



Gesunde und nachhaltige Ernährung in Pflegeeinrichtungen für ältere Menschen

Ein Praxis-Leitfaden

Für Fachpersonal

Impressum

Herausgeber:

Medizinische Universität Graz, Institut für Pflege- und Gesundheitswissenschaften; Neue Stiftingtalstraße 6, MC2. P, 6. OG

Projekt:

Dieser Praxis-Leitfaden entstand im Rahmen des Citizen-Science-Projekts SUNRISE (Sustainable healthy NutRition In nurSing homEs/Nachhaltige gesunde Ernährung im Pflegeheim). SUNRISE ist ein gemeinsames Projekt des Instituts für Pflege- und Gesundheitswissenschaften der Medizinischen Universität Graz und der Caritas der Diözese Graz-Seckau. Das Projekt wurde vollständig vom Österreichischen Wissenschaftsfonds (FWF) gefördert [Grant DOI: 10.55776/TCS142].

Erscheinungsort und -jahr:

Graz, 2026

Autorinnen:

Priv. Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Doris Eglseer, MSc BSc; Dipl.-Ing.ⁱⁿ Bernadette Lienhart, BSc

Fachliche Begutachtung:

Priv. Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Manuela Hödl, MSc BSc; Eva Pichler, MSc BSc; Dr.ⁱⁿ Denise Wilfling, MSc BSc

Lektorin:

Manuela Schatz

Druck:

ÖH-ServiceCenter Uni-Druckerei; Schubertstraße 6, 8010 Graz

Alle Rechte vorbehalten:

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien.

Fotos:

Privat aus dem SUNRISE Projekt, Titelbild: iStock by Getty Images

FWF Österreichischer
Wissenschaftsfonds

MU
Med Uni
Graz *Pioneering Minds*

Institut für Pflege- und Gesundheitswissenschaften

**Caritas
&Du**


Sunrise

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
1. Einführung	4
1.1. Hintergrund	4
1.2. Das SUNRISE-Projekt.....	4
1.3. Ziele	5
1.4. Zielgruppen.....	6
1.5. Aufbau	6
2. Gesundheit.....	7
2.1. Gesunde Ernährung	7
2.1.1. Besondere Ernährungsbedürfnisse	10
2.1.2. Ernährung für Pflegeheimbewohner*innen.....	11
2.1.3. Ernährung im Berufsalltag und bei Schichtdiensten.....	13
2.1.4. Nährstoffbedarf und kritische Nährstoffe	14
2.2. Umsetzung im Pflegeheimalltag.....	16
2.2.1. Auswahl der Lebensmittel	16
2.2.2. Ernährung individuell gestalten	19
2.2.3. Zubereitung und Optik der Speisen.....	20
3. Nachhaltigkeit	22
3.1. Nachhaltige Ernährung	22
3.1.1. Ernährung und Umweltschutz.....	22
3.1.2. Ernährung und Tierwohl	24
3.1.3. Ernährung und Soziales.....	25
3.2. Umsetzung im Pflegeheimalltag.....	25
3.2.1. Regionale, saisonale und biologische Produkte	25
3.2.2. Lebensmittelabfälle und Reste.....	27
3.2.3. Verpackung.....	29
3.2.4. Fleischkonsum	29
4. Rahmenbedingungen	31
4.1. Überblick Rahmenbedingungen.....	31
4.2. Umsetzung im Pflegeheimalltag.....	34
4.2.1. Essatmosphäre	34
4.2.2. Soziale Aspekte.....	35
4.2.3. Organisation	36
5. Implementierung	38
5.1. Was unterstützt eine erfolgreiche Implementierung?	38
5.2. Häufige Hindernisse und mögliche Lösungen.....	39
6. Anhang.....	40
7. Literaturverzeichnis.....	42

1. Einführung

1.1. Hintergrund

Ernährung ist ein zentrales Thema, das viele Lebensbereiche betrifft – vom privaten Haushalt über die Gastronomie und Betriebskantinen bis hin zu Pflegeeinrichtungen. Neben der sozialen und emotionalen Bedeutung, etwa durch die Verbindung zu vertrauten oder biografisch bedeutsamen Speisen, spielt Ernährung eine wesentliche Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. Eine ausgewogene Ernährungsweise kann maßgeblich zur Prävention chronischer Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes oder bestimmter Krebserkrankungen beitragen und das Immunsystem stärken. Gleichzeitig hat die Ernährung relevante ökologische und soziale Auswirkungen: Eine nachhaltige Ernährungsweise leistet einen Beitrag zum Klimaschutz, fördert soziale Gerechtigkeit und stärkt das Tierwohl. Dabei werden nicht nur Herkunft und Produktionsbedingungen der Lebensmittel berücksichtigt, sondern die gesamte Wertschöpfungskette – vom Anbau über Transport und Verarbeitung bis hin zur Reduktion von Lebensmittelabfällen.

Die Umsetzung einer gesunden und nachhaltigen Ernährung stellt Pflegeeinrichtungen jedoch vor komplexe Herausforderungen. In der Regel werden sowohl Bewohner*innen als auch Mitarbeiter*innen vor Ort verpflegt, wobei die Ernährungsbedürfnisse dieser Gruppen deutlich variieren können. Küchenbetriebe müssen dabei ernährungsphysiologische Anforderungen, individuelle Bedürfnisse und Vorlieben, Budgetvorgaben sowie logistische und personelle Rahmenbedingungen gleichzeitig berücksichtigen. Zugleich bietet die Gemeinschaftsverpflegung jedoch auch erhebliche Gestaltungsspielräume: Durch zentrale Speisenplanung und -zubereitung können ressourcenschonende Prozesse effizient umgesetzt und potenziell Kosten eingespart werden. Dadurch besteht die Möglichkeit, gesunde und nachhaltige Mahlzeiten für eine große Anzahl von Personen wirtschaftlich bereitzustellen.

1.2. Das SUNRISE-Projekt

Dieser Leitfaden wurde im Rahmen des Projektes SUNRISE (**S**ustainable healthy **Nut**Rition In nur**S**ing hom**E**s, nachhaltige gesunde Ernährung in Pflegeheimen) entwickelt. Das Projekt wird vom Institut für Pflege- und Gesundheitswissenschaften der Medizinischen Universität Graz in Kooperation mit der Caritas der Diözese Graz Seckau durchgeführt. SUNRISE ist als **Citizen Science**-Projekt konzipiert, bei dem die beteiligten Wissenschaftlerinnen den Leitfaden in enger Zusammenarbeit mit Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen einer Pflege- und Betreuungseinrichtung der Caritas

erarbeiteten. Dadurch konnten praxisrelevante Erfahrungen und institutionelles Alltagswissen systematisch mit dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Evidenz verknüpft werden.

Nähere Informationen zum SUNRISE-Projekt sind verfügbar unter:

<https://www.medunigraz.at/kooperationen-forschung/citizen-science/sunrise>



Das SUNRISE-Projektteam

1.3. Ziele

Dieser Leitfaden versteht sich als **praxisorientierte Ergänzung** zu den bestehenden Standards für die Ernährung in Pflege- und Betreuungseinrichtungen für ältere Menschen. In Österreich bildet der *Qualitätsstandard für die Ernährung in Wohn- und Pflegeeinrichtungen für Seniorinnen und Senioren*, herausgegeben 2022 vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), eine zentrale Grundlage. Darüber hinaus bestehen auf Landesebene ergänzende Regelwerke, wie etwa die *steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung*. Die entsprechenden Internetlinks sind im Anhang angeführt.

Der vorliegende Leitfaden bietet konkrete Umsetzungsempfehlungen und praxisnahe Tipps zur gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Gestaltung der Verpflegung in Pflege- und Betreuungseinrichtungen für ältere Menschen. Er ist als Ideensammlung konzipiert, aus der je nach strukturellen, personellen und organisatorischen Rahmenbedingungen geeignete Maßnahmen ausgewählt und angepasst werden können. Der Leitfaden stellt ausdrücklich keinen Mindest- oder Qualitätsstandard dar und enthält keine verpflichtenden

Vorgaben. Sämtliche Inhalte wurden im Rahmen des SUNRISE-Projektes in enger Zusammenarbeit mit Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen einer Pflege- und Betreuungseinrichtung erarbeitet – im Sinne des Leitgedankens „Aus der Praxis für die Praxis“.

1.4. Zielgruppen

Der vorliegende Leitfaden richtet sich an Personen mit Fachkenntnissen in den Bereichen Ernährung, Gesundheit und Gemeinschaftsverpflegung. Zur Zielgruppe zählen insbesondere Gesundheitsfachpersonal sowie Personen in leitenden und organisatorischen Funktionen wie Heimleiter*innen oder Küchenleiter*innen. Darüber hinaus adressiert der Leitfaden Entscheidungsträger*innen im Gesundheits- und Sozialbereich.

1.5. Aufbau

Dieser Leitfaden gliedert sich in drei Themen:



In jedem der drei Kapitel werden zunächst allgemeine Informationen und Empfehlungen dargestellt, bevor die konkreten, aus dem Citizen Science-Projekt hervorgegangenen Praxistipps vorgestellt werden.

Nachdem es in den drei Themenbereichen teilweise enge Zusammenhänge und Wechselbeziehungen gibt, werden in den folgenden Kapiteln mögliche Synergien mit eigenen Symbolen gekennzeichnet.



2. Gesundheit

2.1. Gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung zeichnet sich durch eine ausgewogene, abwechslungsreiche und bedarfsgerechte Zufuhr aller essenziellen Nährstoffe aus. Sie leistet einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit, zur Förderung von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden sowie zur Prävention ernährungsbedingter Erkrankungen ⁽¹⁾.

Als wissenschaftlich fundierte Orientierung dient in Österreich die *Österreichische Ernährungspyramide*, die eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährungsweise empfiehlt. Den größten Anteil sollten Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte sowie Vollkornprodukte ausmachen, da sie reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind. Ergänzt wird diese Basis durch Milch und Milchprodukte, Nüsse sowie hochwertige pflanzliche Öle. Eier, Fisch und Fleisch werden in maßvollen Mengen empfohlen. Stark verarbeitete Lebensmittel, zugesetzter Zucker sowie gesättigte Fette sollten hingegen nur in begrenztem Ausmaß konsumiert werden.

Ernährungspyramide

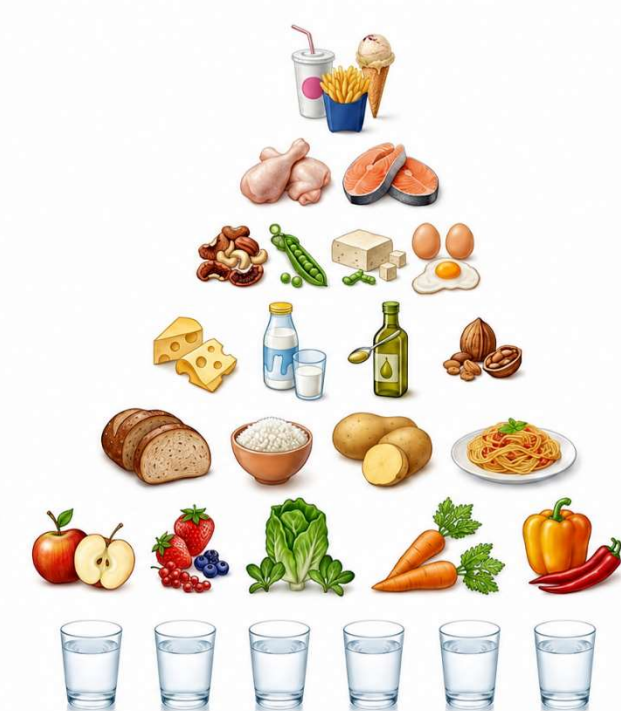


Abbildung Ernährungspyramide, basierend auf den österreichischen Ernährungsempfehlungen (<https://ernaehrungsempfehlung.at/>).
Erstellt mit Open AI ChatGPT, 14.05.2026

Selten:

- Fetttes, Süßes, Salziges

Wöchentlich:

- Mind. 3 Portionen Hülsenfrüchte
- 3 Eier
- 1 Portion Fleisch
- 1 Portion Fisch
- 1 Portion Fleisch oder Fisch

Täglich:

- 2 Portionen Öle, Fette, Nüsse
- 2 Portionen Milch/Milchprodukte
- 4 Portionen Getreide und Erdäpfel
- 5 Portionen Obst und Gemüse
- Mind. 1,5 l Wasser

Tipp: Für **Vegetarier*innen** gibt es eine angepasste Ernährungspyramide; diese findet man auf der Website des BMSPK (www.sozialministerium.gv.at oder <https://ernaehrungsempfehlung.at/>).

Die Hauptnährstoffe

Zur Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen benötigt der menschliche Organismus täglich Energie. Diese wird über die drei Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß (Protein) bereitgestellt, die sich sowohl hinsichtlich ihres Energiegehalts als auch ihrer physiologischen Funktionen unterscheiden ⁽¹⁾.

Kohlenhydrate (1g liefert 4,1 Kalorien)

Kohlenhydrate stellen die wichtigste Energiequelle des Körpers dar, insbesondere für Gehirn und Muskulatur. Komplexe, langsam verdauliche Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse enthalten besonders viele Ballaststoffe und sollten deshalb bevorzugt werden.

