

# Ernährungskonzeption

## Altenhilfe Tübingen gGmbH

- Fassung vom 05.07.2021, löst das Verpflegungskonzept vom 30.08.2018 ab -



**Für die Einrichtungen**

Pauline-Krone Heim

Servicehaus Bürgerheim

Pflegeheim Hechinger Eck

## Inhaltsverzeichnis

Ziele der Ernährungskonzeption .....	2
Qualität der Ernährung.....	2
Gestaltung der Ernährung .....	2
Berücksichtigung von Krankheitsbildern.....	3
Essen und Trinken als soziales und kulturelles Erlebnis.....	5

## Ziele der Ernährungskonzeption

Die Ernährung unserer Bewohnerinnen und Bewohner liegt uns sehr am Herzen, da sie eine zentrale Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden spielt. Folgende Ziele haben wir uns mit der Ernährung unserer Bewohnerinnen und Bewohnern gesetzt:

- Eine gesunde und vollwertige Ernährung, einschließlich der Flüssigkeitsversorgung
- Besondere Vorlieben und individuelle Bedürfnisse werden berücksichtigt
- Sicherstellung der oralen Nahrungsaufnahme zur Vermeidung von Anzeichen einer drohenden bzw. bestehenden Mangelernährung und/oder eines Flüssigkeitsmangels und Mangelerscheinungen
- Wirtschaftlicher Umgang mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen
- Funktionelles Schnittstellenmanagement
  - Intensive Kommunikation und Transparenz bezüglich der Essgewohnheiten, den Vorlieben und Abneigungen sowie spezieller Versorgungsformen unserer Bewohnerinnen und Bewohnern zwischen unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Pflege, Betreuung und Küche

## Qualität der Ernährung

Unsere Lebensmittel werden hauptsächlich von regionalen Anbietern eingekauft. Die Liste unserer aktuellen Lieferanten kann in unserem Qualitätsmanagement erfragt werden. Beim Einkauf der Lebensmittel achten wir auf Frische und Saisonalität. Da für uns auch Müllvermeidung und Nachhaltigkeit wichtige Qualitätsmerkmale sind, achtet unsere Küche durch effizientes Arbeiten darauf, so wenig Abfall wie möglich zu produzieren und nachhaltig zu handeln.

## Gestaltung der Ernährung

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner erhalten täglich eine warme Mahlzeit, bestehend aus Vor-, Haupt- und Nachspeise. Bei der Hauptspeise kann zwischen zwei Vollmahlzeiten gewählt werden. Zum Frühstück und Abendessen stehen täglich eine große Auswahl an Kaltspeisen zur Verfügung. Zusätzlich wird donnerstags und samstags zum Abendessen eine Warmspeise angeboten. Am Nachmittag wird zum Kaffee ein Kuchen serviert, der täglich in seiner Sorte wechselt.

08.00 Uhr – 09.30 Uhr	Frühstück
11.30 Uhr – 13.00 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr – 15.30 Uhr	Kaffee und Kuchen
17.15 Uhr – 19.30 Uhr	Abendessen

Mahlzeiten und Getränke stehen auch jederzeit außerhalb der Essenszeiten zur Verfügung. Bei Bedarf kann kalorische Nahrung, in Form von Shakes/Smoothies oder angereicherter Speisen, zu allen Mahlzeiten angeboten werden.

Wir achten besonders darauf, dass bei dem Angebot zusätzlicher kalorischer Kost auf industriell verarbeiteten Zucker weitestgehend verzichtet wird.

Zusätzlich steht unseren Bewohnerinnen und Bewohnern jederzeit ein breites Spektrum an Quarkspeisen (süß und herzhaft), Milchshakes, saisonalem Obst und selbstgebackenem Kuchen zur Verfügung.

## Berücksichtigung von Krankheitsbildern

### Mangelernährung

Bei Anzeichen einer drohenden oder bereits bestehenden Mangelernährung sollten die zugrundeliegenden Ursachen geklärt werden.

Mögliche Ursachen für eine drohende bzw. bestehende Mangelernährung sind beispielsweise:

- Erkrankungen des Kau- und Schluckapparats sowie Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- Kognitive Überforderung
- Dementielle Entwicklungen
- Einschränkungen der Mobilität in den oberen Extremitäten
- Appetitlosigkeit

Ob eine drohende bzw. bestehende Mangelernährung bei einer Bewohnerin/einem Bewohner besteht, richtet sich gemäß dem Expertenstandard „Ernährungsmanagement zur oralen Nahrungsaufnahme in der Pflege“, 1. Aktualisierung 2017, an:

- Gewichtsverlust von mehr als /gleich 5% innerhalb eines Monats bis drei Monate
- Gewichtsverlust von mehr als /gleich 10% in sechs Monaten
- Auffällig geringe Essmengen
- Zu weit gewordene Kleidung

Mögliche Maßnahmen um die orale Nahrungsaufnahme sicherzustellen, um einer drohenden bzw. bestehenden Mangelernährung entgegenzuwirken sind:

- Angebot von bedarfs- und bedürfnisgerechten Speisen und Getränken
- Gestaltung einer angenehmen Atmosphäre
- Pflegerische Unterstützung entsprechend des individuellen Unterstützungsbedarfs

- Bereitstellen von entsprechenden Hilfsmitteln wie bspw. Becher mit Nasenaussparung, Besteck mit verdickten Griffen, Einhandschneidebretter nach Schlaganfall

Um ein Angebot von bedarfs- und bedürfnisgerechten Speisen gewährleisten zu können, verwenden wir:

