Verfügung. Für fünf Küchenleitungen reicht die zur Verfügung stehende Pauschale meistens aus. Die anderen vier gaben an, dass die Pauschale nicht immer bzw. gar nicht ausreicht. Begründet wurde dies damit, dass aufgrund der Preissteigerungen Obst und Gemüse zu teuer seien, um es immer in der entsprechenden Menge und Vielfalt anzubieten. Weil der Preisanstieg jedoch auch die Fleischwaren betrifft, wurden seitens der Evaluation Möglichkeiten benannt, den Anteil an Obst und Gemüse zu erhöhen und dafür den Fleischanteil zu reduzieren. Zudem entsprechen mehr frisches Obst und Gemüse auch den Bedürfnissen und Wünschen der Bewohnerinnen und Bewohner. Dies bestätigten die Heimbeiräte zumeist.

## MEHR ZUM THEMA

### Ernährungsstudie

Alle Infos zum Forschungsprojekt von parikom unter: [vinc.li/parikom](http://vinc.li/parikom)

### *Pflege hat eine zentrale Rolle, Mangelernährung vorzubeugen*

Die Profession Pflege sichert und fördert durchgehend eine bedürfnisorientierte und bedarfsgerechte orale Ernährung von kranken und pflegebedürftigen Menschen mittels der Anwendung des Expertenstandards Ernährung. Auftretende Ernährungsprobleme bzw. Mangelernährung können somit zeitnah erkannt und entsprechend begegnet werden. Die Pflegeperson übernimmt bei der Versorgung der Bewohnerinnen und Bewohner daher eine zentrale Rolle. Ein umfassender Blick auf das Ess- und Trinkverhalten ist unabdingbar und trägt zu einem gesunden Körper, zu gesunder Seele und gesundem Geist bei, wobei die Selbstbestimmung, vorhandene Kompetenzen und Individualität aller Bewohnerinnen und Bewohner berücksichtigt werden sollten. Sieben befragte Einrichtungen setzen den Expertenstandard aktuell um, wobei fünf von ihnen diesen als regelmäßiges Auditinstrument implementiert haben.

In allen Interviews wurde deutlich, dass die Bewohnerinnen und Bewohner es schätzen, bei Bedarf beim Essen und Trinken Unterstützung vom Pflegepersonal zu erhalten. In diesem Fall ermöglichen ein separater Speiseraum oder der Wohnbereich den Pflegebedürftigen und Pflegenden diese bedürfnisorientierte Hilfe. Es entsteht mehr Ruhe und Zeit zum Essen.

Bewohnerinnen und Bewohner, die noch selbst essen und trinken können, dafür aber Motivation benötigen, erhalten diese von den Betreuungskräften oder vom Pflegepersonal. Um die Selbstständigkeit so lang wie möglich zu erhalten bzw. zu fördern, werden auch Trinkhilfen, Tellerranderhöhungen sowie speziell geformtes Besteck eingesetzt. Einige Einrichtungen bieten zudem rutschfeste Unterlagen oder auch optisch ansprechende Gläser für pürierte Kost an. Dies wiederum führt zu

einem positiven Esserlebnis und damit zu einer entsprechenden Wohlfühlumgebung.

In allen befragten Einrichtungen zeigt die regelmäßig durchgeführte Gewichtskontrolle, dass die Pflegekräfte zeitnah individuelle Abwägungen für die Ernährung treffen können. Veränderungen in der Ernährung sollten zudem immer in enger Abstimmung mit den Bewohnerinnen und Bewohnern bzw. deren Angehörigen erfolgen und von den Pflegenden zeitnah an die Küche weitergegeben werden.

„Viele ältere Menschen [verfügen] über vergleichsweise viel Erfahrung und Kompetenz in Bezug auf die Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln. Dies bringt angesichts der Entbehrungen, die viele im Laufe ihres Lebens erlebt haben, häufig auch eine hohe Wertschätzung für Lebensmittel mit sich“, heißt es im DGE-Qualitätsstandard. Gerade hier setzt auch die Einbindung der Betreuungskräfte in die Ernährung an. In einzelnen, meist kleineren Einrichtungen können die Bewohnerinnen und Bewohner mit Unterstützung der Betreuungskräfte gemeinsam Speisen vorbereiten. Jede aktive oder eventuell passive Beteiligung der Bewohnerinnen und Bewohner an hauswirtschaftlichen Tätigkeiten (bspw. Gemüse vorbereiten) ist als Alltagsaktivität im Sinne von Selbstversorgung oder persönlicher Lebensgestaltung zu betrachten. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf dem Erhalt von Selbstständigkeit und bestehenden Fähigkeiten. Die Stimulation aller Sinne und die Aktivierung zur Teilhabe an gemeinschaftlichen Aktivitäten sowie die selbstbestimmte Übernahme von Aufgaben für die Küche wirken positiv auf das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner, was diese auch so bestätigen.

