

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Im Alter isst man(n) anders – Die Arbeit der Vernetzungsstellen Seniorenernährung



Vernetzungsstellen Seniorenernährung

Gefördert durch:




aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Schleswig-Holstein
Ministerium für Landwirtschaft,
ländliche Räume, Energie
und Verbraucherschutz

24.10.2024 Eike Christian Selonke

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Ziele

Verbesserung der Qualität in der **Ernährung**

- **ambulante Pflege** (z.B. Fortbildungen zur Stärkung der Beratungskompetenz der Pflegekräfte, pflegenden Angehörigen in Ernährungsfragen, Seniorenbegleitern,...)
- **Mobile Menüdienste/Essen auf Rädern** (z.B. Fortbildungen zu spezifischen Bedarfen in der Seniorenernährung)
- **Senior*innen in der eigenen Häuslichkeit** und deren Angehörige (z.B. durch Beratung der Pflegestützpunkte, „Erklärfilme“)

Verbesserung der Qualität in der **Verpflegung**

- **stationärer Bereich** (z.B. Fortbildungen für Mitarbeitende der Hauswirtschaft, der Pflege und der ärztlichen Versorgung, Beratung/Coaching, Einrichtung von Qualitätszirkeln zur Verbesserung des Schnittstellenmanagements)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Wo findet man uns?

Baden-Württemberg
Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg
☎ 07171 – 917100
✉ ernaehrung@lel.bwl.de
🌐 https://landeszentrum-bw.de/Lde/Schwerpunkt_Seniorenernaehrung

Hessen
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen
☎ 06172 – 959809
✉ seniorenernaehrung@dge-hessen.de
🌐 www.dge-hessen.de

Rheinland-Pfalz
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz
☎ 02602 – 92281162
✉ seniorenernaehrung@dlr.rlp.de
🌐 www.fze.rlp.de/Seniorenernaehrung

Sachsen-Anhalt
Vernetzungsstelle für Seniorenernährung Sachsen-Anhalt
☎ 0391 – 2886830
✉ senioren@lvj-isa.de
🌐 seniorenernaehrung.lvj-isa.de

Bayern
Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern*
☎ 09221 – 40782246
✉ poststelle@kern.bayern.de
🌐 www.kern.bayern.de

Mecklenburg-Vorpommern
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Mecklenburg-Vorpommern
☎ 0385 – 20756849
✉ info@dgevesen-mv.de
🌐 www.dgevesen-mv.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Wo findet man uns?

Brandenburg
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Brandenburg
☎ 0331 – 73061755
✉ info@seniorenernaehrung-brandenburg.de
🌐 www.seniorenernaehrung-brandenburg.de

Niedersachsen
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Niedersachsen
☎ 0511 – 54410382
✉ vernetzungsstellelesenloren@dge-niedersachsen.de
🌐 www.vernetzungsstellelesenloren-dge-ni.de

Schleswig-Holstein
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein
☎ 0431 – 6964083
✉ seniorenernaehrung@dge-sh.de
🌐 www.dge-sh.de/seniorenernaehrung.html

Hamburg
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg
☎ 040 – 288036427
✉ seniorenernaehrung@hag-gesundheit.de
🌐 www.hag-gesundheit.de

Nordrhein-Westfalen
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Nordrhein-Westfalen
☎ 0211 – 3809088
✉ seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw
🌐 www.seniorenverpflegung.nrw

Thüringen
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen
Für stationäre Senioreneinrichtungen:
☎ 03641 – 949761
✉ seniorenverpflegung@dge-th.de
Für zu Hause lebende Seniorinnen und Senioren:
☎ 0361 – 5551436
✉ seniorenernaehrung@vzth.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Aus jung wird alt



<https://pixabay.com/de/illustration-416r-generiert-epa-mann-alt-anzug-8439950/>

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Veränderungen im Alter



Energiebedarf

Vitamin- und Mineralstoffbedarf

Bildquelle: privat

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

RISIKO Mangelernährung

Mangelernährung meint ein anhaltendes Defizit an Energie und/oder Nährstoffen im Sinne einer negativen Bilanz zwischen Aufnahme und Bedarf mit Konsequenzen und Einbußen für Ernährungszustand, physiologischen Funktionen und Gesundheitszustand

