

13 Rezepte gegen Mangelernährung



Matilda
FoodTech

Mangelernährung ist ein wichtiges Thema in der Pflege. Verschiedene Maßnahmen sind notwendig, um der Herausforderung wirksam zu begegnen. In diesem Guide findest du Tipps und Ideen rund um das Ernährungsmanagement für ältere Menschen.

Die Anregungen basieren auf dem Wissen und der Erfahrung mehrerer schwedischer Pflegeeinrichtungen. Alles, was du hier liest, wurde dort erfolgreich in den Arbeitsalltag integriert – sowohl stationär als auch ambulant.

Der letzte Bericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ließ bereits aufhorchen:

In deutschen Pflegeheimen waren rund 25 Prozent der Bewohnerinnen und Bewohner mangelernährt. Der Folgebericht wird 2024 veröffentlicht werden. Der Handlungsbedarf wird nach wie vor hoch sein – nicht zuletzt, weil die Anzahl älterer Menschen steigt.

Seniorinnen und Senioren sind besonders von Mangelernährung betroffen, weil sich Stoffwechsel, Verdauung und Appetit verändern. Chronische Erkrankungen und Medikamente beeinflussen den Bedarf an hochwertigen Nährstoffen zusätzlich.

Küchenteams und Cateringunternehmen sind also gefordert, vorzubeugen. Denn stellt sich Mangelernährung erst einmal ein, ist es viel aufwendiger, gegenzusteuern.

Therese Mattsson Nilsson, Ernährungsberaterin bei Matilda FoodTech, betont:

„Ältere Menschen müssen ganz allgemein mehr Eiweiß zu sich nehmen. Gleichzeitig nimmt der Appetit ab. Deswegen ist es wichtig, kleine, abwechslungsreiche Portionen mit hohem Nährstoffgehalt anzubieten.“

Therese war lange als Köchin und Menüentwicklerin bei der Compass Group tätig, einem großen Cateringunternehmen. Sie weiß, wie energie- und nährstoffreiche Speisen zubereitet sein müssen, um lecker zu sein. Viele Snacks und Desserts tragen ihre Handschrift. Zusätzlich legt sie Wert darauf, individuelle Ernährungsbedürfnisse zu berücksichtigen.

Um diesen und vielen weiteren Ansprüchen gerecht zu werden, empfiehlt sie digitale Werkzeuge. Sie weiß, wie innovative Tools sämtliche Prozesse im Ernährungsmanagement enorm erleichtern.

„In enger Zusammenarbeit mit unseren Kunden entwickeln wir praxisrelevante Lösungen. Teams werden spürbar entlastet, die Qualität steigt bei sinkenden Kosten. Zusätzlich schont es wertvolle Ressourcen.“



Zubereitung & Vielfalt

1. Kleine Portionen

Ist dir bewusst, dass gerade einmal 50 Prozent der notwendigen Energie und Nährstoffe beim Mittag- und Abendessen aufgenommen werden? Deshalb sind ausgewogene, leckere Zwischenmahlzeiten und Snacks wertvoll.

„Alles, was während des Tages gegessen wird, zählt!“, betont Therese Mattsson Nilsson, Ernährungsberaterin bei Matilda FoodTech.

Die Hauptspeisen selbst sollten nicht zu groß sein. Eine kleine Vorspeise und ein Dessert zum Abschluss sind perfekt.

Übrigens: Seniorinnen und Senioren, die „Essen auf Rädern“ bekommen, erhalten meist nur eine Lieferung am Tag. Eine gute Planung ist deshalb besonders wichtig.

2. Nährwerte im Blick

Proteine sind für ältere Menschen besonders wichtig. Energie- und eiweißreiche Mahlzeiten sollten den Menüplan bestimmen.

Damit die Freude am Genuss jedoch nicht zu kurz kommt, sind abwechslungsreiche Speisen wichtig. Sowohl Hauptmahlzeiten als auch Appetithappen, Snacks und Desserts sollten individuelle Bedürfnisse berücksichtigen, was viele verschiedene Rezepte erfordert.

„Ernährungsmanagement-Systeme wie Matilda unterstützen Küchenteams dabei, Nährwerte aller Mahlzeiten einfach und genau zu berechnen. Die gleichbleibend hohe Qualität der Rezepte wird automatisch gewährleistet.“ betont Therese Mattsson Nilsson.



3. Auswahl

Geschmäcke sind nun mal verschieden. Damit jeder Freude am Essen hat und ausreichend Nährstoffe zu sich nimmt, sollten mittags und abends zwei Gerichte zur Wahl stehen. Zusätzlich sollte es möglich sein, zwischen Kartoffeln, Nudeln und Reis sowie gedünstetem Gemüse und Rohkost als Beilage zu wählen.

