

# Wegweiser für eine zukunftsfähige Seniorenverpflegung: Der DGE-Qualitätsstandard





**In FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



**Ziel: Qualität der Gemeinschaftsverpflegung  
optimieren**

## In FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

### *DGE-Projekt IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung – für Patient\*innen, Senior\*innen und Erwachsene mit Behinderung*

Verpflegung in  
Kliniken



Verpflegung mit  
„Essen auf Rädern“  
und in Senioren-  
einrichtungen



Gesund essen, besser leben.

Verpflegung  
Erwachsener mit  
Behinderung in  
Werkstätten



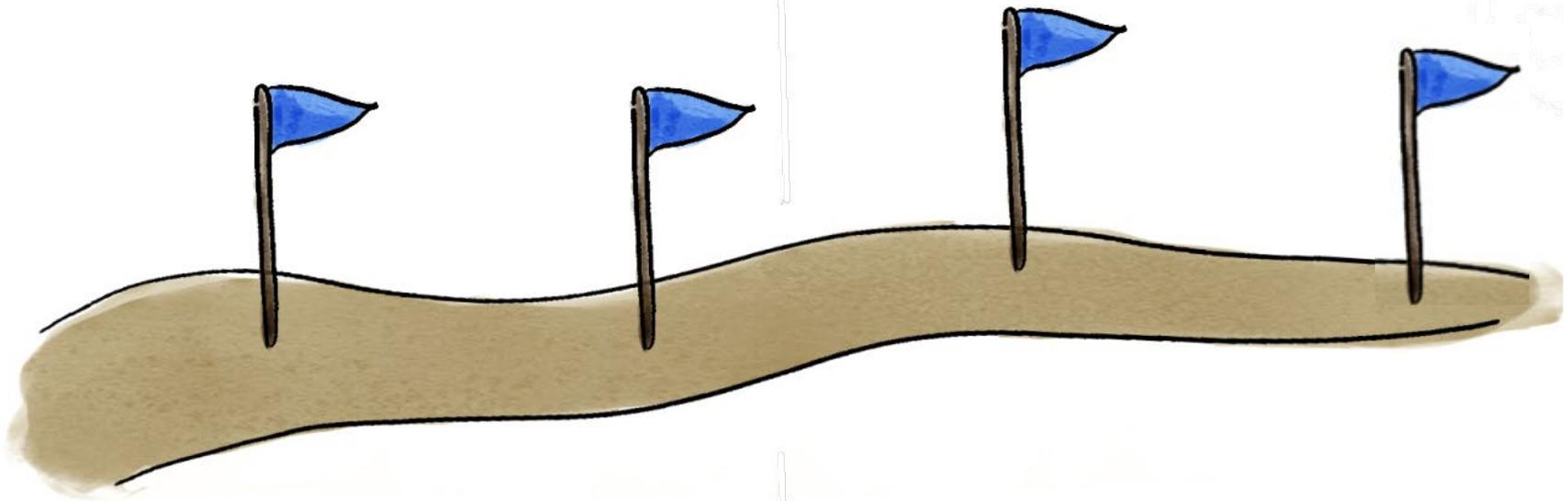
# Unsere heutigen Stationen

**Potenzial guter  
Verpflegung**

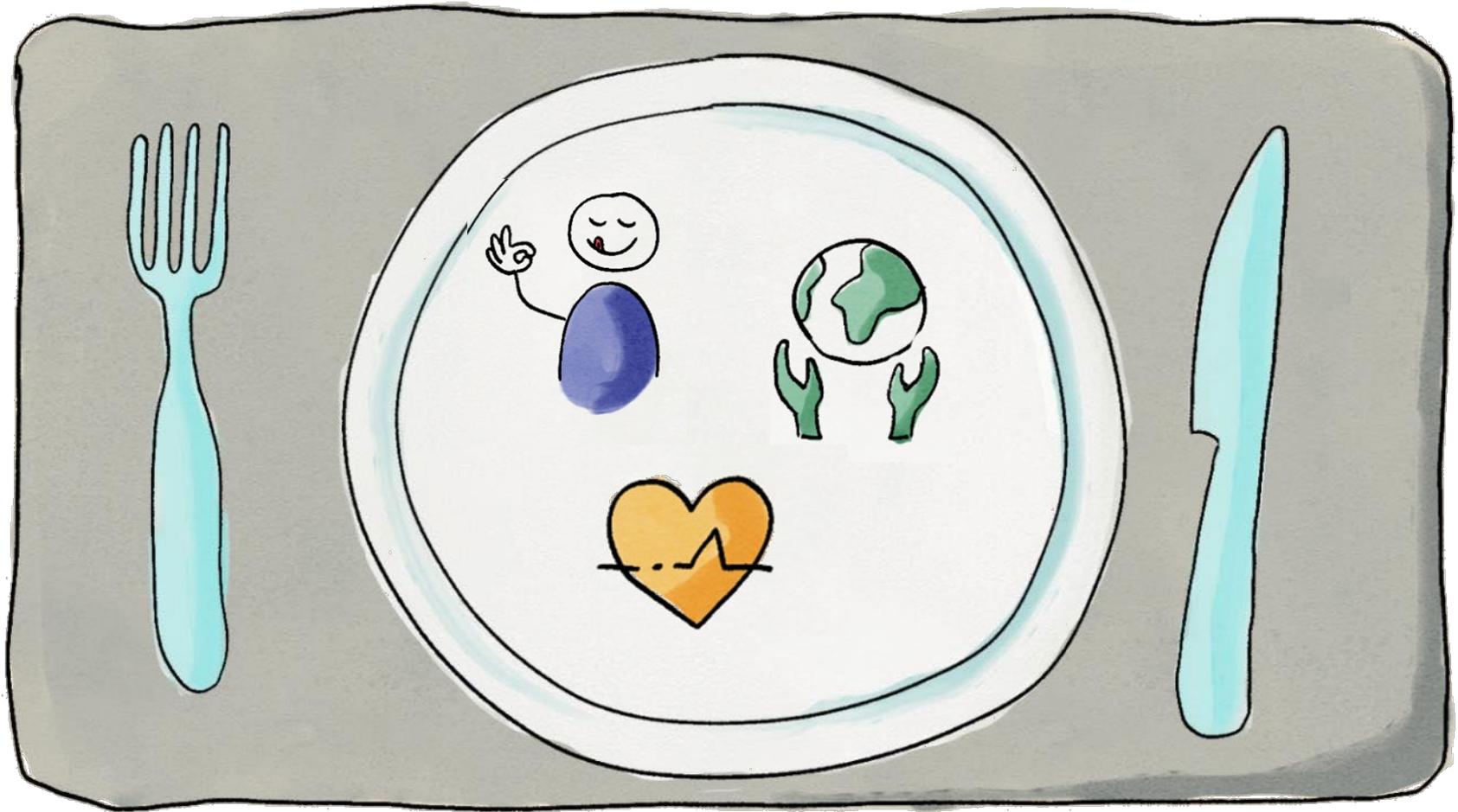
Der DGE-  
Qualitätsstandard

Fragen &  
Austausch

Vertiefung  
Kapitel 4



# Potenzial guter Verpflegung



# Genuss und Lebensqualität



# Genuss und Lebensqualität



Jeder (ältere) Mensch hat seine Essbiografie!



Und was befindet sich in Ihrem Koffer?



## Von Adipositas bis Mangelernährung...

- große „gesundheitliche Heterogenität“ im Alter
- von „rüstig und fit“ bis „krank und gebrechlich“
- Beeinträchtigungen wie Kau- und Schluckprobleme, Demenz...
- übermäßige Abnahme der Muskelmasse (Sarkopenie)



iStock: SilviaJansen



AdobeStock: Rido



iStock: AlexRaths



## Übergewicht im Alter (65 Jahre und älter)<sup>1</sup>

- ca. 70 % der Männer und ca. 56 % der Frauen übergewichtig
  - davon 21 % bzw. 19 % adipös (stark fettleibig)
- Anteil adipöser älterer Menschen mit Pflegebedarf gestiegen
- zahlreiche Komplikationen und Folgekrankheiten
- höhere Belastung für Pflegende

**Auch adipöse ältere Menschen können mangelernährt sein!**



## Mangelernährung im Alter<sup>1</sup>

- keine aktuellen repräsentativen Zahlen für Deutschland
- ErnSiPP-Studie 2012<sup>1</sup> (Senior\*innen mit Pflegebedarf in Privathaushalten): 13 % mangelernährt, 57 % Risiko

- zahlreiche gesundheitliche Folgen
- ↓ Lebensqualität für Betroffene
- hohe Kosten für Gesundheitssysteme



# Nachhaltigkeit



„Wie wir uns ernähren, beeinflusst nicht nur das eigene Wohlergehen, sondern auch das Wohl heutiger und zukünftiger Generationen.“

Lebensmittel tragen Fußabdruck hinsichtlich...

**Klima**

**sozialer Aspekte**

**Umwelt**

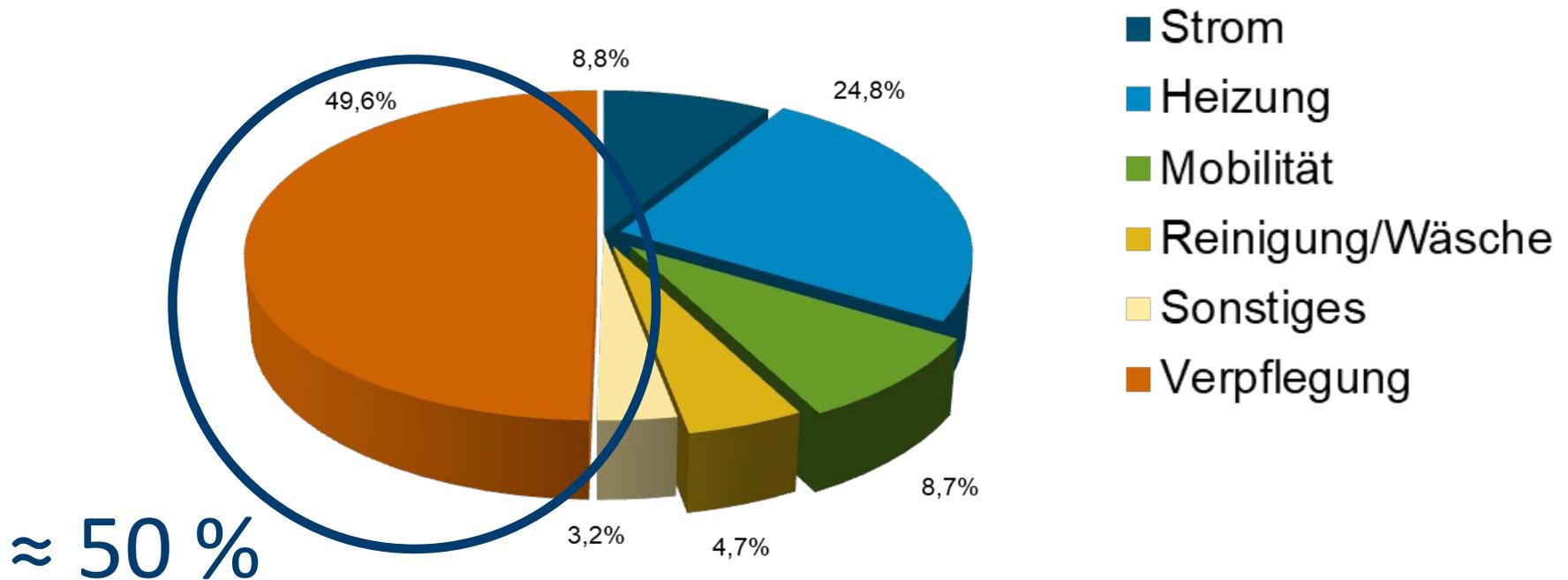
**Tierwohl**



# Nachhaltigkeit



Durchschnittliche Verteilung der Emissionen eines Pflegeplatzes:



Mehr Informationen:  
[www.klimafreundlich-pflegen.de](http://www.klimafreundlich-pflegen.de)



## Stellschrauben zur Reduktion von Treibhausgasemissionen:



# Potenzial guter Verpflegung



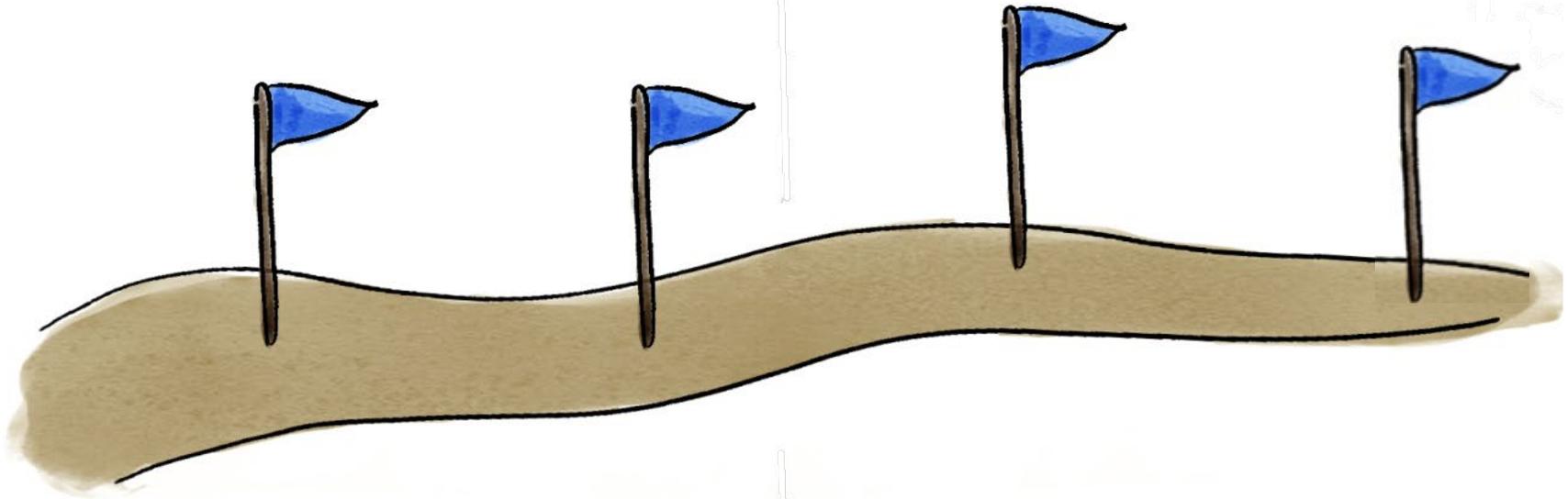
# Unsere heutigen Stationen

Potenzial guter  
Verpflegung

**Der DGE-  
Qualitätsstandard**

Fragen &  
Austausch

Vertiefung  
Kapitel 4





**form**  
lands Initiative für gesunde Ernährung  
mehr Bewegung

# Sich für eine zukunftsfähige Verpflegung entsche

## Für eine zukunftsfähige Verpflegung entscheiden?



Link kopier...



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Ansehen auf YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=CLPCazjU37c>

# DGE-Qualitätsstandard

## Zentrales Anliegen:

Älteren Menschen, die „Essen auf Rädern“ beziehen oder in Senioreneinrichtungen leben, eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Wahl zu ermöglichen.



ANGEBOT,  
KEIN ZWANG!

iStockphoto: Goodboy Picture Company

# DGE-Qualitätsstandard

## Zielgruppe:

Alle Personen, die in ihrem Bereich Verantwortung für die Verpflegung übernehmen (Verpflegungsverantwortliche).



AdobeStock: Maskot



AdobeStock: BillionPhotos.com

# DGE-Qualitätsstandard



## Inhalte:

### Qualitätsentwicklung



AdobeStock: BillionPhotos

### Nachhaltigkeit



Global Footprint Network

### Gestaltung des Angebots



### Kommunikation



AdobeStock: Peter Atkin

### Essumfeld



123rf.com: stylephotographs

### Rechtlicher Rahmen



iStock: Talaj

# Die Checkliste

Qualität in der Verpflegung älterer Menschen entwickeln	nicht erfüllt	teilweise erfüllt	erfüllt
Ein bereichsübergreifendes Verpflegungskonzept liegt vor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In den Prozess der Qualitätsentwicklung sind alle Beteiligten involviert.	<input type="checkbox"/>	<b>X</b>	<input type="checkbox"/>
Ein*e Verpflegungsbeauftragte*r ist vorhanden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei speziellen Fragen zur Ernährung und in Situationen, die individuelle Ernährungsinterventionen erfordern, steht eine Ernährungsfachkraft zur Verfügung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mitarbeitende des Verpflegungsbereichs werden kontinuierlich weitergebildet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze und Arbeitsabläufe sind eingerichtet.	<input type="checkbox"/>	<b>X</b>	<input type="checkbox"/>
Die Mitarbeitenden werden wertgeschätzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anregungen zur Speiseversorgung und zum Speiseangebot werden entgegengenommen und weitergeleitet.	<b>X</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Zufriedenheit mit dem Speiseangebot wird regelmäßig ermittelt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wünsche und Anregungen der Kund*innen und Bewohner*innen sind in der Speiseplanung berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kulturspezifische, regionale und religiöse Essgewohnheiten sind in der Planung berücksichtigt.	<b>X</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein ovo-lacto-vegetarisches Angebot ist täglich zu allen Mahlzeiten verfügbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das saisonale Gemüse- und Obstangebot der eigenen Region ist berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einheimische Lebensmittel sind im Speiseplan bevorzugt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frittierte und / oder panierte Produkte werden maximal 2x in sieben Verpflegungstagen eingesetzt.	<input type="checkbox"/>	<b>X</b>	<input type="checkbox"/>
In der Mittagsverpflegung sind industriell hergestellte Fleischersatzprodukte maximal 1x in sieben Verpflegungstagen im Angebot.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Was läuft schon gut?  
Was geht noch besser?*

**Schritt für Schritt!**

# DGE-Qualitätsstandard

- beschreibt eine **optimale Verpflegungssituation**
- Maßstäbe **Gesundheitsförderung & Nachhaltigkeit**
- **Referenz** für eine gute, zukunftsfähige Verpflegung
- unterstützt Verpflegungsverantwortliche dabei, die **Qualität** ihres Angebots **schrittweise** zu **steigern**



→ Instrument zur  
Qualitätsentwicklung



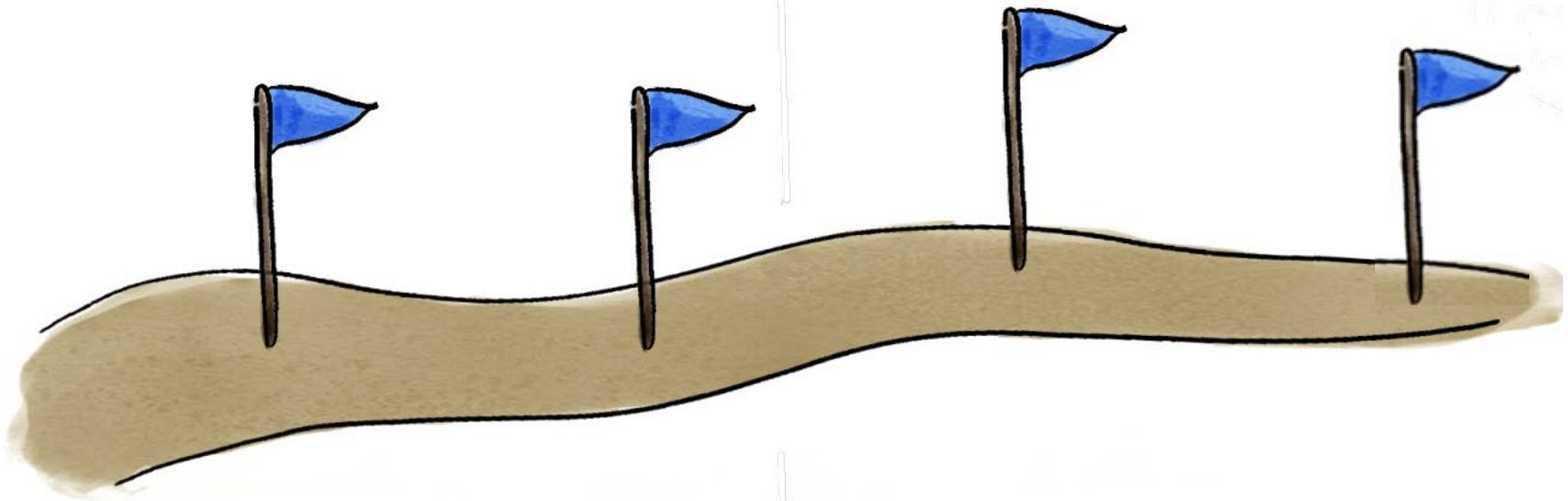
# Unsere heutigen Stationen

Potenzial guter  
Verpflegung

Der DGE-  
Qualitätsstandard

**Fragen &  
Austausch**

Vertiefung  
Kapitel 4



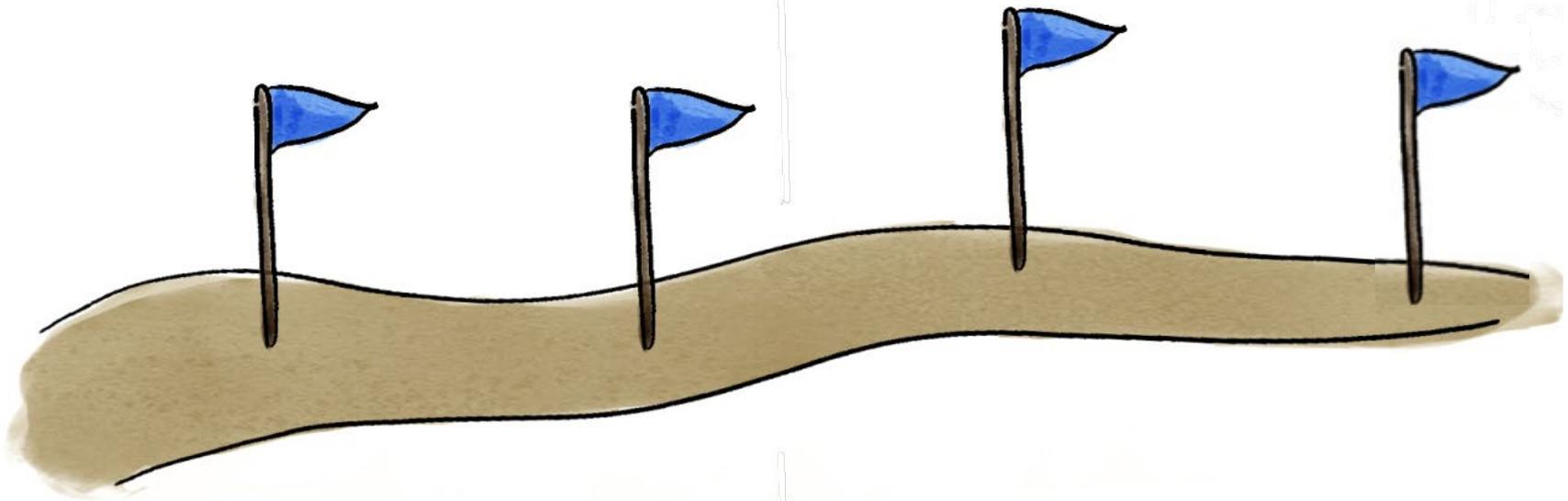
# Unsere heutigen Stationen

Potenzial guter  
Verpflegung

Der DGE-  
Qualitätsstandard

Fragen &  
Austausch

**Vertiefung  
Kapitel 4**



# Die Ernährung bzw. Verpflegung gestalten

## Grundlage ist die Essbiografie

Aktuell  
halten!



Quelle: DGE/Fit im Alter



- Erstgespräch (ggf. mit Betreuenden, Angehörigen, Mahlzeiten-, Pflegedienst)

- Prävention oder Therapie einer Mangelernährung
- Hilfe bei kognitiven Beeinträchtigungen



# Die Ernährung bzw. Verpflegung gestalten

## DGE-Ernährungskreis

**bewusst ergänzt:  
tierische  
Lebensmittel**



**Basis:  
pflanzliche  
Lebensmittel**



© DGE

→ Basis für die optimale Auswahl

# 10 Regeln der DGE oder DGE-Qualitätsstandard



## Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.

Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

- 1 Lebensmittelvielfalt genießen**  
Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

- 2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“**  
Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

- 3 Vollkorn wählen**  
Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weibmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- 4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**  
Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B<sub>12</sub> und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

- 5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen**  
Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E.

- 6 Zucker und Salz einsparen**  
Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

- 7 Am besten Wasser trinken**  
Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

- 8 Schonend zubereiten**  
Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

- 9 Achtsam essen und genießen**  
Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

- 10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**  
Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei Ihr Gewicht zu regulieren.

mehr Informationen unter [www.dge.de/10regeln](http://www.dge.de/10regeln)

Art.-Nr. 124602, 10. Auflage © 2017

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

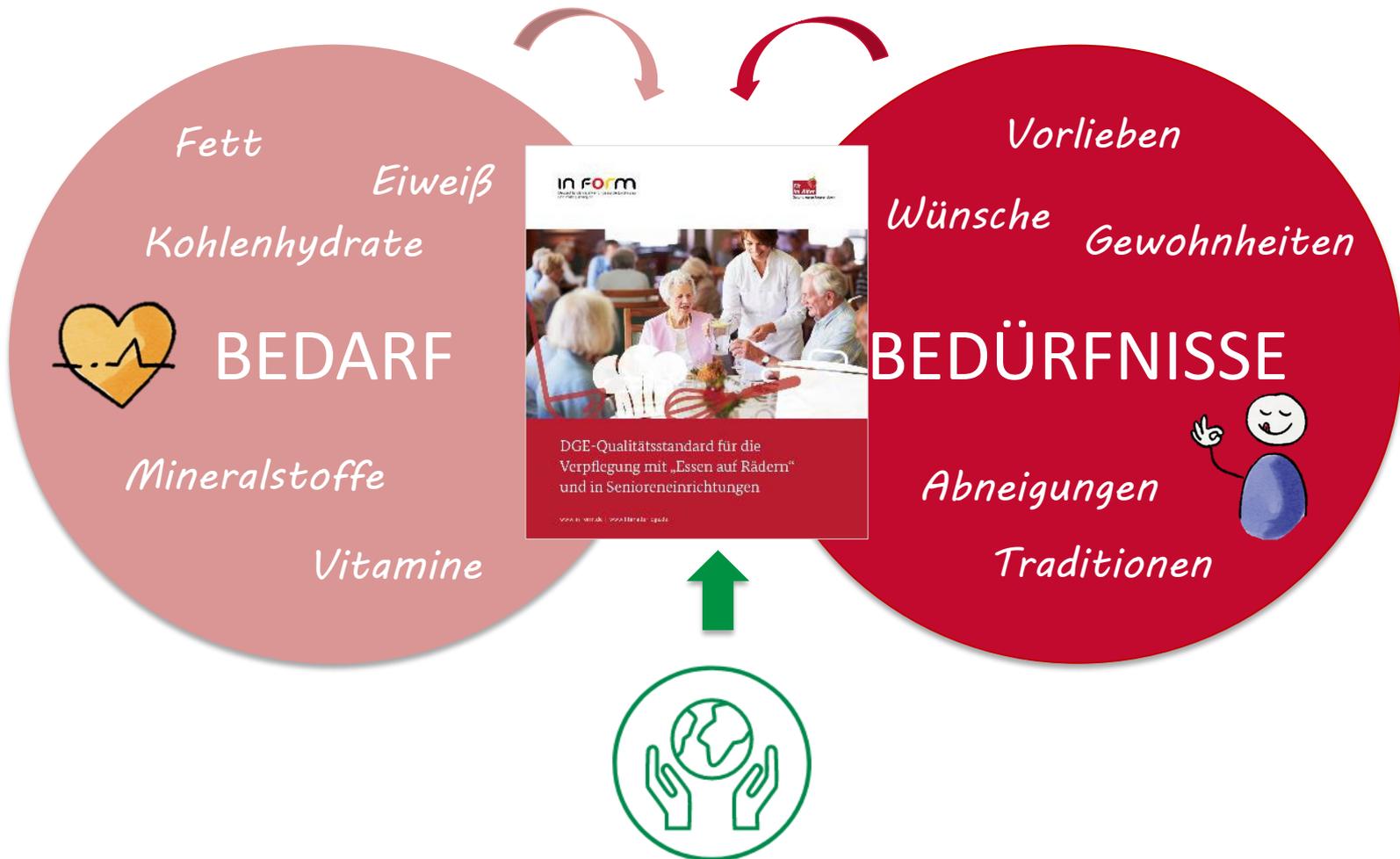
www.in-form.de | www.fitimalter-dge.de

## 4

### Gestaltung einer gesundheits- fördernden und nachhaltigen Verpflegung

- 4.1 Planung
- 4.2 Einkauf
- 4.3 Zubereitung
- 4.4 Ausgabe
- 4.5 Entsorgung und Reinigung
- 4.6 Gemeinschaftlich und trotzdem individuell

# DGE-Qualitätsstandard – Verpflegung gestalten



# DGE-Qualitätsstandard – Verpflegung gestalten



Essbiografie

Planung

Einkauf

Zubereitung

Ausgabe

Entsorgung  
& Reinigung

4.6 Gemeinschaftlich und trotzdem individuell

Aspekte einer nachhaltigen Verpflegung



# Mittagsverpflegung

Tabelle 3: Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Mittagsverpflegung an sieben Verpflegungstagen



Lebensmittelgruppen	Optimale Auswahl	Häufigkeiten	Verpflegungstage pro Person jeweils für PAL 1,2 und PAL 1,4
		Mischkost	Ovo-lacto-vegetarische Kost
<b>Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Vollkornprodukte</li> <li>› Pseudogetreide</li> <li>› Kartoffeln, roh oder vorgegart</li> <li>› Parboiled Reis oder Naturreis</li> </ul>	<b>7x (1x täglich)</b> PAL 1,2: ca. 700g, PAL 1,4: ca. 800g › davon: mind. 1x Vollkornprodukte max. 2x Kartoffelerzeugnisse	<b>7x (1x täglich)</b> PAL 1,2: ca. 750g, PAL 1,4: ca. 850g › davon: mind. 1x Vollkornprodukte max. 2x Kartoffelerzeugnisse
<b>Gemüse und Salat</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Gemüse, frisch oder tiefgekühlt</li> <li>› Hülsenfrüchte</li> </ul>	<b>7x (1x täglich)</b> PAL 1,2: ca. 1200g, PAL 1,4: ca. 1500g › davon: mind. 3x Rohkost mind. 1x Hülsenfrüchte PAL 1,2: ca. 100g, PAL 1,4: ca. 140g	<b>7x (1x täglich)</b> PAL 1,2: ca. 1300g, PAL 1,4: ca. 1600g › davon: mind. 3x Rohkost mind. 1x Hülsenfrüchte PAL 1,2: ca. 150g, PAL 1,4: ca. 170g
<b>Obst</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel</li> <li>› Nüsse (ungesalzen) und Ölsaaten</li> </ul>	<b>mind. 3x</b> PAL 1,2: ca. 450g, PAL 1,4: ca. 550g › davon: mind. 2x frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel 1 Portion kann als Trockenobst, Nüsse oder Ölsaaten im Angebot sein.	<b>mind. 3x</b> PAL 1,2: ca. 450g, PAL 1,4: ca. 550g › davon: mind. 2x frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel mind. 1x Nüsse oder Ölsaaten PAL 1,2: ca. 15g, PAL 1,4: ca. 20g
<b>Milch und Milchprodukte</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8% Fett absolut</li> <li>› Speisequark: max. 5% Fett absolut</li> <li>→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel</li> <li>› Käse: max. 30% Fett absolut</li> </ul>	<b>mind. 3x</b> PAL 1,2: ca. 350g, PAL 1,4: ca. 400g	<b>mind. 3x</b> PAL 1,2: ca. 400g, PAL 1,4: ca. 450g
<b>Fleisch, Wurst, Fisch und Eier<sup>2</sup></b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› mageres Muskelfleisch</li> </ul>	<b>max. 3x Fleisch/Wurstwaren</b> PAL 1,2: ca. 130g, PAL 1,4: ca. 150g › davon: mind. die Hälfte mageres Muskelfleisch  <b>1-2x Fisch</b> PAL 1,2: ca. 130g, PAL 1,4: ca. 150g › davon: mind. 1x fettreicher Fisch innerhalb von 2 Wochen	entfällt bei einem ovo-lacto-vegetarischen Angebot <sup>2</sup>
<b>Öle und Fette</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Rapsöl</li> <li>› Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl</li> </ul>	<b>Rapsöl ist Standardfett</b> PAL 1,2: ca. 30g, PAL 1,4: ca. 30g	<b>Rapsöl ist Standardfett</b> PAL 1,2: ca. 30g, PAL 1,4: ca. 40g

# DGE-Qualitätsstandard – Verpflegung gestalten



7 Lebensmittelgruppen



Gemüse und Salat

Optimale Auswahl



frisch oder tiefgekühlt

Häufigkeit



1 x täglich (Mittag)

Zubereitung



nährstoffschonend



saisonale/regionale Ware

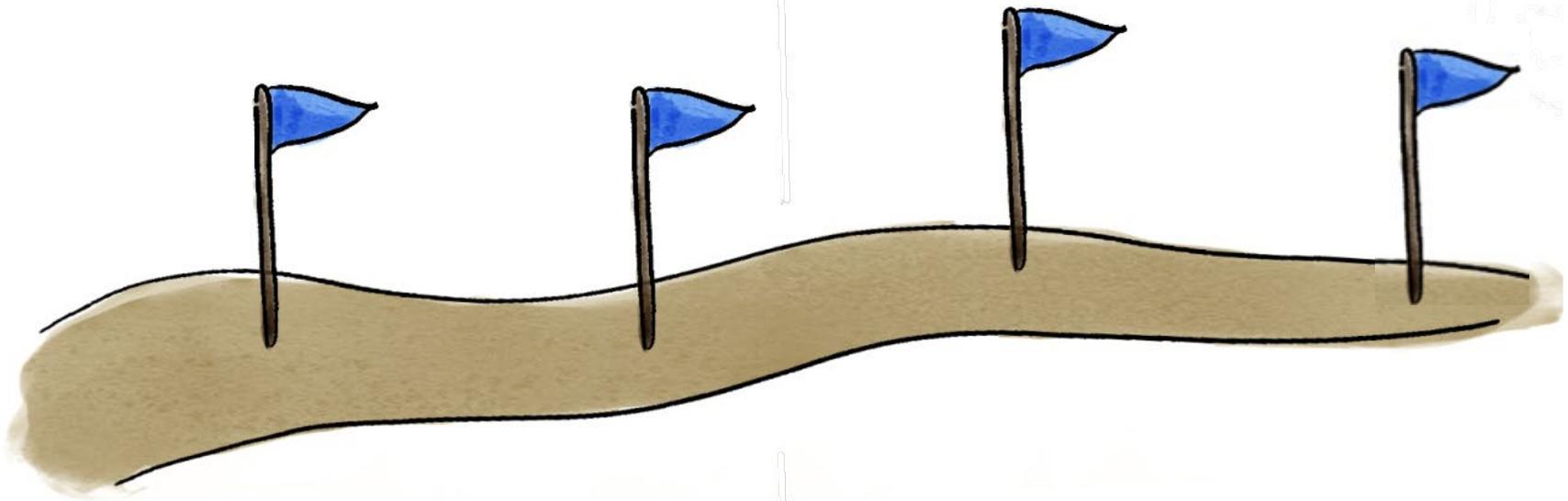
# Unsere heutigen Stationen

Potenzial guter  
Verpflegung

Der DGE-  
Qualitätsstandard

**Wir blättern  
zurück in  
Kapitel 3**

Vertiefung  
Kapitel 4



# DGE-Qualitätsstandard – Verpflegung gestalten

## Lebensmittelgruppe Gemüse und Salat



- reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen
- reichlich Nährstoffe, wenig Energie
- klimafreundlich: geringe Treibhausgasemissionen bei regionaler und saisonaler Ernte



- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen liefern Protein und Ballaststoffe
- idealer Fleischersatz
- klimafreundlich: binden beim Wachstum Stickstoff, was weniger Dünger erfordert

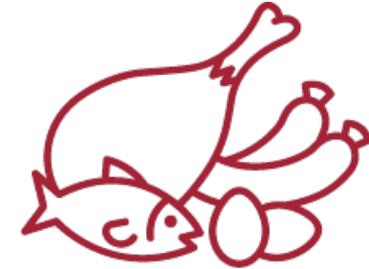
# DGE-Qualitätsstandard – Verpflegung gestalten

## Gemüse und Salat vielfältig anbieten



# DGE-Qualitätsstandard – Verpflegung gestalten

## Fleisch, Wurst, Fisch und Eier



- hochwertiges Protein
- Vitamin B<sub>12</sub>
- Spurenelemente Selen, Zink, Eisen

mageres  
Muskel-  
fleisch

Fleisch und Wurst enthalten auch

- gesättigte Fettsäuren
- Salz

→ Auswirkung auf die Gesundheit



- hohe Treibhausgasemissionen, besonders bei Wiederkäuern wie Rind, Schaf und Ziege
- Tierwohl



# DGE-Qualitätsstandard – Verpflegung gestalten

## Speiseplan

Mahlzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch
<b>Frühstück</b>	Auswahl an Brot, Brötchen, <b>Wurst</b> und Käse, Marmelade, Müsli, Obst Tee & Kaffee	Auswahl an Brot, Brötchen, <b>Wurst</b> und Käse, Marmelade, Müsli, Obst Tee & Kaffee	Auswahl an Brot, Brötchen, <b>Wurst</b> und Käse, Marmelade, Müsli, Obst Tee & Kaffee
<b>1 Zwischenmahlzeit</b>	Quark mit Apfelraspeln und Nüssen	Grüner Smoothie (Banane, Spinat, Möhre, Kräuter, Haferflocken)	Obstsalat (Banane, Apfel, Mandarine, Kiwi)
<b>Mittagessen</b>	Gemüsebrühe (Möhre, Sellerie, Lauch)	Kürbiscremesuppe	Tomatensuppe mit Brotcroutons
	Erbsen- und Möhrengemüse mit Reis und <b>Hähnchenbrustfilet</b>	Nudeln mit Hackfleischsoße ( <b>Hackfleisch S/R</b> , Tomaten, Möhren), Apfel-Möhre-Rohkost	Dicke Bohnen mit Kartoffeln und <b>Mettwurst (R/S)</b>
	Banane	Birnen-Joghurt	Vanillepudding mit Beerenfruchtspiegel
<b>2 Zwischenmahlzeit</b>	Vollkornwaffel mit Pflaumenkompott & Kaffee	Käsekuchen & Kaffee	Obstplatte und Vollkorng Gebäck
<b>Abendessen</b>	Auswahl an Brot, Käse und <b>Wurst</b> , Gurkensalat, Tee	Lauchkuchen mit <b>Speck</b> , Auswahl an Brot, Käse und <b>Wurst</b> , Tee	Auswahl an Brot, Käse und <b>Wurst</b> , Rollmops, Ronkost mit Dip, Tee



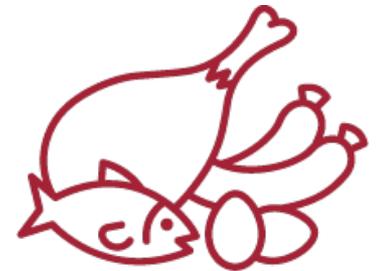
- ✓ Wie häufig wird Fleisch pro Woche angeboten?
- ✓ Wie groß sind die Portionen?
- ✓ Sind Wurst & Wurstwaren täglich im Angebot?
- ✓ Wie groß ist deren Auswahl pro Mahlzeit?

# DGE-Qualitätsstandard – Verpflegung gestalten

## Wenn Fleisch, dann ...

- Einsatzhäufigkeit reduzieren → **Sonntagsbraten**
- Fleischmenge pro Portion reduzieren
  - kleine **Portion**, Fleisch als **Topping**
  - Rezepte mit zwei Fleischkomponenten möglichst selten
  - **Fleischanteil reduzieren** und durch Getreide/Gemüse ersetzen
- **klimafreundlichere Fleischart** verwenden

ca. 300 g  
Fleisch pro  
Woche



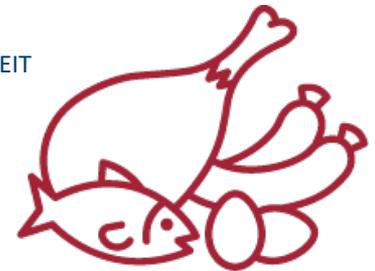
# DGE-Qualitätsstandard – Verpflegung gestalten

## Auf die Tierart kommt es an

Geschätzte Treibhausgasemissionen bei der Produktion ausgewählter Lebensmittel

Tierische Lebensmittel		kg CO <sub>2</sub> -Äquivalent
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	1 kg Rindfleisch	12,3
	1 kg Putenfleisch	4,2
	1 kg Schweinefleisch	4,2
	1 kg Hering	2,9
	1 kg Hühnerei	2,0

Quelle: Berechnung: Institut für Energie- und Umweltforschung, Heidelberg (Hrsg.): Klimatarier CO<sub>2</sub>-Rechner NACHHALTIGKEIT



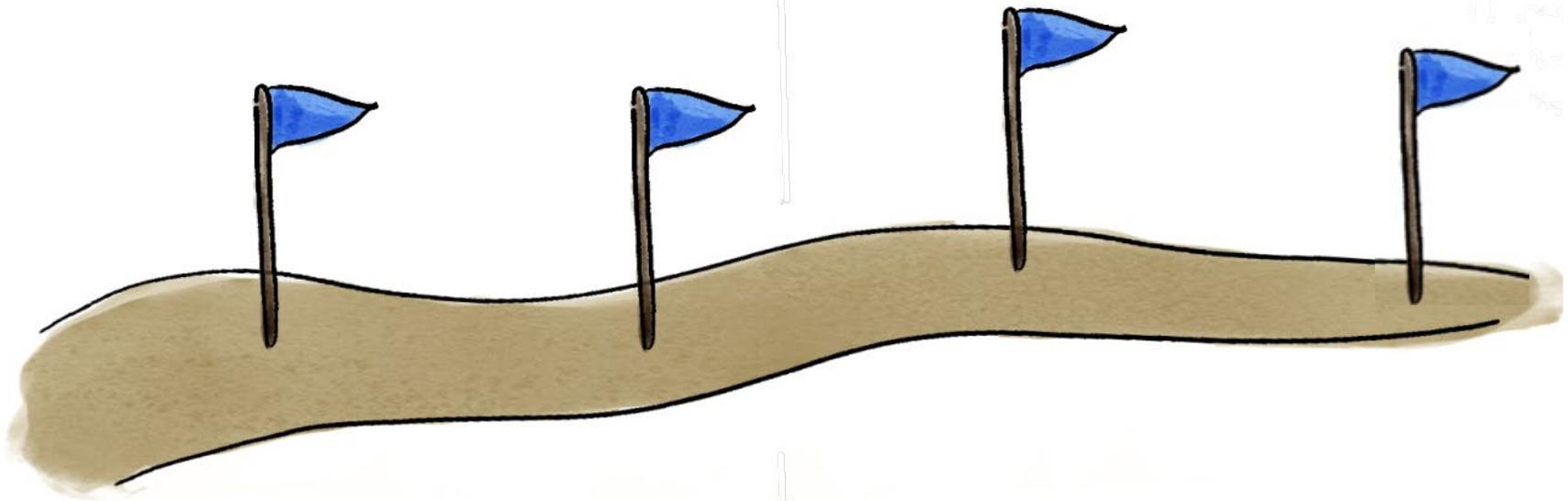
# Unsere heutigen Stationen

Potenzial guter  
Verpflegung

Der DGE-  
Qualitätsstandard

Kapitel 3

**Vertiefung  
Kapitel 4**



# DGE-Qualitätsstandard – Verpflegung gestalten



&



**Optimieren bedeutet:** Ein Gericht so zu verändern, dass es den ursprünglichen Charakter noch behält und durch den Austausch von Lebensmitteln die *Nährstoffdichte* erhöht wird. Eine Optimierung kann auch durch Ergänzung einzelner Komponenten (z. B. *Salat*) erreicht werden.

# DGE-Qualitätsstandard – Verpflegung gestalten



&



- ✓ Vorspeise: **Gemüsesuppe**
- ✓ Beilage: **kleiner Salat**
- ✓ Hauptspeise: mit geriebenem **Gemüse, Haferflocken** oder **Vollkornmehl** zubereiten **und** in **wenig Fett** garen
- ✓ Dessert: **Obstsalat**

# DGE-Qualitätsstandard – Verpflegung gestalten



&



DGE/Fit im Alter



- ✓ Beilage: **Rohkostsalat**
- ✓ **Fleischanteil reduzieren** und durch **Getreide ersetzen**
- ✓ **vegetarische Variante** ausprobieren



# DGE-Qualitätsstandard – Verpflegung gestalten

## Risiko einer Mangelernährung

Mangelernährung



© DGE

# DGE-Qualitätsstandard – Verpflegung gestalten

## Vielfalt erhalten



# DGE-Qualitätsstandard – Verpflegung gestalten



## Speisen anreichern



Tipp:  
mit Hülsen-  
früchten  
optimieren

Quellen: DGE/Fit im Alter

# Verpflegung zukunftsfit gestalten

## Lebensmittel- auswahl

*pflanzenbetont, saisonal,  
regional*

## Garzeiten

*So lange wie nötig,  
so kurz wie möglich.*

## Speiserückläufe

*Erfassen & für künftige  
Planung nutzen*



## Lebensmitteleinkauf

*ökologisch erzeugte  
Lebensmittel, aus fairem Handel,  
artgerechte Tierhaltung*

## Portionsgröße

*Wunsch des Tischgastes  
berücksichtigen*

# DGE-Qualitätsstandard – Verpflegung gestalten

## Kommunikation mit Tischgästen & Angehörigen

Ansätze des Nudgings („Anstupsens“) nutzen:

- vegetarisches Gericht des Tages anbieten
- Vegetarische Menülinie auf Position 1 des Speiseplans
- Gruß aus der Küche: Kostproben neuer vegetarischer Speisen

→ Lassen Sie Ihre Tischgäste wissen, an welchen Stellen Sie durch das Reduzieren der Fleischmenge die Qualität des Angebots verbessern und sie damit verwöhnen können.



# Wir unterstützen Sie auf dem Weg!

# www.fitimalter-dge.de

Wir über uns   Kontakt   Presse   Sitemap   Impressum   Datenschutz   Drucken   A- A+



DGE-QUALITÄTSSTANDARD   FÜR DIE KÜCHE   FÜR DIE AUSGABE   FÜR DIE PFLEGE   SERVICE

Suche



- AKTUELLES
- MEDIEN
- FILME FÜR DIE SENIORENVERPFLEGUNG
- REZEPTDATENBANK
- SPEISEPLÄNE UND AKTIONSWOCHEN
- ONLINE-SPEISEPLANCHECK
- FAQ

Standard für die „Essen auf Rädern“ in Einrichtungen“

Standard für die Verpflegung mit in Senioreneinrichtungen“ ist es, wörtlichen bei der Umsetzung ausgewogenen und zugleich ng zu unterstützen, damit die ohner\*innen aus einem ot wählen können. Der DGE-hier zum Download zur drucker Form im DGE-

[Medienschop](#) bestellbar.



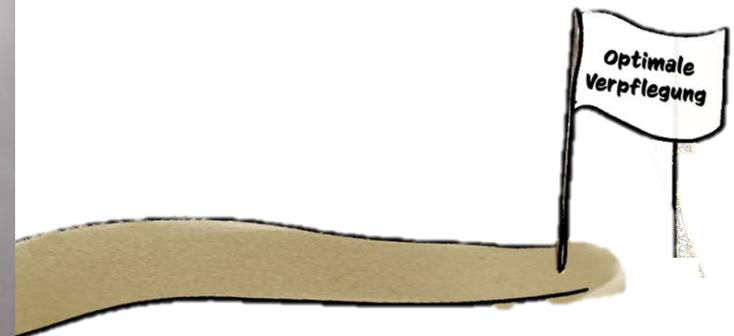
© iStock.com/Goodboy Picture Company  
vice/filme

# Wann immer Sie Verantwortung ...

... für die Ernährung/Verpflegung älterer Menschen tragen:



Denken Sie an`s  
Optimieren!



[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)



Gesund essen, besser leben.

**Wir sind für Sie da!**



**Ricarda Corleis**

Diplom-Oecotrophologin

Telefon: 0228 / 3776-652

E-Mail: [corleis@dge.de](mailto:corleis@dge.de)



**Theresa Stachelscheid**

Oecotrophologin (M.Sc.)

Telefon: 0228 / 3776-864

E-Mail: [stachelscheid@dge.de](mailto:stachelscheid@dge.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

### **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](http://www.in-form.de)**.