- Energie- und nährstoffreiche Zubereitung
  - Hochwertige Pflanzenöle (Raps-, Walnuss-, Leinöl)
  - Energiereiches Gemüse (Hülsenfrüchte)
  - Nüsse und Ölsaaten (daraus hergestellter Mus)
  - Trockenfrüchte
  - Fettreichere Milch(-produkte)
  - Eier
  - Nährstoffkonzentrate und Trinknahrung
- Attraktive Aufbereitung und angepasste Konsistenz der Speisen
- Anreicherung der Speisen durch mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt

Es findet eine regelmäßige Überprüfung der verzehrten Essmengen und des Körpergewichts bei den betroffenen Bewohnerinnen und Bewohnern entsprechend des Expertenstandards „Förderung der oralen Nahrungsaufnahme in der Pflege“ statt.

Aus den gewonnenen Erkenntnissen werden gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern und/oder deren gesetzlichen Vertreterinnen/Vertretern entsprechende gewünschte Maßnahmen vorgeschlagen, angeboten und eingeleitet.

### Demenz

Demenz tritt häufig mit starker Unruhe oder Bewegungsdrang auf, sodass der Energiebedarf zum Teil extrem erhöht sein kann. Mahlzeiten und Getränke sollten bei Menschen mit Demenz soweit wie möglich an den individuellen Wünschen und Vorlieben ausgerichtet sein, um Appetit und Freude am Essen zu fördern. Durch kräftige Farben von Speisen und Getränken kann das Erkennen dieser erleichtert werden. Häufig haben Menschen mit Demenz eine Vorliebe für süße Speisen. Zum normalen Speiseangebot sollten zusätzlich energiereiche Zwischenmahlzeiten und Getränke angeboten werden, die auch außerhalb der festgelegten Essenszeiten verzehrt werden können.

### Adipositas

Bei bereits bestehender Adipositas ist es das Ziel, das Körpergewicht zu stabilisieren bzw. eine weitere Zunahme zu vermeiden. Die Gewichtsreduktion ist nur nach sorgfältiger und individueller Abwägung des potenziellen Nutzens und möglicher Risiken zu treffen und ist, wenn möglich, unter Beteiligung

der/des betroffenen Bewohnerin/Bewohners und/oder von Angehörigen oder Betreuenden, sowie des Arztes durchzuführen. Im Alter geht ein Verlust an Körpergewicht verstärkt zu Lasten der Muskelmasse und Knochendichte und kann dadurch ein Risiko für Gebrechlichkeit, Knochenbrüche und Sarkopenie erhöhen.

Um ein Angebot von bedarfs- und bedürfnisgerechten Speisen gewährleisten zu können, verwenden wir:

- Bevorzugtes Angebot von fettarmen/mageren Speisen
- Als Zwischenmahlzeiten eignen sich energiearme, nährstoffreiche Speisen (Rohkost, fettarmer Joghurt/Quark mit frischem Obst etc.)
- Angebot von energiefreien oder –armen Getränken (Wasser/ ungesüßte Getränke)
- Ausreichende Versorgung mit Proteinen

Ernährungsbezogene Maßnahmen sollten immer mit körperlicher Aktivität verbunden werden.

#### Allergene/Unverträglichkeiten

Mögliche Allergene oder Unverträglichkeiten sind die Fructoseunverträglichkeit (Fructoseintoleranz), die Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) und die Glutenuunverträglichkeit (Zöliakie). Weitere Informationen finden Sie auf unserem internen Formular „Berücksichtigung von Krankheitsbildern“. Dieses kann in unserem Qualitätsmanagement erfragt werden.

## **Essen und Trinken als soziales und kulturelles Erlebnis**

#### Berücksichtigung individueller Wünsche

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner können ihre Mahlzeiten in gemeinschaftlicher Atmosphäre auf den stockwerkseigenen Esszimmern einnehmen. Auf Wunsch kann das Essen selbstverständlich auch auf das Zimmer gebracht werden.

Unterstützung bei der Vorbereitung oder dem Verzehr der Speisen wird bei Bedarf von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Pflege angeboten. Dabei wird darauf geachtet, dass benötigte Hilfsmittel, nach Beachtung der jeweiligen Krankheitsbilder, zur Verfügung stehen. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner werden auf Wunsch in Aktivitäten, wie das Eindecken der Tische, miteinbezogen.

Während unseren Essenszeiten steht unseren Bewohnerinnen und Bewohnern täglich ein angemessener und ausreichender Zeitrahmen zu. Dabei wird auf individuell gewünschte Essenszeiten geachtet.

Wünscht eine Bewohnerin/ein Bewohner einen anderen Zeitpunkt, um seine Mahlzeiten einzunehmen wird dies mit dem Küchenleiter besprochen und erfolgt entsprechend seines Wunsches.

#### Kommunikation zum Ernährungsangebot

Das Speiseangebot wird verständlich und umfänglich an unsere Bewohnerinnen und Bewohner kommuniziert. Zeitliche Verzögerungen der Verteilung oder Ausgabe von Mahlzeiten werden rechtzeitig mitgeteilt. Unser Fachpersonal in der Küche steht unseren Bewohnerinnen und Bewohnern bei Fragen zu einer vollwertigen Ernährung sowie zu Lebensmittelunverträglichkeiten zur Verfügung.

Bei besonderen Anlässen wie Jahreszeiten, Festen und Aktionen werden unsere Bewohnerinnen und Bewohner rechtzeitig informiert.