Gut geschulte Pflegeteams spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie nehmen die individuellen Wünsche der Seniorinnen und Senioren auf und leiten passende Bestellungen daraus ab.

Wird die Mahlzeit gemeinsam am Tisch eingenommen, sollte es in Schüsseln zur Selbstbedienung serviert werden. Therese Mattsson Nilsson erläutert: „So angerichtete Speisen sind Buffets im Kleinformat. Studien belegen, dass wir auf diese Weise wesentlich mehr essen.“

TIPP: Gute Preis-Leistungs-Verhältnisse lassen sich erzielen, wenn ihr beim Einkauf besonders auf die Hauptzutaten und häufig verwendete Produkte achtet.

4. Die richtige Konsistenz

Leckerer Essen zu genießen ist eine wesentliche Lebensfreude. Für Menschen, die Schwierigkeiten beim Kauen oder Schlucken haben, kann Essen jedoch auch Stress bedeuten und Ängste auslösen. Was, wenn der Bissen im Hals stecken bleibt?

Wer dies in seinem Menüplan berücksichtigt, leistet einen entscheidenden Beitrag, um Mangelernährung vorzubeugen. Geschnitten oder am Stück, grob oder fein püriert, passiert, flüssig, zähflüssig – all das sollte angeboten werden.

Eine enge Abstimmung von Pflege- und Küchenteams ist dafür unerlässlich – und dass das gesamte Angebot jeden Einzelnen anspricht.



Rahmenbedingungen

5. Weniger essen, dafür öfter

Regelmäßige Mahlzeiten in kurzen Abständen sind ein wichtiger Erfolgsfaktor, um Mangelernährung zu vermeiden. Snacks spielen dabei eine Schlüsselrolle.

Die schwedische Gemeinde Växjö organisiert Snack-Workshops für ihre Pflegefachkräfte. Dort gibt es Tipps für eiweißhaltige Getränke, für Schnittchen mit herzhaften Crèmes und so raffinierte Ideen wie Schokomuffins mit schwarzen Bohnen, serviert mit Vanille-Hüttenkäse.

Im Pflegeheim in Växjö rollt kurz vorm Schlafengehen der Imbisswagen durch die Stationen: Bei der Auswahl an Canapées, Aufstrichen und Fruchtsäften findet jeder etwas Gesundes und Schmackhaftes zur Nacht.

6. Kurze Abstände zwischen Abendessen und Frühstück

11 Stunden gelten als optimal. Mehr Zeit sollte zwischen der letzten Mahlzeit am Abend und der ersten am Morgen nicht vergehen. Ideal ist deshalb, noch im Bett mit einem eiweißhaltigen Getränk oder Smoothie in den Tag zu starten.

Für Seniorinnen und Senioren, die zuhause gepflegt werden, kann der ambulante Pflegedienst eine Banane, einen Proteinriegel oder einen gesunden Drink im Tetrapack auf den Nachtschisch legen – je nach Vorliebe der jeweiligen Person.

7. Entspannt essen

Sofia Herbertsson ist Stationsleiterin der Pflegeeinrichtung Kinnevaldsgården in der Gemeinde Växjö. Auf Zeit fürs Essen legt sie hohen Wert, um Mangelernährung vorzubeugen: „Die Gestaltung der Mahlzeiten hat bei uns hohe Priorität. Wir wollen ein ruhiges, stressfreies Umfeld schaffen – das Essen dauert einfach so lange, wie es dauert. Unsere Pflegeteams leisten dabei nette Gesellschaft.“

Genau das wünschen sich auch viele Pflegeteams in Deutschland – nur leider fehlt häufig die Zeit dafür. Digitalisierung leistet hier wertvolle Unterstützung, da viel Zeit gespart wird. Zeit, die fürs Wesentliche genutzt werden kann. Für die Menschen.

8. In angenehmer Atmosphäre essen

Die stationäre Pflegeeinrichtung in Växjö hat extra eine Checkliste entwickelt, um ein angenehmes Umfeld zu bieten. Licht, Musik und Bequemlichkeit beim Sitzen spielen zum Beispiel eine wichtige Rolle – und die Tischdekoration. Sind Menschen mit Demenz zu Gast, darf es nicht zu unruhig sein. Auf viele Muster und Gegenstände sollte verzichtet werden.

Expertinnen und Experten im Bereich Ernährung, Pflege und Ergotherapie, Physiotherapie, Sehen und Hören arbeiteten hier Hand in Hand. Beobachtungen während der Mahlzeiten flossen in die Liste ein.



Weitere Tipps und Ideen

9. Essen auf Rädern “all inclusive”

Ein ehemaliges Pilotprojekt in der schwedischen Gemeinde Lund ist heute Standard: Ältere Menschen, die ihre Mahlzeiten ins Haus bekommen, erhalten nicht nur eine Lieferung – sie erhalten gleich ein ganzes Paket. Gut gekühlt und vakuumverpackt serviert die Großküche der Gemeinde Frühstück, Snacks, Mittagessen und Abendessen. Die Lieferung erfolgt dreimal pro Woche. Pürierte Kost ist ebenso enthalten wie energie- und eiweißreiche Speisen.

Alle Bestellungen erfolgen mit Hilfe von Matilda. Die Menschen sind dank dieser Lösung länger in der Lage, in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können.

Abteilungsleiterin Lisa Darrell erläutert viele weitere positive Effekte des Projekts: „Gesunde Ernährung sorgt dafür, dass weniger Medikamente eingenommen werden müssen. Den Menschen geht es besser und sie stürzen seltener.“

10. Einsamkeit überwinden

Alleine zu essen macht keine Freude – und leistet Mangelernährung Vorschub. Im Rahmen des Pilotprojektes in Lund (s. Punkt 9) konnte dies gut beobachtet werden. Lisa Darrell berichtet: „Ein Teammitglied besuchte Kundinnen und Kunden, die Essen auf Rädern bekommen, zu Hause. War sie vor Ort, wurde das Essen mit Bestnoten bewertet. Aßen die Menschen alleine, fiel die Bewertung weniger gut aus.“

Ein zusätzlicher Vorteil: Da die Speisen verzehrfertig zubereitet sind, hat der mobile Pflegedienst mehr Zeit für andere Aufgaben. Das Projekt hat sich rundherum als Erfolgsmodell erwiesen.

11. Treffpunkt Mittagessen

Um Einsamkeit unter älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern entgegenzuwirken, wurden im Stockholmer Stadtteil Enskede-Årsta-Vantör gemeinsame Mittagessen initiiert. Begegnungszentren und Seniorenvereine, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter unterstützen dabei, betroffene Menschen sprichwörtlich an einen Tisch zu bringen. Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen und nicht allein zu Hause. Sogar Videotreffen werden veranstaltet.



12. Kochkurse

Mangelernährung gleich Null – eine starke Vision der staatlichen schwedischen Innovationsbehörde Vinnova. Um diesem ambitionierten Ziel näher zu kommen, finanziert die Behörde unter anderem ein Kochkurs-Projekt für ambulante Pflegefachkräfte. Auch im Stockholmer Stadtteil Enskede-Årsta-Vantör werden diese Kurse angeboten.

Viele Menschen, die im ambulanten Pflegedienst tätig sind, bringen einen anderen kulturellen Hintergrund mit. Die schwedische Küche und Esskultur sind ihnen in der Regel nicht vertraut. In den Kursen lernen sie die Grundlagen – beispielsweise, dass Preiselbeeren zu Fleischklößchen und Spiegeleier zu Bratkartoffeln einfach dazugehören.

Der Text basiert auf Gesprächen mit Lisa Darrell, Leiterin der Abteilung Gemeinschaftsverpflegung in der Gemeinde Lund; Sofia Herbertsson, Stationsleiterin in der stationären Pflegeeinrichtung Kinnevaldsgården in der Gemeinde Växjö; Elin Rigo, Menüentwicklerin in der Gemeinde Kävlinge sowie Malin Ljung, Ernährungsberaterin im Stadtteil Enskede-Årsta-Vantör und Therese Mattsson Nilsson, Beraterin bei Matilda FoodTech – vielen Dank!

13. Zusammenarbeit

Um Mangelernährung bei älteren Menschen einzudämmen, ist ein guter Dialog zwischen den Seniorinnen und Senioren, den Pflegefachkräften und der Verwaltung sehr wichtig. Alle müssen an einem Strang ziehen und ihre Energie darauf verwenden, die richtigen Prioritäten zu setzen – im Sinne der älteren Menschen.

Vor allem die Pflegefachkräfte kennen den Alltag und die Bedürfnisse aus erster Hand. Ob ambulant oder stationär: Ihre Ideen sollten aufgegriffen und ihr Engagement gefördert werden.

Gemeinschaftsgastronomie neu denken:

Wir von Matilda Foodtech entwickeln innovative IT-Lösungen für die Gemeinschaftsgastronomie. Mit unserer Expertise unterstützen wir euch dabei, sämtliche Prozesse enkeltauglich zu gestalten: Gesund und sicher, nachhaltig und wirtschaftlich zugleich. So tragen wir dazu bei, dass Menschen sich gut ernähren – unabhängig von Alter und Gesundheit. Uns ist wichtig, dass wir gemeinsam die UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung noch schneller erreichen. Mit rund 110 Mitarbeitenden an sieben Standorten ist Matilda FoodTech dein starker Partner in Nordeuropa.

Erfahre mehr unter matildafoodtech.com