Ballaststoffe sind kaum verdauliche Kohlenhydrate, die größtenteils im Magen-Darm-Trakt verbleiben, wo sie mehrere wichtige Funktionen erfüllen: Sie fördern die Darmfunktion und Verdauung, tragen zu einer langanhaltenden Sättigung bei, unterstützen eine stabile Blutzuckerregulation und dienen als wichtige Nahrungsquelle für Darmbakterien ⁽¹⁾.

Fette (1g liefert 9,3 Kalorien)

Fette sind der energiereichste Nährstoff und erfüllen essenzielle Funktionen, unter anderem als Bestandteil von Zellmembranen, für die Hormonproduktion sowie für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K). Besonders günstig sind ungesättigte Fettsäuren, die vor allem in pflanzlichen Ölen, Nüssen, Samen und fettreichem Fisch enthalten sind. Gesättigte Fettsäuren, wie sie in fettreichem Fleisch, Wurstwaren, Butter, Obers, Schmalz, Kokos- und Palmfett vorkommen, sollten reduziert werden, da sie mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen assoziiert sind ⁽¹⁾.

Eiweiß (1g liefert 4,1 Kalorien)

Die im Eiweiß enthaltenen Aminosäuren sind der zentrale Baustoff des Körpers und unverzichtbar für den Erhalt und Aufbau von Muskelmasse, Organen, Enzymen und Hormonen. Zudem spielen sie eine wesentliche Rolle für das Immunsystem und die Wundheilung. Hochwertige Eiweißquellen umfassen tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch und mageres Fleisch sowie pflanzliche Quellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Eine Kombination verschiedener Eiweißquellen kann die biologische Wertigkeit erhöhen, da sich die Aminosäureprofile ergänzen und das aufgenommene

Eiweiß dadurch effizienter für den Aufbau körpereigener Proteine genutzt werden kann ⁽¹⁾.

Die Mahlzeitenzusammensetzung

Sekundäre Pflanzenstoffe kommen natürlicherweise in pflanzlichen Lebensmitteln als Farb-, Aroma- und Schutzstoffe vor. Sie wirken unter anderem antioxidativ und entzündungshemmend und senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie bestimmte Krebsarten. Zu den wichtigsten Vertretern zählen Carotinoide, Anthocyane, Flavonoide, Monoterpene und Sulfide ⁽¹⁾.

Eine ausgewogene Mahlzeit stellt sicher, dass alle relevanten Nährstoffgruppen in bedarfsgerechter Menge enthalten sind. Dazu zählen die Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß ebenso wie Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Kombination unterstützt eine stabile Energieversorgung, ein anhaltendes Sättigungsgefühl, eine geregelte Verdauung sowie eine optimale Nährstoffzufuhr ⁽¹⁾.

In der Praxis kann eine ausgewogene Mahlzeit durch die bewusste **Kombination dreier zentraler Komponenten** umgesetzt werden:

Eine Kohlenhydratquelle

Beispiele:

1-2 Schöpfer
Vollkornnudeln,
2-3 Scheiben Vollkornbrot,
4-6 mittelgroße Kartoffeln,
1 große Tasse
Vollkorn Couscous,
1-2 Schöpfer Naturreis,
5-7 EL Haferflocken ...

Eine Eiweißquelle

Beispiele:

2-3 EL Topfen, 1 Ei,
1 Fischfilet, 1 handteller-
großes Stück Fleisch
oder Tofu,
3-5 Scheiben Käse oder
Schinken, ½-1 Dose
Linsen/Bohnen, 1 kleine
Handvoll Nüsse ...

Gemüse/Obst:

Beispiele:

Tomaten, gekochtes
Mischgemüse, Karotten,
Brokkoli, Gurkenscheiben,
Tiefkühlgemüse,
Sauerkraut, ungezuckertes
Apfelmus, Erdbeeren,
Mandarine ...

→ So viel, wie in eine Hand passt!

Gemüse und Obst liefern vor allem Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Fette werden in diesem Modell nicht als eigene Komponente dargestellt, da sie meist in der Zubereitung (z.B. Anbraten, Dressings) oder im Lebensmittel selbst (z.B. Käse, fettes Fleisch) vorkommen.



Abbildung gesunder Teller. Erstellt mit Gemini von Google, 14.05.2026

2.1.1. Besondere Ernährungsbedürfnisse

Im Pflegewohnheim treten bestimmte Ernährungsprobleme besonders häufig auf und erfordern oft eine individuell angepasste Ernährung. Die folgende Tabelle gibt einen kurzen Überblick über typische Probleme, erste praktische Handlungsempfehlungen und Hinweise darauf, wann eine fachliche Abklärung sinnvoll ist. Im Anhang befinden sich bei Bedarf Internetlinks zu ausführlicheren Fachinformationen.

Bei Ernährungsproblemen sollte grundsätzlich eine diätologische Fachkraft hinzugezogen werden. Ist keine entsprechende Fachkraft in der Einrichtung tätig, empfiehlt es sich, in Absprache mit der Heimleitung regelmäßige externe diätologische Beratungen zu organisieren. Bei Bewohner*innen mit chronischen Erkrankungen wie **Diabetes, Herz- oder Nierenerkrankungen** und auch **Mangelernährung** sind regelmäßige ärztliche und diätologische Kontrollen besonders wichtig.

Lösungsansätze bei besonderen Ernährungsbedürfnissen

Problem	Lösungsansatz	Abklärung
Appetitlosigkeit ⁽²⁾	Kleine und häufigere Mahlzeiten, Lieblingsgerichte anbieten, schön angerichtete Speisen, griffbereite Snacks	Bei anhaltender Appetitlosigkeit (weniger als die halbe übliche Portion länger als 3 Tage): ärztliche/diätologische Abklärung
Kau- und Schluckstörungen ⁽³⁾	Angepasste Konsistenzen, eingedickte Flüssigkeiten, aufrechte Sitzposition beim Essen/Trinken	Logopädische und ärztliche Abklärung unbedingt nötig!
Mangelernährung ⁽²⁾	Siehe Appetitlosigkeit, zusätzlich: Gewichtskontrollen, Essprotokolle, energie- und eiweißreiche Speisen, Zwischenmahlzeiten	Bei anhaltendem Gewichtsverlust (5% in 1 Monat oder 10% in 6 Monaten): ärztliche/diätologische Abklärung
Übergewicht ⁽²⁾	Bei Personen über 65 Jahren: leichtes Übergewicht (bis BMI 30) eher vorteilhaft und keine Gewichtsreduktion empfohlen	Bei starkem Übergewicht (BMI über 30): ärztliche/diätologische Abklärung, ob eine Gewichtsreduktion sinnvoll ist
Laktoseintoleranz ⁽⁴⁾	Laktosefreie Milchprodukte oder pflanzliche Ersatzprodukte (z.B. Sojamilch) verwenden	Diätologische Beratung
Fruktosemalabsorption ⁽⁵⁾	Meiden von Obst, Fruchtsäften und Süßstoffen (meist in zuckerfreien Produkten enthalten)	Diätologische Beratung
Obstipation ⁽⁶⁾ (Weniger als 3 Stuhlgänge pro Woche)	Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, fein vermahlene Vollkornprodukte (Zufuhr langsam steigern), lösliche Ballaststoffe (z.B. Optifibre®), körperliche Bewegung fördern	Bei anhaltender Obstipation: ärztliche Abklärung (evtl. Anpassung von Medikamenten) und diätologische Abklärung (Ernährungstherapie)