Der wohl wichtigste Faktor für das Angebot einer ausgewogenen Ernährung ist ein gemeinsames und abgestimmtes Handeln aller im Pflege- und Betreuungsmanagement zusammenarbeitenden Professionen. Hierzu zählen nicht nur Küchenleitungen und Heimleitungen. Hauswirtschaft, Service- und Logistikpersonal gehören ebenso dazu wie Pflege- und Betreuungspersonal,





Foto: Werner Krüger

Gemeinschaftliche Aktivitäten sowie die selbstbestimmte

Übernahme von Zuarbeiten für die Küche wirken positiv auf das Wohlbefinden der Bewohner.

Diätassistenzen und ärztliches Fachpersonal. Nur im Zusammenspiel aller können die individuellen Bedürfnisse und Bedarfe der Bewohnerinnen und Bewohner umgesetzt werden. Die befragten Einrichtungen verfügen zwar über ein Verpflegungsmanagement. Jedoch ist nicht allen Beteiligten bekannt, wer tatsächlich darin involviert ist. Vor allem die Küchenleitung sieht sich in einzelnen Einrichtungen als Einzelwirkende. Bei Unstimmigkeiten in den Aussagen empfahl die Evaluation daher immer ein klärendes Gespräch aller Beteiligten. Tatsächlich sind die Kommunikationsstrukturen in allen befragten Einrichtungen ausbaufähig. Sind Kommunikationswege bekannt, kommt es zwischen den Beteiligten zu einer schnellen Klärung und somit auch zu hoher Akzeptanz der Mahlzeiten bei den Bewohnern. Im Kontext des Verpflegungsmanagements wurden alle neun Küchenleitungen gefragt, welche konkrete Unterstützung sie benötigen, um dieses umfassend auszuüben. Die Erhöhung des Budgets als auch Weiterbildungen wurden am häufigsten benannt. Die Heimleitungen geben ebenfalls Unterstützungsbedarf an, hier vornehmlich bei Schulungen und Weiterbildungen. Schwerpunkte

sind der Ernährungsbedarf im Alter, die Speisenauswahl und -zubereitung bei Kau- und Schluckstörungen sowie Mangelernährung.

### *Kommunikationsstrukturen und Speisenangebot optimieren*

Abgeleitet von den Gesamtergebnissen und den erfassten Bedarfen wurde nun ein bedarfsorientiertes Projekt für vollstationäre Pflegeeinrichtungen entwickelt. Bis zu sechs sächsische Einrichtungen können seit März 2022 beraten und begleitet werden. Dabei stehen sowohl die Kommunikationsstrukturen im Kontext des Verpflegungsmanagements als auch die Optimierung des Speisenangebotes im Vordergrund. Zudem werden für den regelmäßigen Erfahrungsaustausch Netzwerkstrukturen zwischen den Einrichtungen aufgebaut. <<<

Projektträger: parikomGmbH  
Kooperationspartner: Paritätischer Sachsen  
Fördermittelgeber: Ersatzkassen in Sachsen (TK, BARMER, DAK Gesundheit, KKH und HEK)

### Literatur

- DGE (2022): Vollwertige Ernährung
- DGE (2022): Online-Speiseplancheck stationäre Senioreneinrichtungen
- DGE (2020): Qualitätsstandard für die Verpflegung mit "Essen auf Rädern" und in Senioreneinrichtungen
- DNQP (2017): Expertenstandard Ernährungsmanagement zur Sicherung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege



**Anja Schindhelm**  
Projektleiterin  
„Ist-Stand-Erhebung zur Umsetzung ausgewogener Ernährung in der vollstationären Pflege in Sachsen“