

Dokumentation

Dialogforum Seniorenernährung NRW

Mittwoch, 25. Oktober 2023 von 9:00 – 12:30 Uhr, digital via Zoom



Pixabay / XSandra

Inhalte:

1. Gute Gründe für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung im Alter und Vorstellung der Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW
2. Informationen/Materialien des Projekts „Schnibbeldisco“
3. Sammlung von bestehenden und möglichen Projekten/Ansätzen in Kleingruppen (Virtuelle Pinnwand)



Gute Gründe für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung im Alter – die Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW

Dialogforum Seniorenernährung NRW am 25. Oktober 2023

Charlotte Dahlheim, Leiterin der Vernetzungsstelle

Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW ist Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um eine seniorenrechtliche und gesundheitsfördernde Ernährung



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Was sich im Alter ändert – gute Gründe für eine ausgewogene und nachhaltige Seniorenernährung

**Was ändert sich
im Alter?**

?

**Der Körper benötigt
weniger Energie
(Kilokalorien).***



**Der Bedarf an
Protein sowie
Vitaminen und
Mineralstoffen
bleibt gleich
oder steigt sogar
leicht an.**

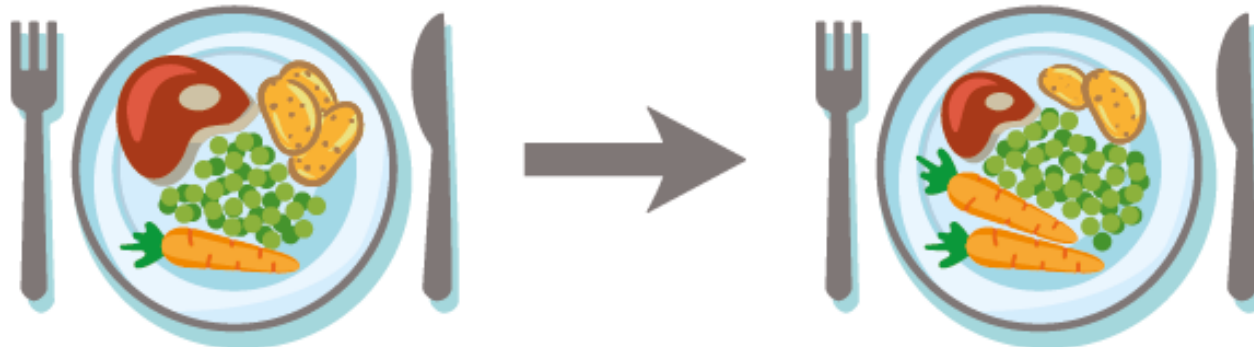


* abhängig von dem individuellen Ruheenergieverbrauch und der körperlichen Aktivität

?

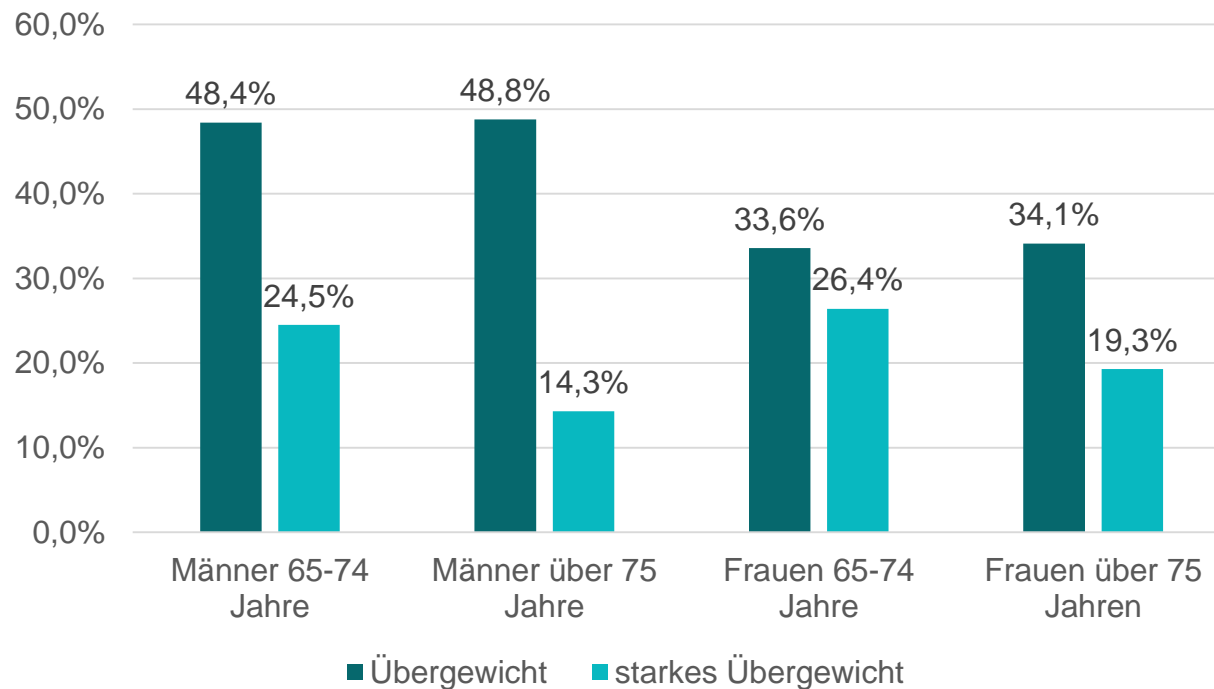
Was heißt das für die
Ernährung?

Kleinere Portionen wählen – mit genauso vielen Nährstoffen!



Wie sieht die Zielgruppe aus?

Übergewicht bei Seniorinnen und Senioren



Quelle: Bundeszentrale für politische Bildung

Aber trotz Übergewicht kann eine Mangelernährung vorliegen!

Mangelernährung mit:

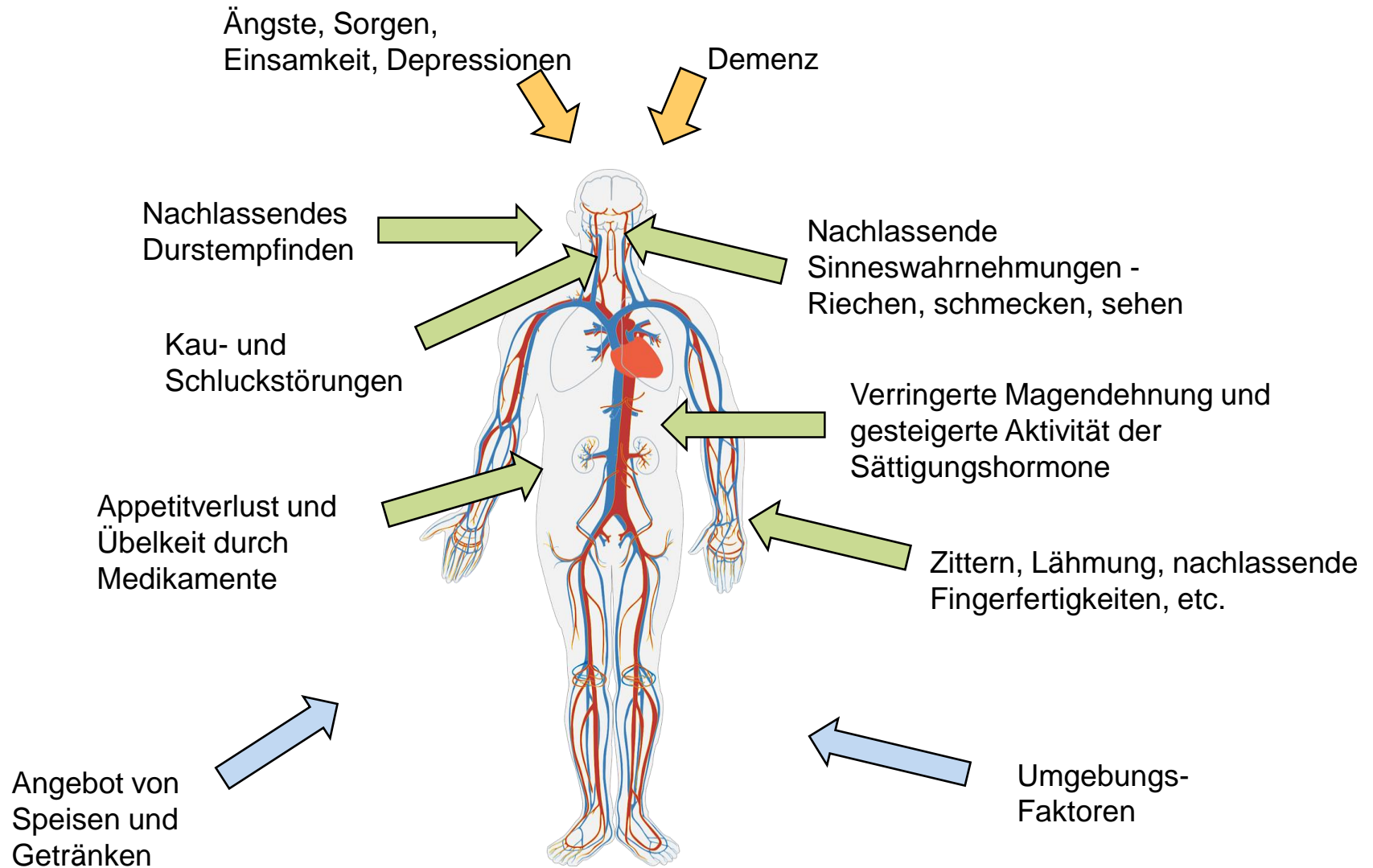
- Vitaminen (C, D, E)
- Mineralstoffen (Calcium, Magnesium)
- einzelner Nährstoffe, besonders Protein

Es gibt auch mangelernährte/unterernährte Senior:innen

Auswertung verschiedener Studien (DNQP 2017)

- Im ambulanten Versorgungsbereich:
Prävalenz von Mangelernährung/Unterernährung: 3% - 35%
Prävalenz eines Risikos für Mangelernährung: 9% - 58 %
- Im Pflegeheim:
Prävalenz von Mangelernährung/Unterernährung: 3% - 48%
Prävalenz eines Risikos für Mangelernährung: 28% - 66 %
- hohe Dunkelziffer

Einflüsse auf Appetit und Ernährungsverhalten



Wie sieht eine ausgewogene Ernährung im Alter aus?

Lebensmittel für eine nährstoffreiche Ernährung im Alter

- ✓ Täglich mindestens 3 Portionen Gemüse – davon gerne auch mal Rohkost und zweimal pro Woche Hülsenfrüchte.
- ✓ Täglich mindestens 2 Portionen Obst. Zur bunten Auswahl gehören auch (ungesalzene) Nüsse, Ölsaaten und Trockenobst.
- ✓ Täglich Vollkornprodukte
- ✓ Täglich Milch und Milchprodukte wie Käse und Joghurt
- ✓ Ab und zu Eier
- ✓ Fleisch und Wurst in Maßen
- ✓ Ein- bis zweimal Fisch pro Woche
- ✓ Bei Fetten sind pflanzliche Öle wie Rapsöl eine gute Wahl.
- ✓ Kräuter und Gewürze sorgen für Abwechslung und regen den Appetit an.

Und nicht vergessen: Ausreichend Wasser trinken!

„DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen“

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Fit im Alter
Gesund essen, Besser leben

DGE-Qualitätsstandard für die
Verpflegung mit „Essen auf Rädern“
und in Senioreneinrichtungen

www.in-form.de | www.fitimalter-dge.de

Warum der DGE-Qualitätsstandard?

„Die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen nach DGE-Qualitätsstandard fördert die Gesundheit der älteren Menschen und ist nachhaltig. Sie wirkt der Entwicklung von Mangel- und Überernährung sowie Dehydration entgegen und berücksichtigt dabei die Bedürfnisse und Wünsche der Kund*innen und Bewohner*innen.“

(siehe Seite 19)



Abbildung 2: Aspekte einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung

Dimensionen der Ernährung

**Physiologische
Dimension**

**Kulturelle
Dimension**



**Emotionale
Dimension**

**Soziale
Dimension**

Gute Gründe für eine Optimierung der Seniorenernährung

- ✓ Gesundheitsförderung
- ✓ Wohlbefinden, Genuss, Wertschätzung
- ✓ Nachhaltigkeit



Nachhaltige Ernährung



- Mehr Pflanze, weniger Tier
- Vermeidung von Lebensmittelabfällen
- saisonal, regional und ökologisch erzeugte Lebensmittel

Klimabilanz verschiedener Lebensmittel

Tierische Lebensmittel	CO ₂ -Wert in g pro 100 g	Pflanzliche Lebensmittel	CO ₂ -Wert in g pro 100 g
Vollmilch (3,5% Fett)	195	Reis	303
Süße Sahne (35% Fett)	591	Dinkelreis	56
Saure Sahne	344	Graupen	62
Butter	1213	Pflanzliche Margarine	135
Rindfleisch	1657	Kartoffeln	20
Schweinefleisch	693	Gemüse frisch	15
Hähnchenfleisch	444		

Die Daten wurden mit der Software EaternityApp 2020 berechnet. Es handelt sich um Durchschnittswerte, die aufgrund der angewandten Kriterien Schwankungen unterliegen.

Bewusste Auswahl der Lebensmittel

**Frikadellen
 mit Pellkartoffeln und
 Kräuter-Joghurt-Soße**



**Grünkernbratlinge
 mit Pellkartoffeln und
 Kräuter-Joghurt-Soße**



**Wirsingintopf
 mit Hackbällchen**



**Kohlrabi-Hirse-
 Eintopf**



**Rindfleischgulasch
 mit Spätzle
 und Tomatensalat**



**Hähnchengeschnetzeltes
 mit Spätzle
 und Tomatensalat**



**Fruchtcocktail (Dose)
 mit Pfirsich, Ananas, Birne,
 Weintrauben, Kirschen**



**Frischer Obstsalat
 mit Apfel, Birne
 und Weintrauben**



© 2022 in FORM
 www.inform.de

© 2022 in FORM
 www.inform.de

© 2022 in FORM
 www.inform.de

© 2022 in FORM
 www.inform.de

© 2022 in FORM
 www.inform.de

Wie kann die Vernetzungsstelle unterstützen, die Seniorenernährung weiterzuentwickeln?

Unsere Projektphasen 01.05.2021 bis 31.12.2025:

Verbesserung der Qualität der Verpflegungsangebote in Senioreneinrichtungen (Projektphase I: 2021-2023)

Unterstützung ambulanter Versorgungsstrukturen (Projektphasen II und III: 2024 und 2025)

- Verbesserung der Qualität der Verpflegungsangebote mobiler Menüdienste (Essen auf Rädern) und Anbietern von Mittagstischen
- Verbesserung der Ernährung von Senior:innen, die sich zu Hause selbst versorgen oder von Angehörigen unterstützt werden

Für alle Projektphasen gilt:

- Verbesserung der Vernetzung von Akteuren im Bereich der Seniorenverpflegung und deren Austausch über Seniorenernährung
- Öffentlichkeitsarbeit/Transparenz

Angebote und Maßnahmen

- Information, Beratung, Fortbildungen
- Bereitstellung von Informationsmedien, z.B. Newsletter
- Hotline
- Wissenstransfer über www.seniorenverpflegung.nrw
- Durchführung von Veranstaltungen:
 - Fortbildungen für Senioreneinrichtungen
 - Fachtag
 - Veranstaltung zum Tag der Seniorenernährung
 - Vernetzungsveranstaltung: Dialogforum
Seniorenernährung NRW

Angebote zur Unterstützung vor Ort bei der Vernetzung

- Information/Sensibilisierung durch Vorträge zum Thema Seniorenernährung und der Arbeit der VSE in örtliche Netzwerkveranstaltungen
- Informationen zur Seniorenernährung zur Verbreitung in örtliche Netzwerke
- Vorträge zur Seniorenernährung für Netzwerkveranstaltungen/ vor Ort mit weiteren Multiplikator:innen
- Unterstützung bei der Suche nach Referent:innen
- ...

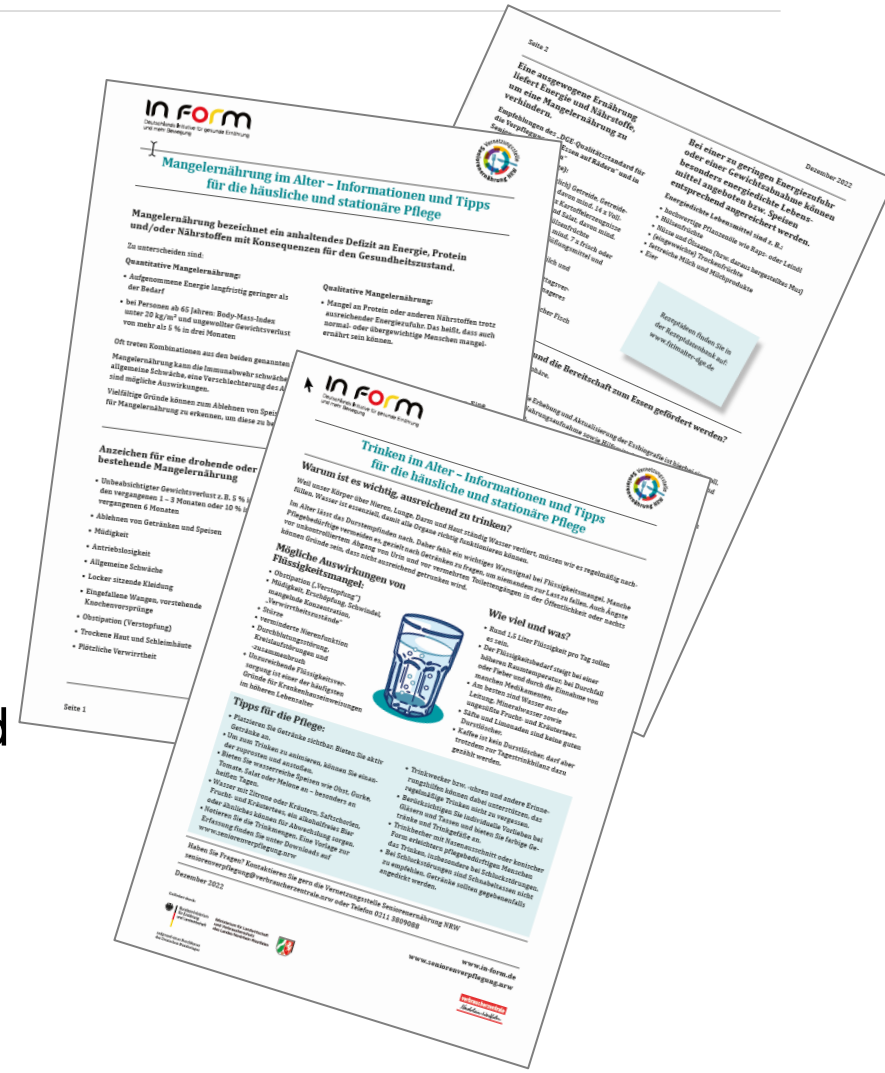


Bild: pixabay

Printmedien – Informationsblätter zu „Mangelernährung“ und „Trinken“

Informationen und Tipps für die stationäre und häusliche Pflege

- in Print bestellbar und als Download
- als Download auch in 7 weiteren Sprachen: Türkisch, Bosnisch, Serbisch, Kroatisch, Rumänisch, Polnisch und Englisch

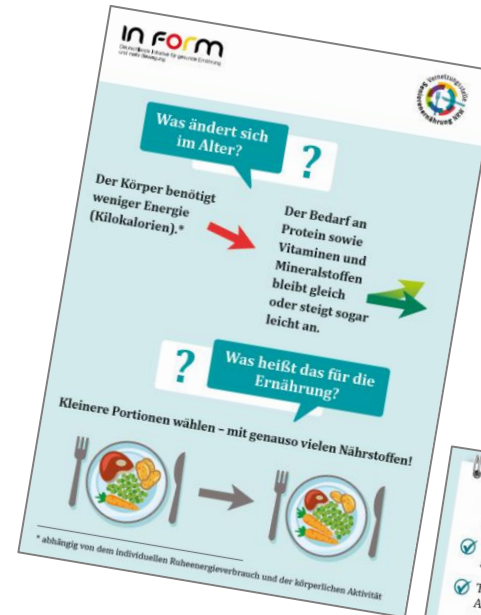


Infokarte

Ernährung im Alter – Was ändert sich?

Für Senior:innen, Angehörige,
 Pflege- und Betreuungskräfte

- auch in drei weiteren Sprachen:
 Türkisch, Russisch, Englisch
- in Print bestellbar und als Download



So erreichen Sie uns:

Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW
Verbraucherzentrale NRW
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 913808788

E-Mail: seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw

www.seniorenverpflegung.nrw

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Das Projekt „Schnibbeldisco“

In der Veranstaltung stellten Mechthild Lauf (SeniorenNetzwerk Rath/Heumar, AWO Kreisverband Köln e.V.), Elisabeth Pohl (AKF Alten-, Kranken- und Familienpflege - Projekte & Konzepte) und Helena Rohm-Schnak (Gast der Schnibbeldisco / Seniorenvertretung Köln) die „**Schnibbeldisco**“ vor. Die Schnibbeldisco ist ein Ort der Begegnung und des Zusammenseins für Senior:innen. Verbunden werden soziales Miteinander mit gesunder Ernährung.

Kontaktdaten:

Mechthild Lauf:
seniorennetzwerk.rath-heumar@gmx.de
Tel.: 0221 2040790

Elisabeth Pohl:
<https://akf-pflege.de/foerderverein/#Schnibbeldisco>
elisabeth.pohl@akf-pflege.de
Tel: 0173 / 463 6766

Helena Rohm-Schnak:
helnorosch@unitybox.de

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

2023 / 2024

Schnibbeldisco



Senioren
Netzwerke
Köln

Ein Projekt des SeniorenNetzwerkes Köln-Rath-Heumar in Kooperation mit



Alten-, Kranken-
und Familienpflege



Evangelische Kirchengemeinde
Köln Rath-Ostheim



Gefördert durch



Stadt Köln



Köln

Schnibbeldisco - Gemeinsam kochen und essen

Um die Menschen der älteren Generation in Rath-Heumar mehr zusammenzubringen, haben wir eine Idee aus der sogenannten Slowfood-Bewegung junger Menschen aufgegriffen. Sie richtet sich gegen Fastfood-Kultur und hat ein dreifaches Ziel: die Esskultur als Gemeinschaftserlebnis wiederbeleben, bewussteres Kochen und Essen und Lebensmittelverschwendung vermeiden durch Verwendung von Ausschussware etc.. Was die junge Generation entdeckt hat und befördern will, kann für die ältere Generation nur doppelt gut sein. Denn viele müssen für sich allein zuhause kochen und essen. Die „Schnibbeldisco“ lädt ein, gemeinsam zu schnibbeln, zu kochen und zu essen und dabei im Hintergrund Musik zu hören oder bei Lust gar zu tanzen.

Wir Schnibbeln und Kochen immer ab 10.30 Uhr –
Essen ist um 12.30 Uhr.

Im Pfarrheim der der Katholischen Kirche Zum Göttlichen Erlöser,
(Erlöserkirchstraße 8), am:

- » **Donnerstag, 21. September 2023**
- » **Donnerstag, 19. Oktober 2023**
- » **Donnerstag, 23. November 2023**
- » **Donnerstag, 15. Februar 2024**
- » **Donnerstag, 21. März 2024**

Im Gemeindezentrum der Evangelischen Versöhnungskirche,
(Im Wasserblech 1), am:

- » **Donnerstag, 18. April 2024**
- » **Donnerstag, 16. Mai 2024**
- » **Donnerstag, 20. Juni 2024**

Um besser planen zu können, bitten wir um Anmeldung bei
Mechthild Lauf ☎ **01520 90 92 518**

Wir freuen uns auf Sie!

Die Schnibbeldisco vereint Kochen, Musik und Info

Rath-Heumar. Zum gemeinsamen Kochen und Essen bei flotter Musik kamen rund 26 Seniorinnen und Senioren in die Evangelische Kirchengemeinde in Rath-Heumar. Vorbereitet und organisiert wurde die Veranstaltung durch das SeniorenNetzwerk Köln-Rath/Heumar in Kooperation mit den Kirchengemeinden, dem Alten-, Kranken- und Familienpflege e.V. und der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands. Finanziell unterstützt wird die Veranstaltung durch die Stadt.

Frei nach dem Motto „ein bisschen Spaß muss sein“ schnibbelten Seniorinnen und Seniorinnen zum Takt der Musik und kochten gemeinsam einen Kartoffeleintopf und bereiteten einen Himbeer-Mascarpone-Quark nach altem traditionellen Rezept zu. „Es war schön zu sehen, wie gerne sich die Menschen hier zusammengefunden haben, um gemeinsam zu kochen. Einen Mittagstisch dieser Art gab es in Rath-Heumar für ältere Menschen noch nicht“, so Mechthild Lauf, Koordinatorin des SeniorenNetzwerkes Köln-Rath/Heumar. Die Veranstal-



Mechthild Lauf vom SeniorenNetzwerk Köln-Rath/Heumar und die Teilnehmerinnen Gisela Weiden und Renate Wortmann (v.l.) bei der ersten Schnibbeldisco. Foto: AKF

tungsreihe hat sich zum Ziel gesetzt, ältere Menschen in Rath/Heumar besser zu vernetzen. Sie bietet neben den gemeinsamen Kochevents Informationen zum gesunden Essen im Alter durch Vorträge der Ernährungsberaterin Petra Kreutner sowie Workshops von Tanzpädagogin Nicola Belker, in denen Musik und Tanz im Vordergrund stehen.

Die nächste Schnibbeldisco mit dem Kurzvortrag „Kleine Gerichte für kleine Haushalte“ findet am 27. November im Pfarrheim der Gemeinde „Zum Göttlichen Erlöser“ (Erlöserkirchstraße 8) statt. Gestartet wird um 11.30 Uhr mit Schnibbeln und Kochen. Um 13 Uhr wird gegessen und eine Stunde später folgt der Kurzvortrag. Die

Veranstaltungen sind kostenfrei.

Anmeldung bei Mechthild Lauf, Telefon 0163/ 8814209 SeniorenNetzwerk Köln-Rath-Heumar oder bei Hermine Urbaniak vom Alten-, Kranken-, und Familienpflege e.V. unter Telefon 0162/ 4986677 oder Pfarrer Dr. Gerhard Wenzel unter Telefon 0221/ 861135.

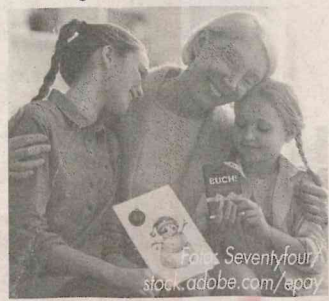
Volltreffer unterm Weihnachtsbaum: Buchgutschein „to go“

ANZEIGE

Das Buch ist ein echter Klassiker unter den Weihnachtsgeschenken. Doch das Literaturangebot ist riesig. Kennt man den genauen Geschmack des Beschenkten? Was hat er bereits gelesen? Oft fällt da die Entscheidung für ein konkretes Buch schwer. Garantiertes Lesevergnügen und damit das passende Geschenk für jeden ermöglicht der deutschlandweite Buchgutschein „Bücherscheck“, den die Unternehmen MVB, Lekkerland und epay als Sonderedition erstmalig ab November auch in 3.000 Tankstellen und 500 Postfilialen anbieten.

Somit kann der Geschenkeinkauf stressfrei unterwegs erfolgen, wo man sowieso häufig vorbeikommt und Geschenke „to go“ gerne auch mal last minute mitnimmt. Gutscheine als Geschenk werden auch immer beliebter – laut aktueller Trendstudie von Gutscheinspezialist epay und Plentycio ist Weihnachten nach Geburtstag Hauptanlass, zu dem die Befragten zum Geschenkgutschein greifen.

Im Wert von 15, 25 oder 40 Euro ist der Buchgutschein als personalisierbare Geschenkkarte erhältlich. Darin wird der Gutscheinbon mit dem gewählten Guthaben und dazugehörigem Code verschenkt. Nach dem Fest kann der Beschenkte den Gutschein in aller Ruhe in einer der über 2.000 lokalen Partnerbuchhandlungen in Deutschland gegen ein oder mehrere Bücher seiner Wahl einlösen. www.buecherscheck.de zeigt die nächste teilnehmende Buchhandlung.



Kälteschutz für Groß und Klein: Wind & Wettercreme ist Balsam für die Haut

ANZEIGE

Nachtfrost, Wind und kühle Tage: Jetzt, im Herbst, wird empfindliche Haut oft trocken, rau und spröde. Speziell für Babyhaut, die bis zu fünf Mal dünner ist als die Erwachsene. Sie friert bereits bei 10 Grad Celsius und neigt daher rasch zu Austrocknung, Rötung und schmerzhaften Reizungen.

Die neue Rezeptur der Wind & Wettercreme LSF 15 des deutschen Kinderhaut-Spezialisten Paedi Protect AG wurde speziell für die Bedürfnisse sensibler Kinderhaut optimiert. Sie ist bereits vegan zertifiziert und frei von Parfüm, Mikroplastik und Nanopartikeln.

Die spezielle Wasser-in-Öl-Rezeptur (W/O) bettet das enthaltene Wasser in einen optimalen Mix an hochwer-



tigen pflanzlichen Ölen (Nachtkerzen-, Mandel- und Hagebuttenkernöl) ein. Gemeinsam mit dem enthaltenen Kälteschutz beugt PAEDI PROTECT Wind & Wettercreme nicht nur Erfrierungen vor, sondern entfaltet auch eine angenehm-rückfettende und beruhigende Wirkung. Zusätzlich hält der nachgewiesene Lichtschutzfaktor 15 die auch im Winter präsenten UV-Strahlen ab.

Auch neu: Die Creme ist jetzt in einer platzsparenden 30ml Version erhältlich. PAEDI PROTECT Wind & Wettercreme gilt als verlässlicher Schutz für jeden, der sich im Herbst und Winter häufig im Freien aufhält. Erhältlich bei Rossmann sowie online bei ppcreme.de.

Seniorenverpflegung NRW

Existierende Ansätze oder Projekte und Ideen

Eintopfessen

einmal im Monat im Winterhalbjahr.

altengerechte

Quartiersentwicklung und

Fachstelle Leben im Alter mit
Ehrenamtlichen der Gemeinde

☆ Bewerten

0

gesundes Frühstück

Einzelveranstaltung im "bewegten
Frühling" mit Wiederholungsfaktor

mal nicht nur Brötchen, sondern
Müsli, gesunde Säfte und
Vollkornbrot - wenig Fleischbelag -
regional und saisonal

Altengerechte

Quartiersentwicklung

Fachstelle Leben im Alter

Gesundheitsamt

☆ Bewerten

0

Die Küchenpartie mit pep



Home

☆ Bewerten

0

Season Hits



Man kann zum aktuellen Wetter
immer etwas Passenes machen,
wenn es heisst ist Limonade, im
winter Ingwertee, Flammkuchen
einfach extra als kleines Finger
food ...

☆ Bewerten

0