2.1.2. Ernährung für Pflegeheimbewohner*innen

Mit zunehmendem Alter sollte die Ernährung an die sich verändernden Stoffwechselprozesse des Körpers angepasst werden. Eine bedarfsgerechte, ausgewogene Ernährung gewinnt im höheren Lebensalter besonders an Bedeutung. Sie kann wesentlich zur Erhaltung von Gesundheit, Funktionalität, Mobilität und Lebensqualität beitragen und den Verlauf zahlreicher altersassoziierter Erkrankungen positiv beeinflussen ⁽³⁾.

Sinkender Energiebedarf bei gleichzeitig hohem Nährstoffbedarf

Im Alter nimmt der Energiebedarf infolge des Rückgangs der fettfreien Körpermasse und eines reduzierten Grundumsatzes ab. Gleichzeitig bleibt der Bedarf an essenziellen Nährstoffen – insbesondere an Vitaminen, Mineralstoffen und Protein – unverändert oder steigt. Die Ernährung sollte

daher eine hohe Nährstoffdichte aufweisen, um trotz geringerer Energiezufuhr eine ausreichende Versorgung sicherzustellen⁽⁷⁾.

Bedeutung einer ausreichenden Proteinzufuhr

Eine adäquate Eiweißzufuhr ist entscheidend, um dem altersbedingten Verlust an Muskelmasse (Sarkopenie) entgegenzuwirken und Mobilität, Kraft sowie Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten. In der Praxis können jedoch Kaubeschwerden, Schluckstörungen oder Unverträglichkeiten (z.B. Laktoseintoleranz) die Aufnahme eiweißreicher Lebensmittel erschweren. Hier sind eine geeignete Lebensmittelwahl, angepasste Texturen und eine gezielte Verteilung der Proteinzufuhr über den Tag von zentraler Bedeutung⁽⁷⁾.

Sicherstellung einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr

Mit zunehmendem Alter lässt das Durstempfinden häufig nach. Zusätzlich können Medikamente (z.B. Diuretika) oder psychosoziale Faktoren wie die Angst vor dem nächtlichen Toilettengang zu einer unzureichenden Flüssigkeitsaufnahme beitragen. Eine strukturierte Trinkorganisation und regelmäßige Trinkangebote sind daher essenziell, um einer Dehydratation vorzubeugen⁽³⁾.

Verdauungsfunktion und Ballaststoffzufuhr

Altersbedingte Veränderungen der Darmmotilität können zu einer verlangsamten Verdauung und vermehrt zu Obstipation führen. Eine ballaststoffarme Kost, unzureichende Flüssigkeitszufuhr sowie Nebenwirkungen von Medikamenten verstärken dieses Risiko. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten sowie fein vermahlene Vollkornprodukten kann die Darmfunktion unterstützen, sofern dies individuell vertragen wird⁽³⁾.

Veränderungen von Appetit und Essverhalten

Im höheren Lebensalter treten häufig Veränderungen des Appetits auf, die unter anderem durch eine verminderte Sinneswahrnehmung (Geruchs-, Geschmacks- und Sehvermögen) sowie durch eine veränderte Regulation von Hunger und Sättigung bedingt sind. Hormonelle Veränderungen und eine verzögerte Magenentleerung führen dazu, dass ältere Menschen schneller satt sind und insgesamt weniger essen. Auch psychosoziale Faktoren wie Einsamkeit, soziale Isolation oder ein wenig ansprechendes Ambiente während der Mahlzeiten können die Nahrungsaufnahme negativ beeinflussen. Eine bedarfsgerechte Gestaltung des Speisenangebots und der Ess-Umgebung ist daher von zentraler Bedeutung⁽⁷⁾.

2.1.3. Ernährung im Berufsalltag und bei Schichtdiensten

Der Arbeitsalltag in Pflege- und Betreuungseinrichtungen stellt Mitarbeiter*innen vor körperliche und mentale Herausforderungen, die je nach Tätigkeitsbereich variieren. Langes Sitzen im Büro, körperlich anspruchsvolle Pflege oder Schichtdienste erfordern eine angepasste Energie- und Nährstoffversorgung. Greift man aufgrund von Zeitdruck, Müdigkeit oder Heißhunger häufig zu energiereichen und nährstoffarmen Snacks, steigt langfristig das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt Verdauung, Energielevel, Konzentration und die Belastbarkeit im Arbeitsalltag^(1, 8, 9).

Konzentration

Die Ernährung übt direkten Einfluss auf Konzentrationsfähigkeit und Müdigkeitsgefühl aus. Zuckerhaltige Snacks liefern kurzfristige Energie, führen jedoch zu einem raschen Abfall des Blutzuckerspiegels und damit zu Leistungseinbußen. Große Portionen schwerer Mahlzeiten können ebenfalls ein „Mittagstief“ auslösen. Für Mitarbeiter*innen, insbesondere im Schichtdienst, kann eine Aufteilung der Hauptmahlzeiten in kleinere Portionen mit nährstoffreichen und zuckerarmen Snacks zwischen den Mahlzeiten helfen, Konzentrationseinbrüche zu reduzieren^(1, 10).

Heißhunger

Unregelmäßige Mahlzeiten und übersprungene Pausen erhöhen bei körperlich anspruchsvoller Arbeit das Risiko für Heißhungerattacken, die häufig zu nährstoffarmen Zwischenmahlzeiten führen. Griffbereite gesunde Snacks unterstützen eine kontinuierliche Energieversorgung (siehe Tipps in Kapitel 2.2.1.). Besonders bei Schichtdiensten ist eine regelmäßige Mahlzeitenstruktur entscheidend, um den Verdauungsrhythmus zu stabilisieren und metabolische Belastungen zu reduzieren^(8, 9).

Schlafqualität

Schichtarbeit beeinträchtigt häufig die Schlafqualität. Müdigkeit wird oft durch koffeinhaltige Getränke kompensiert, deren Konsum kurz vor der Schlafphase den Schlaf-Wach-Rhythmus stören kann (Richtwert: mindestens vier Stunden Abstand vor dem Schlafengehen). Auch späte, schwere Mahlzeiten können zu Einschlafproblemen, unruhigem Schlaf und gastrointestinalen Beschwerden führen. Eine angepasste Mahlzeitenplanung kann die Erholung und Leistungsfähigkeit deutlich verbessern⁽⁹⁾.

Bewegungsmangel und Verdauung

Längeres Sitzen verlangsamt die Darmmotilität und kann Obstipation, Völlegefühl oder Sodbrennen begünstigen. Eine ballaststoffreiche Ernährung,

ausreichende Flüssigkeitszufuhr, mehrere kleinere Mahlzeiten und regelmäßige Bewegung können diesen Effekten entgegenwirken. In der Praxis sollten Mahlzeiten- und Pausenplanung mit Bewegungsangeboten kombiniert werden, um die Verdauung zu unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden der Mitarbeiter*innen zu fördern; insbesondere bei körperlich anstrengender Arbeit ist dabei auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten ^(1, 11).

2.1.4. Nährstoffbedarf und kritische Nährstoffe

Der Nährstoffbedarf hängt von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Gesundheitsstatus und Aktivitätsniveau ab, wodurch sich die Anforderungen von Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen deutlich unterscheiden können. Um eine bedarfsgerechte Versorgung sicherzustellen und Mangelzustände zu vermeiden, sollten insbesondere kritische Nährstoffe gezielt berücksichtigt werden. Die Angaben in der folgenden Tabelle sind Richtwerte, die in Abhängigkeit von individuellen Faktoren variieren können.

Überblick Flüssigkeits- und Nährstoffbedarf und kritische Nährstoffe ⁽¹²⁾

Nährstoff	Pflegeheimbewohner*innen	Mitarbeiter*innen
Flüssigkeit	30 ml/kg KG/Tag (mehr bei hoher körperlicher Aktivität, Hitze, Fieber, Erbrechen, Durchfall)	35 ml/kg KG/Tag (mehr bei hoher körperlicher Aktivität, Hitze, Fieber, Erbrechen, Durchfall)
Energie	25 kcal/kg KG/Tag (bei Immobilität) 30-35 kcal/kg KG/Tag (bei Mobilität)	30-35 kcal/kg KG/Tag (je nach Aktivitätslevel)
Eiweiß	1,0-1,2 g/kg KG/Tag 1,2-1,5 g/kg KG/Tag bei Sarkopenie oder akuter/chronischer Erkrankung	0,8-1,0 g/kg KG/Tag
Vitamin D	20 µg bzw. 800 IE/Tag (Einnahme eines Vitamin-D-Präparates meist ganzjährig empfohlen)	20 µg/Tag (bei regelmäßigem Aufenthalt an der Sonne gedeckt, im Winter meist Präparate nötig)
Kalzium	1000 mg/Tag Quellen: Milchprodukte (insbes. Käse), grünes Gemüse (Brokkoli, Grünkohl), Nüsse, Samen, kalziumreiches Mineralwasser (>150mg Ca/l)	
Eisen	11 mg/Tag für Männer 14-16 mg/Tag für Frauen Quellen: Fleisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme	
Folsäure	300 µg/Tag Quellen: Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Eier, Vollkornprodukte	
Vitamin B₁₂	4 µg/Tag Quellen: Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier	

Abkürzungen: kcal = Kilokalorien, KG = Körpergewicht, Ca = Kalzium, IE = internationale Einheiten

Eine regelmäßige Kontrolle des Mikronährstoffstatus – beispielsweise im Rahmen der jährlichen Vorsorgeuntersuchung – ermöglicht die frühzeitige Identifizierung und Behandlung von Mangelzuständen. Besonders bei Eisen, Folsäure, Vitamin D und Vitamin B₁₂ liefern Blutwerte verlässliche Hinweise auf den Versorgungsstatus⁽¹³⁾. Weiterführende Referenzwerte und Informationen zu Nährstoffen sind unter <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/> verfügbar.

2.2. Umsetzung im Pflegeheimalltag

In diesem Kapitel werden praktische Tipps und Umsetzungsempfehlungen für eine gesunde Ernährung in Pflege- und Betreuungseinrichtungen vorgestellt. Maßgeblich beteiligt an der Entwicklung dieser Tipps waren sowohl Bewohner*innen als auch Mitarbeiter*innen aus der Pflege, Hauswirtschaft, Administration, Küche und dem Management.

2.2.1. Auswahl der Lebensmittel

Damit Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen öfter gesunde Gerichte wählen und die Küche motiviert ist, gesunde Gerichte zuzubereiten, braucht es eine Mischung aus gut schmeckenden Mahlzeiten, verständlichen Informationen und alltagstauglichen Ideen.

Schrittweise Veränderungen

- Veränderungen in kleinen Schritten: erleichtert die Umstellung, Gewöhnung an neue Geschmäcker, Genuss bleibt im Vordergrund
- Ungesunde Mahlzeiten schrittweise aufwerten: z.B. Gemüseanteil in Eintopfgerichten erhöhen, Süßspeisen wie Milchreis mit frischem Obst und (gemahlene) Nüssen ergänzen
- Vertraute, heimische Zutaten gezielt einbauen: gesündere und gleichzeitig auch beliebtere Mahlzeiten durch kleine Anpassungen bestehender Gerichte (z.B. Radieschen oder Essiggurken bei der Jause, Brennesselspinat als Beilage oder gemahlene Kürbiskerne im Kuchen)

Saisonale Gerichte

An die Jahreszeiten angepasste Speisen sorgen für Abwechslung und bringen meist mehr Vitamine und Mineralstoffe auf den Teller als importierte Lebensmittel.

Beispiele:

- Bärlauchspätzle oder Spargelcremesuppe im Frühling
- Erdbeer-Topfencreme oder Tomatensalat im Sommer
- Kürbissuppe oder Maronigemüse im Herbst
- Rote-Rüben-Suppe oder Bratapfel mit Nüssen im Winter



Bewusstsein schaffen: Beim Mittagessen können Informationen an eine Tafel oder ein Whiteboard geschrieben werden. Auch das heutige Geburtstagskind oder Sprüche finden hier Platz!

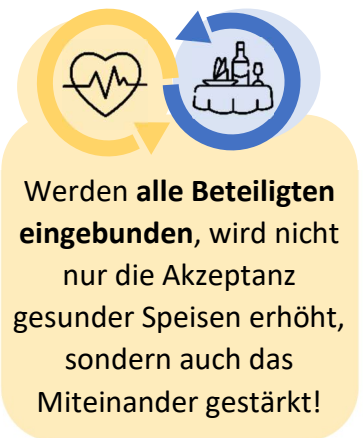
Feedback als Motivation: Die Küche hört oft nur das Negative und freut sich deshalb ganz besonders über positives Feedback!

Ausreichend Eiweiß

- Vormittags und nachmittags eiweißreiche Zwischenmahlzeiten anbieten (z.B. Joghurt, Topfencreme, Buttermilch, Schinkenbrot, Käsewürfel, Ei ...)
- Bei Kauproblemen einzelne Komponenten aus dem Breikost-Menü übernehmen (z.B. faseriges Fleisch durch einen Fleisch-Flan ersetzen)
- Bei Laktoseintoleranz laktosefreie Milchprodukte anbieten

Beteiligung schafft Akzeptanz

- Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen bei der Speiseplanentwicklung einbeziehen: z.B. Lieblingsrezepte und Menüvorschläge sammeln
- Personal als Vorbild und Motivation einsetzen: fördert Akzeptanz und gesündere Essenswahl bei Bewohner*innen
- Bewohner*innen aktiv einbeziehen: z.B. gemeinsames Kochen und Backen oder Anrichten von Speisen
- An Initiativen wie dem „Grünen Teller“ teilnehmen: schafft ein gemeinsames Ziel und stärkt das Gemeinschaftsgefühl
- Bewohner*innen-Stammtische und Angehörigenabende einführen: Austausch über Ernährungsthemen oder Neuigkeiten (z.B. Umstellung auf Bio-Eier)



Im Rahmen des SUNRISE-Projekts entstandene Fotos aus dem Pflegeheim zum Thema *Auswahl der Lebensmittel*
Von links nach rechts: fehlende Eiweißquelle beim Frühstück, vertrautes Mittagsggericht (Leberkäse mit Spinat und Kartoffeln), ansprechend angerichtete konsistenzadaptierte Kost, schön angerichtetes beliebtes Mittagsggericht (Backhendl)

Gesunde Snacks

- Eine Handvoll Nüsse
- Obst/Obstmus
- Naturjoghurt/Skyr/Topfencreme mit Honig oder Marmelade
- Vollkorncracker
- Zuckerarmer Müsliriegel

Zusatztipp für Mitarbeiter*innen:

Wie treffe ich eine gesunde Auswahl im Speiseplan?

- Suppen und Dressings: leichte/klare Varianten bevorzugen, deftige Saucen sparsam dosieren
- Gemüse: jede Mahlzeit mindestens zur Hälfte aus Gemüse oder Salat zusammenstellen
- Beilagen: wenn verfügbar, Vollkornvarianten auswählen (Reis, Nudeln, Brot)
- Fleisch: Huhn, Pute und Fisch bevorzugen, panierte Varianten vermeiden
- Dessert: öfter Obst oder Naturjoghurt wählen

Mögliche Hindernisse und Lösungsansätze

Hindernis	Lösungsansatz
Gewohnheiten und Misstrauen gegenüber Neuem	Kleine, schrittweise Veränderungen umsetzen; vertraute Konsistenzen erhalten (z.B. Saucen separat anbieten); Mitarbeitende motivieren dazu, Neues auszuprobieren
Wenig Appetit	Portionsgrößen individuell anpassen; auf ansprechende Optik der Speisen achten; vertraute Zutaten nutzen, um positive Assoziationen und Nostalgie zu fördern
Unattraktive Optik der Speisen	Gerichte ansprechend anrichten; auf Farbvielfalt am Teller achten; schönes Geschirr verwenden
Fehlende Information oder Motivation	Gemeinsame Projekte initiieren (z.B. „Grüner Teller“); Personal aktiv einbinden; Ernährungstage mit Diätologie; Schulungen, Infoblätter oder Poster einsetzen (z.B. aktueller Speiseplan, Wissen zu gesunder Ernährung)

Zusatztipp für Mitarbeiter*innen:

Ideen für eine ausgewogene Jause

- Vollkornbrot mit Hummus und Paprika
- Couscous-Salat mit Fetakäse und Gurkenwürfel
- Nudelsalat mit Mozzarella und Tomaten
- Haferflocken mit Naturjoghurt und Apfelmus
- Vollkornwaffeln mit Nussmus und Banane
- Hirsebrei mit (Soja-)Milch und Beeren

Dazu passen:

- Wasser mit Kräutern, Zitrone, Gurkenscheiben
- Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees
- Buttermilch, Gemüsesaft

2.2.2. Ernährung individuell gestalten

Auf persönliche Essbiografien eingehen

Die Berücksichtigung individueller Vorlieben kann den Appetit und das Wohlbefinden stärken und somit die Ernährungssituation von sowohl Bewohner*innen als auch Mitarbeiter*innen verbessern.

Bewohner*innen:

- ✓ Die Essbiografie beim Einzug in die Einrichtung mittels Fragebögen oder Gesprächen erheben
- ✓ Angehörige und Betreuungspersonal als Informationsquelle nutzen

Mitarbeiter*innen:

- ✓ Boxen für Essenswünsche in Aufenthaltsräumen aufstellen
- ✓ Umfragen unter Mitarbeiter*innen durchführen, um Vorlieben und die Akzeptanz bestehender Gerichte zu erfassen
- ✓ Hausversammlung oder andere Besprechungen nutzen, um Ernährungsthemen anzusprechen

Individualisierte Portionsgrößen

- Portionen dem Appetit und dem Bedarf der Personen anpassen (beim Anrichten aktiv nachfragen)
- Erfahrungswerte der Pflegepersonen miteinbeziehen
- Geeignete Dosierhilfen bei der Essensausgabe (Schöpfer etc.) verwenden
- Der Küche rückmelden, wenn zu viel Essen geliefert wurde oder eine Speise sehr wenig gegessen wurde



Lieblingsgerichte sinnvoll einbinden

- Beispielsweise bei Geburtstagsfeiern, Sonntagsessen, Themenwochen oder regionalen Festtagen
- Auch ungesündere Lieblingsgerichte können mit kleinen Anpassungen in gesunden Genuss umgewandelt werden!

Das Ermöglichen flexibler Essenszeiten kann auch Teil einer individuellen Ernährung sein (z.B. Warmhalten oder Wiederaufwärmen von Speisen aktiv anbieten).

Auswahl bei der Essenausgabe

- Bei Suppen und Eintöpfen ein neutrales Basisgericht zubereiten und Extras wie Würstchen, Croutons, Käse oder Kräuter erst bei der Ausgabe individuell ergänzen

- Individuelle Verfeinerung durch Beilagenschälchen (z.B. Kräuter, geröstete Kerne, Käsewürfel, Saucen, Dressings, Zitronenspalten) ermöglichen – sofern hygienisch vertretbar, direkt am Tisch oder alternativ bei der Essensausgabe (z.B. bei Personen mit kognitiven Einschränkungen)

Fallbeispiel aus der Praxis

Die Leitung einer steirischen Einrichtung initiierte gemeinsam mit einer Diätologin eine saisonale und ernährungsphysiologisch optimierte Anpassung des Speiseplans. In enger Abstimmung mit der Küchenleitung und dem Küchenteam wurde auf eine praxisnahe und umsetzbare Gestaltung geachtet. Als Grundlage für die Planung wurden im Vorfeld Essensvorlieben und bewährte Rezepte von Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen systematisch erhoben und gezielt in die neue Speiseplangestaltung integriert.

Individuelle Verträglichkeit

Bei Problemen wie Blähungen oder Sodbrennen kann es Sinn machen, Obst und Gemüse zu schälen – so muss nicht auf eine vitaminreiche Ernährung verzichtet werden. Linsen und Tofu werden außerdem meist besser vertragen als Bohnen und Erbsen.

2.2.3. Zubereitung und Optik der Speisen

Die Zubereitungsart von Speisen beeinflusst nicht nur ihren Nährwert wesentlich, sondern auch ihren Geschmack und somit die Akzeptanz bei Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen. Eine ausgewogene Zubereitung sollte Genuss mit Gesundheitsbewusstsein verbinden.

Einfache Rezepte

- Gerichte mit wenigen Zutaten und klar strukturierten Zubereitungsschritten einsetzen, um die Umsetzung im Küchenalltag zu erleichtern
- Bewährte Klassiker mittels gezielter Anpassungen optimieren, ohne Geschmack und Beliebtheit zu beeinträchtigen (z.B. Marillenknödel mit Vollkornbröseln und reduziertem Zuckeranteil)
- Gut portionierbare Speisen bevorzugen, die sich bei Bedarf problemlos pürieren oder mundgerecht anrichten lassen

Die Bezeichnung von Speisen sollte auch zur Optik passen; so können Missverständnisse vermieden werden (z.B. Kaspresschnitten vs. Kaspressknödel).

Schonend garen

- Schonende Zubereitung bevorzugen: Gemüse möglichst dämpfen oder dünsten, da diese Garverfahren Geschmack, Farbe und hitzeempfindliche Vitamine besser erhalten als Kochen
- Geschmorte Fleischgerichte mit Sauce servieren: sind gut kaubar, sensorisch ansprechend und vielseitig variierbar

Wenn die **Salate erst im Speisesaal** abgemacht werden, bleiben sie länger knackig und ansprechend.

Vielfältige Kombinationen

- Zubereitungsarten kombinieren: unterschiedlichen Garverfahren in einem Gericht einsetzen, um weniger gesunde Zubereitungsarten wie Frittieren oder Grillen auszugleichen (z.B. Wiener Schnitzel mit gedämpften Gemüse und Kartoffelsalat statt Grillgemüse und Pommes frites)
- Farbvielfalt auf dem Teller bereits bei der Menüplanung berücksichtigen: bunte Gerichte wirken appetitlicher (z.B. Fischfilet mit Bärlauchspätzle und Karottengemüse statt Kartoffelpüree und Karfiol)

Gesunder Genuss

- Gezieltes Würzen zur geschmacklichen Aufwertung gesunder Beilagen: Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder Thymian verwenden (z.B. Petersilienkartoffeln statt Pommes frites)
- Abwechslung bei Fetten: Butter durch hochwertige pflanzliche Öle wie Raps- oder Olivenöl ersetzen (z.B. beim Anbraten oder in Teigen)



Im Rahmen des SUNRISE-Projekts entstandene Fotos aus dem Pflegeheim zum Thema **Zubereitung und Optik der Speisen**
Von links nach rechts: ansprechend präsentiertes Obst zur freien Entnahme, Zubereitung einer Cremesuppe in der Großküche, geschmortes Rindfleisch mit Gemüse aus dem Kombidämpfer, Regal mit Gewürzen in der Großküche

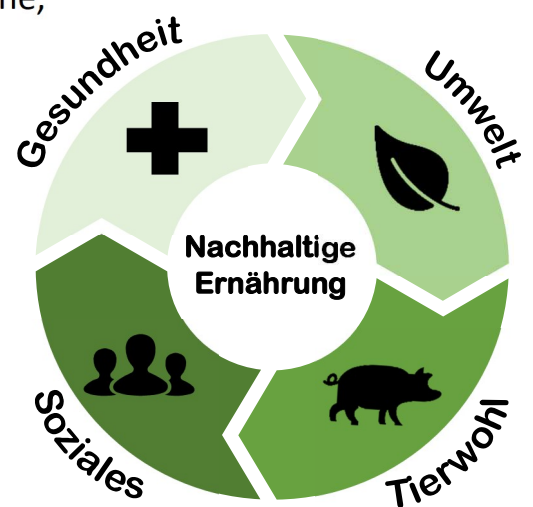
3. Nachhaltigkeit

„Nachhaltigkeit bedeutet, die Bedürfnisse der gegenwärtigen Generation zu befriedigen, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu decken.“

Definition der Vereinten Nationen, 1987

3.1. Nachhaltige Ernährung

Eine nachhaltige Ernährung berücksichtigt ökologische, soziale und ethische Aspekte entlang der gesamten Wertschöpfungskette und trägt zum Schutz von Umwelt und Klima, zur Förderung des Tierwohls sowie zu fairen Arbeitsbedingungen bei. So kann beispielsweise beim Einkauf von Kaffee nicht nur auf biologische Herkunft, sondern zusätzlich auf sozial fairen Handel, etwa durch anerkannte Fairtrade-Zertifizierungen, geachtet werden. Da gesundheitsbezogene Aspekte der Ernährung bereits in Kapitel 2 behandelt werden, liegt der Fokus dieses Abschnitts ausschließlich auf **Umweltschutz, Tierwohl und Soziales** ⁽¹⁴⁾.



3.1.1. Ernährung und Umweltschutz

Umweltschutz umfasst mehrere Ebenen, die unterschiedliche, aber eng miteinander verknüpfte Ziele verfolgen:

- **Naturschutz:** Erhalt von Ökosystemen und Biodiversität
Beispiele: Nationalparks, Erhalt von Bodenfruchtbarkeit, Gewässerschutz
- **Klimaschutz:** Begrenzung der Erderwärmung durch Reduktion von Treibhausgasemissionen
Beispiele: Einsatz erneuerbarer Energien, klimafreundliche Mobilität
- **Ressourcenschutz:** Schonender und effizienter Umgang mit natürlichen Ressourcen wie Wasser, Boden, Energie und Rohstoffen
Beispiele: Kreislaufwirtschaft, Abfallvermeidung, Recycling

Unsere Ernährung kann auf alle diese Ebenen Einfluss nehmen ⁽¹⁵⁾.

Tierische Lebensmittel reduzieren, pflanzliche bevorzugen

Die Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel ist im Vergleich zur Produktion tierischer Produkte deutlich ressourcenschonender: Sie benötigt weniger landwirtschaftliche Fläche, verursacht geringere Treibhausgasemissionen und weist einen niedrigeren Wasserverbrauch auf. Ein erheblicher Anteil der weltweit verfügbaren Ackerflächen wird derzeit für den Anbau von Futtermitteln verwendet. Eine Reduktion des Konsums von Fleisch und anderen tierischen Produkten kann daher Flächen für den direkten Anbau von Lebensmitteln für den menschlichen Verzehr freisetzen und zur globalen Ernährungssicherheit beitragen ⁽¹⁵⁾.