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

NutritionDay – Ergebnisse

Tabelle 2/19: Mittlerer BMI (MW) mit Standardabweichung (SD) und Häufigkeit von Mangelernährung anhand verschiedener Definitionen [%]

	Deutschland 2007–2017 (n=3.785)	Europa 2007–2017 (n=25.427)	Deutschland 2018 (n=1.551)	Europa 2018 (n=1.985)
BMI				
MW ± SD [kg/m ²]	25,4 ± 5,2	24,9 ± 5,4	25,7 ± 5,3	24,9 ± 5,4
< 20,0 kg/m ² [%]	13,1	16,7	11,2	17,7
keine Angabe [%]	1,5	1,1	1,5	2,2
ESPEN-Definition^a				
schweres Untergewicht	13,0	16,3	11,0	17,6
mäßiges Untergewicht	12,0	13,0	12,4	11,6
keine Angabe	1,5	1,1	1,5	2,2
unbeabsichtigter Gewichtsverlust				
> 5 kg	8,7	12,0	13,7	11,6
< 5 kg bzw. kein Gewichtsverlust	87,3	82,9	57,4	58,3
keine Angabe	4,1	5,1	28,8	30,1
Pflegeeinschätzung				
Mangelernährung	7,9	11,4	10,5	9,5
Risiko	15,2	19,8	26,7	28,9
nein	73,3	66,6	61,5	60,1
keine Angabe	3,6	2,2	1,3	1,5

a. Untergewicht: mäßig: BMI 18,5 bis < 20 kg/m² bei < 70-Jährigen und 20 bis < 22 kg/m² bei ≥ 70-Jährigen, schwer: BMI < 18,5 kg/m² bei < 70-Jährigen und < 20 bei ≥ 70-Jährigen (35)
ESPEN = Europäische Gesellschaft für klinische Ernährung und Stoffwechsel

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Was können Sie mit Ihrer Kommune tun?



Gefördert durch:

 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
 aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

<https://pixabay.com/de/illustrations/fragezeichen-hilfswort-architektur-2153516/>



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Unterstützung holen !!!



Gefördert durch:

 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
 aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Wir schulen ihre Pflege- und Küchenkräfte

Informationen für pflegende Angehörige

Angebote für Senior*innen



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Essen auf Rädern



Bei einer repräsentativen Umfrage an Senior*innen ab 65-Jahren im Kieler Raum gaben :

- **58,5 %** an, dass es eher bis sehr unwahrscheinlich für sie ist, diese Dienstleistung zu nutzen.
- **23,6 %** können sich eine Nutzung wahrscheinlich bis sehr wahrscheinlich vorstellen.
- Ein Essen auf Rädern auf Rezept (fiktive Frage) würden **25,7 %** (definitiv) und **23,8 %** (eher) nutzen. 34 % sind unentschieden und nur noch **18,1 %** würden sie eher nicht bis gar nicht nutzen.

Gefördert durch:

 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
 aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

<https://www.pflege.de/leben-im-alter/dienstleistungen/essen-auf-raedern/>



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Begegnungsräume mit Kochmöglichkeit schaffen

anna: anlaufstelle nachbarschaft

https://www.kiel.de/de/gesundheitssozialerweitererinnen/anlaufstelle_nachbarschaft.php

Gemeinschaft verlängert die Lebenserwartung (Hahmann 2019).

Es kann ein Ort des gemeinsamen Kochens oder auch nur des gemeinsamen Essens sein.

Menschen, die das Essen in Gesellschaft schätzen, nehmen signifikant häufiger Mahlzeiten zu sich (Selonke 2023)

„Ein gut schmeckendes gemeinsames Essen zaubert Menschen ein Lächeln ins Gesicht, auch wenn sie unterschiedliche Sprachen sprechen“
 Ein Professor der CAU Kiel

Gefördert durch:

 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
 aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Im Alter isst man(n) anders...



...aber am liebsten gemeinsam!!!

Gefördert durch:
Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages