



Gesunde Küche

Handbuch

Teil 3 – Gruppenspezifische Besonderheiten



Hinweis:

Die Inhalte dieses Handbuchs (Teil 1 - 3) gelten für *Gesunde Küche*-Betriebe bis auf Widerruf. Sie berücksichtigen den aktuellen Stand der Wissenschaft und Erfahrungswerte von *Gesunde Küche*-Ernährungsexpertinnen und -experten.

Neuerungen und Änderungen im Rahmen der *Gesunden Küche* werden den ausgezeichneten Betrieben schriftlich zur Kenntnis gebracht.

Ausnahmen und Sonderregelungen werden in diesem Handbuch nicht behandelt

Handbuch *Gesunde Küche* – Auflage Jänner 2026

INHALTSVERZEICHNIS

1. Besonderheiten bei der Verpflegung von Kindern	4
1.1. Kleinkinder (1 bis 3 Jahre)	4
1.2. Vegetarische Ernährung bei Kindern	7
1.3. Alkohol in der Kinderverpflegung – auch nicht in kleinen Mengen!.....	7
1.4. Tipps für die Einbindung von Pädagoginnen und Pädagogen	8
2. Besonderheiten bei der Verpflegung von Jugendlichen	9
3. Empfehlungen für die Befüllung von Getränke- und Snackautomaten	9
4. Besonderheiten bei der Verpflegung von Seniorinnen und Senioren	10
4.1. Interdisziplinäre Zusammenarbeit – gemeinsam für das Wohl der Bewohner:innen	10
4.2. Allgemeine Tipps für die Verpflegung von älteren Personen in Alten- und pflegeheimen	11
4.3. Tipps für die Verpflegung von Personen mit Demenz	12
4.4. Tipps für die Verpflegung von Personen mit Kau- und Schluckbeschwerden	12
4.5. Angebot von abendlichen Suppen- und Milchspeisen	15
5. Wenn Ernährung auf Rollenbilder trifft - Genderaspekte in der Gemeinschaftsverpflegung	16

1. BESONDERHEITEN BEI DER VERPFLEGUNG VON KINDERN

In der Kindheit wird der Grundstein für eine zukünftig gesunde Ernährungsweise gelegt. Deshalb sollten Kinder so früh wie möglich an eine abwechslungsreiche, vollwertige Kost gewöhnt werden.

1.1. KLEINKINDER (1 BIS 3 JAHRE)

Aufgrund ihres Alters und Entwicklungsstandes (motorische Fähigkeiten, Zahn- und Kauapparat, Verdauungstrakt) können 1- bis 3-jährige Kinder nicht alle Speisen gut essen.

Mit etwa 12 Monaten kann ein Kind, von wenigen Ausnahmen abgesehen, an der täglichen Familienkost teilhaben und die gleichen Lebensmittel essen wie die Erwachsenen.

Ziel ist eine schrittweise Heranführung an das Essen der Erwachsenen. Durch ein vielfältiges Angebot an Lebensmitteln können Kinder neue Geschmacksrichtungen und Konsistenzen kennen lernen und dadurch ihre Sinne schärfen. Wenn neue Speisen am Speiseplan eingeführt werden, sollten diese immer wieder angeboten werden, damit sich die Akzeptanz erhöht (mere exposure effect).



© Viktor Kochetkov – stock.adobe.com

EMPFEHLUNGEN ZUR SPEISENZUBEREITUNG FÜR KLEINKINDER

- ⇒ Auf starkes Würzen (salzig, sauer, scharf) und Süßen sowie Geschmacksverstärker sollte generell verzichtet werden. Dafür sollten vermehrt Kräuter zum Einsatz kommen.
- ⇒ weniger süßen: z.B.
 - ✖ Fruchtsüsse nutzen (Apfelmus/Obst in Kuchen, Bananen in Shakes, ...)
 - ✖ Zucker bei Kuchen & Co auf die Hälfte bis ein Drittel reduzieren.
 - ✖ Haferflocken, Leinsamen, Nüsse und Früchte statt Müsli mit Zuckerzusatz
- ⇒ Gesundheitsfördernde Speisen/Lebensmittel regelmäßig anbieten (z.B. Naturreis oder helle Vollkornnudeln, Suppengemüse und Schnittlauch als Suppeneinlage, ...). Die Wiederholung der Menükomponenten ist gerade bei der Einführung neuer Speisen hilfreich, damit sich die Kinder an die neue Speise gewöhnen können.
- ⇒ Hülsenfrüchte lassen sich gut in vielen Gerichten verstecken.
- ⇒ Nüsse/Kerne sind - fein gerieben - eine wertvolle Nährstoffergänzung.
- ⇒ Eine kreative Benennung von Speisen kann Interesse wecken und die Akzeptanz steigern.
- ⇒ Lebensmittel bzw. Komponenten getrennt anrichten (beispielsweise Reis getrennt vom Gemüse). Auch Gemüserohkoststicks natur werden von Kindern oft besser akzeptiert als marinierte Mischsalate.

- ⇒ Milde Marinaden mit hochwertigen Ölen oder Dips z.B. Milder Essig, Joghurtdressing, Fruchtsaft in der Marinade, Obst in Salaten, Gurkenjoghurt.
- ⇒ Oftmals sind zusätzliche Aktivitäten notwendig, um Kinder zu motivieren, ein für sie neues Gericht auszuprobieren. Mit dem Appell an den gesundheitlichen Wert einer Speise tritt meist kein Erfolg ein, da der unmittelbare Genuss im Vordergrund steht und gesundheitliche Konsequenzen wie Übergewicht oder Karies erst zu einem viel späteren Zeitpunkt manifest werden. Besser ist es "weniger beliebte" Lebensmittel öfter, in kürzeren Abständen und in unterschiedlichen Darreichungsformen z.B. im Rahmen von Aktionswochen (z.B. „Speisen aus fernen Ländern“, „Erntedank-Fest“, „Beerige Woche“) anzubieten und zum Probieren und Schmeckenlernen zu motivieren.



© Andrey Kuzmin – stock.adobe.com

FÜR KLEINKINDER UNGEEIGNETE SPEISEN UND LEBENSMITTEL

Milch und Milchprodukte

- ⇒ Rohmilch/produkte (Rohmilchkäse, Rohmilch, ...), auch selbstabgekochte Rohmilch (also unbehandelte, nicht pasteurisierte Milch) kann Krankheitserreger enthalten. Durch das bloße Erhitzen werden möglicherweise nicht alle Keime zuverlässig abgetötet, besonders wenn die Milch z. B. nicht gleichmäßig oder nicht ausreichend lang erhitzt wird. Besonders Weichkäse aus Rohmilch (z.B. Brie, Camembert, Quargel) gilt als riskant.
- ⇒ Fettarme Milch und Milchprodukte sind erst ab dem 3. Lebensjahr geeignet.
- ⇒ Kuhmilch zum Trinken (bei Kleinstkindern bis 1 Jahr)

Fleisch, Wurst, Eier, Fisch

- ⇒ Faschiertes in rohem oder nicht durchgegartem Zustand
- ⇒ Rohwürste (Salami, Rohschinken, Schinkenspeck, ...)
- ⇒ Rohe/nicht durchgegartete Eier (z.B. Tiramisu, weiches Ei, Spiegelei, ...)
- ⇒ Roher Fisch (z.B. Räucherfisch, Sushi, Matjes, ...)
- ⇒ Fisch mit Gräten
- ⇒ Honig (bei Kleinkindern bis 1 Jahr)

Gemüse und Obst

- ⇒ unerhitztes und zu kurz erhitztes Tiefkühlrost (z.B. Beeren) sollten aufgrund eines Infektionsrisikos vor dem Verzehr vollständig (Kerntemperatur über 90°C) durcherhitzt werden.
- ⇒ Bei kleinen Lebensmitteln wie Erbsen, Beeren oder Trauben besteht Verschluckungsgefahr – diese daher vorsichtig bzw. zerkleinert verwenden.
- ⇒ Sprossen und Keimlinge sollten nur ausreichend erhitzt verabreicht werden (mögliche Keimbelastung).

Nüsse/Samen und Kerne

- ⇒ Nüssen/Samen und Kerne in vermahler Form anbieten. Es kann zu ungewolltem „Verschlucken“ bzw. Aspirieren führen.
- ⇒ Leinsamen nicht in geschroteter Form anbieten, da die Gefahr einer Vergiftung durch cyano-gene Glykoside besteht.

Getreide und Getreideprodukte

- ⇒ bei Brot und Gebäck Produkte aus fein vermahlenem Vollkornmehl verwenden. Diese sind besser verträglich und werden in der Regel auch besser akzeptiert.
- ⇒ Getreideflocken in Flüssigkeit (Milch, Buttermilch, Joghurt, ...) quellen lassen.

Getränke

- ⇒ koffein-/teeinhaltige Getränke (z.B. Kaffee, schwarzer/grüner Tee, Cola-Getränke, Energy Drinks)
- ⇒ Alkohol (auch als Zutat in Saucen und anderen Speisen) – siehe auch Kapitel Alkohol in der Kinderverpflegung
- ⇒ Getränke, welche Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe enthalten

Weitere ungeeignete Lebensmittel

- ⇒ stark salzhaltige Lebensmittel (z.B. Knabbergebäck, Oliven)
- ⇒ Backerbsen in trockener Form
- ⇒ Zuckerl, Kaugummi
- ⇒ Spezielle Kinderlebensmittel (Kindertee, Kinder-Frühstückscerealien, Joghurts, ...) sind nicht notwendig und auch bezogen auf die Inhaltsstoffe oftmals nicht empfehlenswert (zu süß, zu fettig, zu salzig).
- ⇒ Kleine sowie scharfkantige oder sehr harte Lebensmittel (z.B. ganze Nüsse/Samen/Kerne, scharf gebratenes oder trockenes/hartes Fleisch) sind für Kleinkinder schwierig zu kauen.
- ⇒ Lebensmittel mit dem Hinweis: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“ (z.B. Azofarbstoffe) sollten vermieden werden.



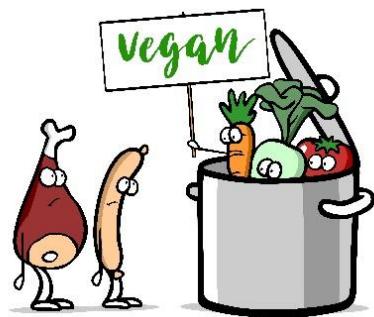
© David Franklin – stock.adobe.com

1.2. VEGETARISCHE ERNÄHRUNG BEI KINDERN

Eine bedarfsdeckende vegetarische Ernährung ist für Kleinkinder möglich, wenn Milch, Milchprodukte und Eier enthalten sind (ovo-lacto-vegetarische Ernährung). Auf eine ausreichende Versorgung mit Eiweiß, Vitaminen (v.a. Vitamin B12) und Mineralstoffen (v.a. Eisen/Calcium/Zink) ist zu achten. Geeignete Quellen dafür sind Getreide und Getreideprodukte (z.B. Vollkornmehl, Flocken) und Hülsenfrüchte (Erbosen, Linsen, Kichererbsen, Bohnen) sowie grünes Gemüse, Champignons und Nüsse.

Von einer veganen Ernährungsweise im Kleinkindalter wird abgeraten. Je einseitiger die Kost und je jünger das Kind, desto größer die Gefahr eines Nährstoffmangels sowie von Wachstumsstörungen. Eine Rücksprache mit dem Arzt und einer/einem Diätologin/Diatologen oder Ernährungswissenschaftler/in wird empfohlen.

Durch die Teilnahme am Projekt Gesunde Küche ist der Betrieb nicht verpflichtet, täglich vegetarische oder vegane Gerichte anzubieten. Es wird aber empfohlen, auf Wunsch an Tagen, an welchen ein Fleischgericht auf dem Speiseplan steht, eine vegetarische Alternative bereitzustellen.



© Robert Kneschke – stock.adobe.com

1.3. ALKOHOL IN DER KINDERVERPFLEGUNG – AUCH NICHT IN KLEINEN MENGEN!

Im Rahmen einer verantwortungsvollen und kindgerechten Ernährung sollte der Verzicht auf alkoholhaltige Zutaten wie z.B. Bier, Wein, Rum in der Kinderverpflegung selbstverständlich sein. Kinder und Jugendliche sollen sich gesund entwickeln können – dazu gehört auch, sie konsequent vor dem Kontakt mit Alkohol zu schützen. Daher ist es wichtig, dass in Speisen und Getränken keinerlei Zutaten, die Alkohol enthalten oder in deren Verarbeitung Alkohol eine Rolle spielt – dies gilt auch für scheinbar unbedenkliche Produkte wie Rum-Aroma, alkoholhaltige Süßspeisen oder alkoholische Kochzutaten (z. B. Wein in Saucen) verwendet werden.

Wie viel Restalkohol vorhanden ist, hängt von vielen Faktoren ab z.B. Kochtopfgröße, Kochdauer, ursprünglicher Alkoholgehalt. Selbst wenn beim Kochen ein Teil des Alkohols verdampft, können Rückstände in Speisen verbleiben. Zudem ist die geschmackliche Prägung durch alkoholtypische Aromen problematisch, da sie den Umgang mit Alkohol verharmlosen oder frühzeitig normalisieren können.

Sollte Alkohol oder Alkoholaroma als Zutat in Speisen eingesetzt werden so ist es wichtig, dies – nicht nur bei der Kinderverpflegung – zu kennzeichnen.

Für Kinder gilt:

- ⇒ Keine alkoholischen Getränke (auch nicht verdünnt oder als Mischgetränk)
- ⇒ Kein Einsatz von alkoholhaltigen Zutaten wie Wein, Sekt, Bier oder Spirituosen in Saucen, Desserts oder anderen Zubereitungen
- ⇒ Kein Rum- oder Weinbrandaroma, auch nicht in Backwaren oder Süßspeisen
- ⇒ Keine Produkte mit alkoholhaltigen Füllungen (z. B. bestimmte Pralinen oder Desserts)
- ⇒ Klare Kontrolle und Kennzeichnung aller gelieferten oder eingekauften Produkte

1.4. TIPPS FÜR DIE EINBINDUNG VON PÄDAGOGINNEN UND PÄDAGOGEN

Die aktive Kommunikation mit Pädagoginnen und Pädagogen trägt wesentlich zum Gelingen einer gesundheitsfördernden und akzeptierten Mittagsverpflegung bei. Pädagoginnen und Pädagogen sind wichtige Bezugspersonen und können Esskultur, Vorbildwirkung und Ernährungsbildung gezielt mitgestalten. Sie sind zentrale Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren für eine positive Esskultur. Ihre aktive Einbindung stärkt nicht nur die Akzeptanz der Verpflegung, sondern unterstützt Kinder dabei, ein gesundes und entspanntes Essverhalten zu entwickeln.

Kommunikation zwischen Küche, Betreuungsteam, Träger und Kindern ist der Schlüssel zum Erfolg!

Nur durch offenen Austausch, gegenseitige Wertschätzung und ein gemeinsames Ziel kann das Verpflegungskonzept nachhaltig wirken.

Wird das Essen in die Schule bzw. die Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtung angeliefert, können nachstehende Ideen eine gute Zusammenarbeit unterstützen und die Akzeptanz erhöhen:



- ⇒ Exkursion in die Küche / Essen im Speiseraum der Küche
- ⇒ Köchin/Koch kommt in den Kindergarten/in die Schule und kocht mit den Kindern
- ⇒ Köchin/Koch kommt zu den Kindern und teilt das Essen aus
- ⇒ Köchin/Koch isst gemeinsam mit den Kindern
- ⇒ Foto vom Küchenpersonal im Kindergarten/in der Schule aufhängen
- ⇒ Einladung der Köchin/des Kochs zu Festen des Kindergartens/der Schule (z.B. Martinsfest, Nikolausfeier, Laternenfest, ...)
- ⇒ Gruß aus der Küche / in die Küche
- ⇒ Information über den Verpflegungsbetrieb, die Kriterien Gesunde Küche, ... via Elternbrief oder persönlich im Zuge eines Elternabends

© Knopp-Pictures – stock.adobe.com



2. BESONDERHEITEN BEI DER VERPFLEGUNG VON JUGENDLICHEN

Die Ernährung von Jugendlichen stellt viele Küchen oftmals vor besondere Herausforderungen. In dieser Lebensphase verändern sich Körper, Bedürfnisse und Essverhalten deutlich. Wachstum, hormonelle Umstellungen und steigende Leistungsanforderungen führen zu einem erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf. Gleichzeitig ist das Essverhalten oft von Unregelmäßigkeit, Zeitdruck oder dem Einfluss von Peergroups geprägt.

DAS KOMMT BEI JUGENDLICHEN GUT AN

Um Jugendliche für eine ausgewogene Ernährung zu gewinnen, braucht es mehr als nur gutes Essen. Die folgenden Beispiele können zu einer gelungenen jugendgerechten Verpflegung beitragen.

- ⇒ Beziehen Sie Jugendliche in die Speiseplanung ein (z.B. Wettbewerbe, Online-Abstimmung, ...)
- ⇒ Integrieren Sie gelegentlich Lieblingsgerichte der Jugendlichen in den Speiseplan und weisen Sie dieses entsprechend aus (z.B. „Heute gibt es das Wunschgericht der Klasse 1A“)
- ⇒ Internationale Gerichte, Themenwochen sowie trendige Gerichte aus diversen Social-Media-Kanälen können in optimierter Form für Abwechslung sorgen.
- ⇒ Nudging nutzen – Beispiele siehe Handbuch Teil 2
- ⇒ Attraktive Ess-Atmosphäre schaffen
- ⇒ Challenges rund ums Essen anbieten z.B. „Schaffst du täglich 5 Portionen Gemüse und Obst?“, „Wir essen täglich Gemüse mit einer anderen Farbe des Regenbogens“
- ⇒ Gute Zusammenarbeit mit dem pädagogischen Personal
- ⇒ To-Go-Optionen andenken
- ⇒ DIY – Do it yourself: Pizza, Wraps, ... zum selber Belegen bzw. Befüllen
- ⇒ Basissalat- oder Bowlangebot mit verschiedenen wählbaren Toppings

3. EMPFEHLUNGEN FÜR DIE BEFÜLLUNG VON GETRÄNKE- UND SNACKAUTOMATEN

Eine gesundheitsbewusste Befüllung von Getränke- und Snackautomaten leistet einen wichtigen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung – insbesondere am Arbeitsplatz, in Schulen oder in öffentlichen Einrichtungen.

Eine Befüllung der Automaten mit reinem Süßigkeiten-, Mehlspeisen-, Knabberartikel- bzw. reinem Süßgetränk- und Limonadenangebot entspricht keinem gesundheitsförderlichen Angebot. Es sollte daher darauf geachtet werden, unbedingt Mineralwasser und gespritzte Fruchtsäfte sowie auch gesunde Snackvarianten wie z.B. Obst im Ganzen, belegte Vollkornweckerl, ungezuckerte bzw. wenig gezuckerte Milchprodukte, Müslis, haltbare Smoothies, ... anstelle von Extrawurstsemmel, Schokoriegel und Donuts anzubieten.

Achten Sie im Sinne von Nudging (siehe Handbuch Teil 2) darauf, die gesunden Snacks und Getränke in Augenhöhe zu platzieren.

4. BESONDERHEITEN BEI DER VERPFLEGUNG VON SENIORINNEN UND SENIOREN

Die Verpflegung älterer Menschen, egal ob mit oder ohne Pflegebedarf zu Hause, in Alten- und Pflegeheimen oder vorübergehend im Krankenhaus, stellt eine besondere Herausforderung dar.

Bei älteren Menschen, die in Alten- und Pflegeeinrichtungen leben, sind meist körperliche, wie auch kognitive Einschränkungen vorhanden. Diese altersbedingten Veränderungen haben oftmals zur Folge, dass zu wenig gegessen und getrunken wird, was sich wiederum negativ auf die Regeneration nach Krankheiten und Operationen sowie auf die Mobilität auswirken kann. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind daher essenziell, um Krankheiten vorzubeugen und die Lebensqualität im Alter möglichst lange zu erhalten.

Eine individuelle Unterstützung v.a. in Bezug auf die Verpflegung ist deshalb von Nöten. Ziel ist es, Versorgungsengpässe bei diversen Nährstoffen (v.a. B-Vitaminen, Vitamin D, C und Folsäure, Zink, Eisen und Calcium) sowie Energie und Eiweiß zu vermeiden.

Für viele Senioren bedeutet Essen eine willkommene Abwechslung im Tagesablauf. Ein schön gedeckter Tisch oder ein ansprechend dekorerter Speisesaal laden zum Essen ein. Dies gibt dem Alltag Struktur und Struktur gibt Sicherheit. Gemeinsame Mahlzeiten regen zu Gesprächen und Geselligkeit an, was sich oft auch positiv auf die Lust am Essen und Trinken auswirkt.



© De Visu – stock.adobe.com

4.1. INTERDISZIPLINÄRE ZUSAMMENARBEIT – GEMEINSAM FÜR DAS WOHL DER BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER

Die Küche im Altenheim ist nicht nur „Speisenzubereiter“, sondern ein wichtiger **Teil des Pflege- und Betreuungssystems**. Durch Kreativität, Fachwissen, Empathie und Teamarbeit kann aktiv zur Gesundheit, zum Genuss und zur Lebensqualität älterer Menschen beigetragen werden.

Damit Speisen nicht nur nährstoffreich, sondern auch bedarfsgerecht sind, ist die enge **interdisziplinäre Zusammenarbeit** unerlässlich. Pflegekräfte, Küchenpersonal, Logopädinnen und Logopäden, Hausärztinnen und Hausärzte, Diätologinnen und Diätologen sowie weitere therapeutische Fachbereiche bringen jeweils wichtige Perspektiven ein, um die Ernährung optimal an die individuellen Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner anzupassen. Pflegekräfte z.B. wissen, wer unter Kau- oder Schluckbeschwerden leidet, wer schlecht isst oder Hilfe benötigt – diese Informationen sind für die Küche wichtig, um Konsistenz, Portionsgröße oder Speisenauswahl gezielt anzupassen. Ohne laufende Rückmeldungen ist es nicht möglich, zeitgerecht auf Veränderungen im Gesundheitszustand oder im Ernährungsverhalten zu reagieren.

Auch die Küche kann zur Verbesserung beitragen – z. B. durch die Zubereitung energiereicher Kost, angedickter Getränke oder spezieller Diäten. Voraussetzung dafür ist eine offene und kontinuierliche Kommunikation mit dem interdisziplinären Team.

Ein weiteres gemeinsames Ziel ist ein angenehmes und ansprechendes Essumfeld, das Gemeinschaft fördert. Die Mahlzeiten sind oft ein Höhepunkt im Tagesablauf. Gemeinsam sollte daran gearbeitet werden, dass Essen nicht nur nährt, sondern abwechslungsreich ist und Freude bereitet.



© Halfpoint – stock.adobe.com

4.2. ALLGEMEINE TIPPS FÜR DIE VERPFLEGUNG VON ÄLTEREN PERSONEN IN ALTEN- UND PFLEGEHEIMEN

- ⇒ Seniorinnen und Senioren trinken häufig zu wenig – Getränke sollten daher gut sichtbar und jederzeit zugänglich platziert werden.
- ⇒ Frische Kräuter und Gewürze regen den Appetit an und fördern den Geschmack. Zum Würzen und Garnieren von Speisen können diese daher großzügig – Ausnahme bei Kau- und Schluckbeschwerden - verwendet werden. Zurückhaltung geboten ist allerdings bei der Verwendung von Salz und scharfen Gewürzen, da diese nicht von jedem als angenehm empfunden werden.
- ⇒ Oftmals sind zusätzliche Aktivitäten notwendig, um Seniorinnen und Senioren zu motivieren, ein für sie neues Gericht auszuprobieren. Der Appell an den gesundheitlichen Wert einer Speise reicht häufig nicht aus. Saisonwochen (z.B. „Spargelwoche“, „Bärlauchwoche“, „Kürbiswoche“, etc.) können zum Ausprobieren neuer Gerichte motivieren.
- ⇒ Vielfach – insbesondere bei älteren Menschen oder pflegebedürftigen Personen, die von Mangelernährung betroffen sind – ist eine Ernährung erforderlich, die sowohl einen hohen Energiegehalt als auch eine ausreichende Menge an hochwertigem Eiweiß liefert, um den Nährstoffbedarf zu decken, dem Muskelabbau entgegenzuwirken und die allgemeine körperliche Verfassung zu stabilisieren.
- ⇒ **5–6 Mahlzeiten täglich** sind optimal, um Seniorinnen und Senioren ausgewogen, energiereich und appetitanregend zu versorgen – kleine Portionen werden meist bevorzugt.

4.3. TIPPS FÜR DIE VERPFLEGUNG VON PERSONEN MIT DEMENZ

© De Visu – stock.adobe.com

Demenz ist eine Krankheit, bei der Nervenzellen im Gehirn abgebaut werden. Dadurch können Denken, Erinnerung, Orientierung und Verhalten beeinträchtigt sein. Betroffene schaffen Alltagsaufgaben oft nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr allein. In Alten- und Pflegeeinrichtungen entwickeln rund 86 % der Menschen mit fortgeschrittener Demenz innerhalb von 1½ Jahren Probleme mit der Ernährung (z.B. Kau- und Schluckstörungen, Probleme bei der Wahrnehmung von Geruch und Geschmack, Essattacken, Appetitlosigkeit u.a.m.) oder sind mangelernährt.



Diese wird vom Demenzstadium sowie der gesundheitlichen und persönlichen Situation beeinflusst. Mangelernährung kann den geistigen Abbau beschleunigen – und umgekehrt kann Demenz zu einem schlechteren Ernährungsstatus führen.

- ⇒ Wenn Betroffene zu wenig essen und/oder ihrem hohen Bewegungsdrang nachgehen, kann es nötig sein, die Speisen zusätzlich mit Energie und Eiweiß anzureichern, um den Körper ausreichend zu versorgen.
- ⇒ Regelmäßige Mahlzeiten geben Struktur und Orientierung.
- ⇒ Fotos von Speisen können zum Essen motivieren.
- ⇒ Klare Farbkontraste (z.B. helles Essen auf dunklem Teller, bunte Gläser bei weißen Tischen) helfen bei der Wahrnehmung.
- ⇒ Fingerfood z.B. Käsewürfel, Obststücke, Blechkuchenstücke anbieten, wenn das Handhaben von Besteck Probleme bereitet.
- ⇒ Abhängig vom Krankheitsverlauf und der Essbiografie kann es bei Menschen mit Demenz zu einer Ablehnung von säurehaltigen Lebensmitteln kommen. Ist dies der Fall, könnten Lebensmittel mit milder Säure z.B. Joghurt, Apfelmus, mildes Sauerkraut, mildes Salatdressing, ... ausprobiert werden.

4.4. TIPPS FÜR DIE VERPFLEGUNG VON PERSONEN MIT KAU- UND SCHLUCKBESCHWERDEN

Die Verpflegung von Personen mit Kau- und Schluckbeschwerden (auch Dysphagie genannt) erfordert besondere Sorgfalt, um eine bedarfsgerechte Ernährung, Sicherheit beim Essen und Lebensqualität zu gewährleisten. Eine individuell angepasste Konsistenz der Speisen ist wichtig, um den Essvorgang zu erleichtern und das Risiko des Verschluckens zu minimieren. So kann dazu beigetragen werden, mögliche gesundheitliche Komplikationen zu vermeiden und das Essen angenehmer und sicherer zu gestalten. Eine Abstimmung mit Logopädinnen und Logopäden ist dringend empfehlenswert.

Je nach Ausprägung der Kau- und Schluckstörung können unterschiedliche Konsistenzen notwendig sein (von normal über dickflüssig/breiig bis zu dünnflüssig). Eine einheitliche Orientierung bietet der IDDSI-Stufenplan ((IDDSI = International Dysphagia Diet Standardisation Initiative)).

- ⇒ Bei leichten Kau- und Schluckstörungen sind sehr weich gekochte Speisen z.B. gedünstetes Gemüse, Faschiertes, Gnocchi, Pürees, weiche Kuchen und Mehlspeisen (z.B. Topfenknödel), weiches Brot ohne Rinde meist möglich.
- ⇒ Bei stärkeren Kau- und Schluckbeschwerden kann ein generelles Pürieren der Speisen oder ein Andicken erforderlich sein.
- ⇒ Vorsicht ist geboten bei:
 - ✗ krümeligen und klebrigen Speisen z.B. trockene Kekse, Cracker, Nüsse, Trockenfrüchte, klebriger Reis, Reiskörner
 - ✗ wenn ein Menü unterschiedliche Konsistenzen aufweist z.B. Suppe mit Einlage
 - ✗ fasrigem Fleisch
 - ✗ rohem Gemüse, Salat
 - ✗ gehackten Kräutern



Das Auge isst mit!

Daher sollten auch pürierte Gerichte appetitlich und optisch ansprechend angerichtet sein. Speisenkomponenten einzeln pürieren und/oder Komponenten z.B. als Flan oder in anderen Formen (z.B. spezielle Silikonformen) anrichten.

IDEEN FÜR SPEISEN BEI KAU- UND SCHLUCKBESCHWERDEN

- ⇒ Suppen und Eintöpfe: z.B. Getreidecremesuppen, Gemüsecremesuppen, Rahmsuppe
Beim Suppenangebot darauf achten, dass mind. die Hälfte der Suppen Gemüsesuppen sind. Linsen, Getreideflocken, Hafermark, Kartoffeln sind für die Bindung und Erhöhung des Eiweißanteils besonders wertvoll und eine willkommene geschmacksgebende Zutat.
- ⇒ Milch- und Breigerichte: Brei aus Buchweizen, Dinkel-, Haferflocken, Hirse, Weizengrieß, Polenta, Reis, Hirse-Nuss, Kartoffeln.
- ⇒ Süße Gerichte: süßer Couscous, Topfen-/Joghurtschmarrn, Topfenauflauf (mit Polenta, Hirse, Quinoa, ...) mit Fruchtröster, Topfenknödel, Obstknödel mit geraspeltem Obst.
- ⇒ Pikante Aufläufe z.B. Erdäpfel-Faschiertes, Gemüseauflauf mit Käse, ...
- ⇒ Weiche Nudelgerichte: Eiernudeln, Eiernockerl, Gemüsenudeln, ...
- ⇒ Kartoffelgerichte: Spinat mit Kartoffelpüree, ...
- ⇒ Kleine Nachspeisen: Fruchtmus, Pudding, Topfencreme, Kompott, Trinkjoghurt, Grießpudding, Haferbrei mit Banane und gehackten Nüssen (oder Nussmus), ...
- ⇒ Weiche Brotmahlzeiten: Käse, Brotauflauf, weiches Brot mit Aufstrichen, ...
- ⇒ Ein Vollkornanteil von mind. 25 % bei Mehl, Beilagen, süßen Hauptgerichten in Kombination mit farbenfrohem und optisch attraktivem Obst oder Gemüse z.B. Kompott, Mus oder warme Sauce, Suppe wird erfahrungsgemäß gut angenommen.

Da die Magendehnung mit zunehmendem Alter nachlässt, ist es ratsam fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten am Tag anzubieten. Die zusätzliche abendliche Milch- oder Suppenmahlzeit stellt daher in vielen Alten- und Pflegeeinrichtungen einen festen Bestandteil des Tagesablaufs dar – sie sollte nicht nur leicht verdaulich, nicht blähend und wohltuend sein, sondern zugleich den individuellen Nährstoffbedürfnissen älterer und pflegebedürftiger Menschen gerecht werden.

Nicht alle BewohnerInnen mögen süße Speisen oder Milchprodukte. Eine einseitige Routine (z.B. jeden Abend Milchspeise) kann auf Dauer zu Nährstoffdefiziten führen.

Die Milchkost sollte daher nicht pauschal, sondern bedarfsgerecht und abwechslungsreich in den Speiseplan integriert werden.

Achten Sie bei Personen mit Kau- und Schluckbeschwerden auch bei der
Abendmahlzeit auf Vielfalt und Abwechslung!

4.5. ANGEBOT VON ABENDLICHEN SUPPEN- UND MILCH-SPEISEN

Milchspeisen stellen nicht nur eine süße Dessertkomponente dar, sondern eignen sich aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte, guten Bekömmlichkeit und vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten hervorragend als Bestandteil kleiner Zwischenmahlzeiten. Sie liefern wertvolles Eiweiß, Kalzium sowie – falls eine entsprechende Anreicherung nötig ist – zusätzliche Energie und Vitamine, was insbesondere für Seniorinnen und Senioren mit reduziertem Appetit oder erhöhtem Nährstoffbedarf von Vorteil ist.

Um sowohl den ernährungsphysiologischen Nutzen als auch die Akzeptanz bei den Bewohnerinnen und Bewohnern zu erhöhen, ist eine **abwechslungsreiche Speisenauswahl sowie eine gezielte Optimierung der Rezepturen** wesentlich. Dabei sollten folgende Punkte berücksichtigt werden:

- ⇒ Nutzen Sie die Vielfalt an unterschiedlichen Milch- und Sauermilchprodukten (z.B. Topfen, Skyr, Joghurt, Milch, Buttermilch, Kefir).
- ⇒ Bauen Sie nach Möglichkeit einen Vollkornanteil oder Pseudogetreide ein z.B. Buchweizen, Getreideflocken, Couscous, Hirse, Amaranth(pops), geriebene Hanfnüsse, Vollkornbrot (fein geschrötert), Leinsamen geschrötert, ...
Ein Vollkornanteil von mind. 25 % wird erfahrungsgemäß gut angenommen.
- ⇒ Integrieren Sie Obst in die Milchspeise (z.B. bei Milchreis, süßen Aufläufen, ...) oder reichen Sie diese in Form von Kompott oder Mus dazu.
- ⇒ Verwenden Sie unterschiedliche Geschmacksrichtungen und variieren Sie zwischen fruchtigen, vanilligen, milden oder leicht pikanten Varianten, um geschmackliche Vielfalt und eine bessere Akzeptanz sicherzustellen.
- ⇒ Wechseln Sie die Zutaten saisonal ab.
- ⇒ Suppen gezielt aufwerten:
 - ✖ Die klassische Rahmsuppe kann durch den Zusatz von Kartoffeln, Vollkornbrotwürfeln oder ballaststoffreichen (Getreide)Einlagen deutlich aufgewertet werden
 - ✖ Suppen bei Bedarf kalorisch aufwerten z.B. mit (Kaffee)Obers, anderen Milchprodukten und hochwertigen pflanzlichen Ölen (→ Fettsäuremuster)
 - ✖ Suppen mit Ei legieren oder Einlagen mit Ei - insbesondere bei Bewohnerinnen und Bewohnern mit Sarkopenie oder Kachexie kann dies sinnvoll sein, um die Eiweißzufuhr zu erhöhen.
 - ✖ Zur Bindung eignen sich Kartoffeln, Hafermark, Hirse- oder Dinkelklocken sowie rote oder gelbe Linsen – diese stellen eine nährstoffreichere Alternative zu weißem Mehl dar.
 - ✖ Bei stark gewürzten oder schwer verdaulichen Suppen wie Gulasch- oder serbischer Bohnensuppe ist zurückhaltender Einsatz empfehlenswert, da diese Speisen abends häufig schlechter vertragen werden.



IDEEN FÜR MILCHSPEISEN

- ⇒ Diverse Breie: Grießbrei, Polentakoch, Haferflockenbrei, Dinkelflockenbrei, Hirseflockenbrei, Hirse(Nuss-/Reis-)Brei, Süßer Couscous, Milchreis (mit Naturreis gemischt), Dinkelmilchreis (gemischt), Buchweizenbrei, Hirse-Quinoa-Amaranthbrei, ...
- ⇒ Joghurt, Topfen- oder Müslicremen: mit Amaranthpops, Amaranth, Quinoa oder geriebenen Hanfnüssen, Getreideflocken, ...
- ⇒ Pudding: Vanille-, Schoko-, Frucht-, Haselnuss-, Grießpudding
- ⇒ Aufläufe: mit Topfen, Früchten, Hirse, Grieß, Polenta, Reis, Amaranth, Quinoa, ...
- ⇒ Schmarrn: Joghurt-, Topfen-, Hirse-, (Dinkel-) Grieß-, Apfel-, Kaiserschmarrn
- ⇒ Knödel/Nockerl: Apfel-Topfenknödel/nockerl (mit geriebenen Äpfeln)
- ⇒ Biskuit mit Pudding
- ⇒ Milchnudeln
- ⇒ Shakes mit Milchprodukten, Obst und Gemüse: z. B. Apfel-Kürbis-Smoothie

5. WENN ERNÄHRUNG AUF ROLLENBILDER TRIFFT - GENDERASPEKTE IN DER GEMEINSCHAFTS- VERPFLEGUNG

MÄNNER ESSEN ANDERS, FRAUEN AUCH ...

Neben geschmacklichen und sozialen Unterschieden bestehen auch körperlich bedingte geschlechtsspezifische Unterschiede bezogen auf den Nährstoffbedarf.

Beobachtungen zeigen etwa geschlechtsspezifische Präferenzen bereits in Schulen - Schulen mit einem Mädchen-Schwerpunkt servieren tendenziell mehr Gemüse, während an Schulen mit höherem Burschenanteil häufiger fleischbetonte Angebote dominieren. Das wirkt sich auf Akzeptanz und Reichweite gesundheitsfördernder Speisepläne aus.

WOHER KOMMEN DIESE UNTERSCHIEDE?

Frauen benötigen aufgrund des niedrigeren durchschnittlichen Energieumsatzes in der Regel weniger Kalorien, jedoch in bestimmten Lebensphasen (z.B. im gebärfähigen Alter) deutlich mehr Mikronährstoffe wie Eisen und Folsäure. Männer hingegen haben meist einen höheren Energie- und Proteinbedarf, bedingt durch eine größere Muskelmasse und einen höheren Grundumsatz. Auch Unterschiede im Bedarf an Kalzium, Jod oder Vitamin D können je nach Alter, hormoneller Situation oder Körperzusammensetzung variieren.

So liegt es nahe, unterschiedliche Verhaltensweisen beim Essen den genetischen Anlagen zuzuschreiben. Die Unterschiede im Essverhalten und der jeweiligen Lebensmittelbevorzugung sind jedoch auch auf erlernte Verhaltensmuster unserer Gesellschaft zurückzuführen. Als weibliches Verhalten wird Mäßigung und Zurückhaltung und der Griff zu gesunden Speisen oder Salat gewertet. Das männliche Rollenverständnis der Gesellschaft ist hingegen ein kräftiges Zulangen mit einer Bevorzugung von schnellen Snacks und fleischbetonten Gerichten, mitunter aufgrund der symbolischen Bedeutung von Fleisch für Macht, Kraft und Stärke. Somit sind bevorzugte Speisen auch vielfach Resultate der gesellschaftlichen Rollen im Alltag und werden damit zum Ausdruck gebracht.

DER GENDERGERECHTE *GESUNDE KÜCHE*-SPEISEPLAN

Folglich ist wesentlich, geschlechtsspezifische Unterschiede in der Gemeinschaftsverpflegung mitzudenken, ohne jedoch stereotype Zuschreibungen („Frauen essen Gemüse, Männer Fleisch“) zu verstärken.

Eine moderne, gendersensible Verpflegung orientiert sich am individuellen Bedarf und an den Lebensphasen, bietet flexible Portionsgrößen sowie nährstoffoptimierte Menüvarianten und sorgt dafür, dass alle Personen – unabhängig vom Geschlecht – bedarfsgerecht versorgt werden.

NOTIZEN

Gut leben. Ein Leben lang.

gesundes-oberoesterreich.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Soziales und Gesundheit
Abteilung Gesundheit
4021 Linz, Bahnhofplatz 1
Tel.: 0732/7720-14133
E-Mail: post@gesundes-oberoesterreich.at
www.gesundes-oberoesterreich.at

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz

Umschlag: Abteilung Kommunikation und Medien, Gruppe Grafik- und Webservice [2025074]

Foto: © jackfrog - stock.adobe.com