Biologisch erzeugte Lebensmittel bevorzugen

Die biologische Landwirtschaft verzichtet auf synthetische Stickstoffdünger und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel. Da die Herstellung von Kunstdüngern sehr energieintensiv ist und Pflanzenschutzmittel negative Auswirkungen auf Bodenleben, Gewässer und Biodiversität haben können, leistet die biologische Landwirtschaft einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Naturschutz. Zudem fördert sie geschlossene Nährstoffkreisläufe, Bodenfruchtbarkeit und langfristige Ertragsstabilität ⁽¹⁶⁾.

Regional und saisonal einkaufen

Der Einsatz regional und saisonal erzeugter Lebensmittel kann die Umweltbelastung auf mehreren Ebenen reduzieren. Die kürzeren Transportwege regionaler Produkte verursachen weniger CO₂-Emissionen, während saisonale Produkte ohne energieintensive Kühlung, Beheizung oder Langzeitlagerung auskommen ⁽¹⁴⁾.

Lebensmittelverschwendung reduzieren

Weltweit landen schätzungsweise 30-40% aller produzierten Lebensmittel im Müll; das entspricht etwa 8-10% der globalen Treibhausgasemissionen, welche somit umsonst ausgestoßen werden ⁽¹⁷⁾. In Österreich fällt der größte Teil der Lebensmittelabfälle im Privathaushalt an (63 %), gefolgt vom Außer-Haus-Verzehr (16 %) ⁽¹⁸⁾. Somit ergeben sich nicht nur im privaten Haushalt, sondern auch in der Gemeinschaftsverpflegung große Hebel zur Reduktion von Lebensmittelabfällen, etwa durch bedarfsgerechte Planung, flexible Portionsgrößen und eine gezielte Verwertung von Überschüssen.

Stark verarbeitete und verpackte Produkte meiden

Stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte und Snacks sind häufig mit einem hohen Energieeinsatz (Herstellung, Kühlung, Lagerung) verbunden. Auch der Einsatz von Einwegverpackungen aus Glas, Metall, Kunststoff oder Styropor erhöht den Ressourcenverbrauch und das Abfallaufkommen. Die Verwendung von Mehrweg- und Großgebinden sowie frischen, wenig verarbeiteten

Lebensmitteln kann Ressourcen schonen und Umweltbelastungen reduzieren (19).

Übersicht: Vor- und Nachteile von Fleischkonsum

Nachteile Fleischkonsum	Vorteile Fleischkonsum
Hohe Belastung für Umwelt und Klima	Hochwertiges Eiweiß
Gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe (gesättigte Fette, Cholesterin, Acrolein)	Gute Eisenquelle
Rotes und verarbeitetes Fleisch: erhöhtes Risiko für bestimmte Krebserkrankungen (20)	Geschmack und Tradition

3.1.2. Ernährung und Tierwohl

Produkte aus artgerechter Tierhaltung wählen



Das EU-Bio-Siegel

Beim Einkauf kann auf Tierschutz- oder Bio-Siegel geachtet werden. Bioprodukte garantieren allgemein eine artgerechtere Haltung als konventionell erzeugte Produkte. In der EU müssen alle Bioprodukte verpflichtend mit dem **EU-Bio-Siegel** gekennzeichnet werden; im Zweifel kann man sich immer auf dieses Siegel verlassen (21).

Das österreichische **BIO AUSTRIA-Gütesiegel** stellt noch höhere Standards an den Tierschutz als das EU-Bio-Siegel, beispielsweise durch mehr Auslauf für die Tiere sowie eine tiergerechtere Fütterung (verpflichtend weniger Kraftfutter) (22).



Das BIO AUSTRIA-Gütesiegel



Das Tierwohl kontrolliert-Siegel

Ebenso garantiert das **Tierwohl kontrolliert-Siegel** beispielsweise einen verpflichtenden Auslauf für Mastschweine und legt eine maximale Transportdauer der Tiere (max. 4 Stunden) fest (23).

Achtung: Ist das Tierwohl kontrolliert-Siegel blau, dann handelt es sich gleichzeitig auch um ein Bio-Produkt. Konventionelle Produkte, die sich aber trotzdem durch artgerechte Haltung auszeichnen, erhalten ein violettes Siegel (23).

3.1.3. Ernährung und Soziales



Abbildung 1: Das Fairtrade-Siegel

Fair gehandelte Produkte nutzen

Bestimmte Lebensmittel wie Kaffee, Kakao, Bananen oder Mangos können ausschließlich in Ländern des globalen Südens produziert werden und sind dort häufig mit prekären Arbeitsbedingungen verbunden. Zertifizierungen wie das **Fairtrade-Gütesiegel** stehen für faire Erzeuger*innenpreise, verbesserte Arbeits- und Sicherheitsstandards sowie den Ausschluss ausbeuterischer Kinderarbeit und leisten damit einen wichtigen Beitrag zu sozialer Gerechtigkeit entlang globaler Lieferketten⁽²⁴⁾.

Regionale bäuerliche Betriebe unterstützen

Regionale kleinstrukturierte landwirtschaftliche Betriebe tragen wesentlich zur Erhaltung der Kulturlandschaft, zur Biodiversität und zur wirtschaftlichen Stabilität ländlicher Räume bei. Durch Ab-Hof-Verkauf, Bauernmärkte oder regionale Direktvermarktungskonzepte werden lokale Wertschöpfungsketten gestärkt, Traditionen erhalten (z.B. Erntedankfeste) und die regionale Identität gefördert⁽²⁵⁾.

3.2. Umsetzung im Pflegeheimalltag

In diesem Kapitel werden praktische Tipps und Umsetzungsempfehlungen für eine nachhaltige Ernährung in Pflege- und Betreuungseinrichtungen vorgestellt. Maßgeblich beteiligt an der Entwicklung dieser Tipps waren sowohl Bewohner*innen als auch Mitarbeiter*innen aus der Pflege, Hauswirtschaft, Administration, Küche und dem Management.

3.2.1. Regionale, saisonale und biologische Produkte

Pflege- und Betreuungseinrichtungen können regionale Betriebe unterstützen, indem sie beim Einkauf gezielt auf saisonale und biologische Produkte aus der Umgebung achten. Wichtig ist auch, diesen Einsatz sichtbar zu machen – ganz nach dem Motto: „Tu Gutes und sprich darüber!“

Kooperation mit regionalen Betrieben

- Direkten Kontakt zu lokalen Landwirtschaftsbetrieben aufbauen (über die Küchenadministration)
- Einkaufsgemeinschaften gründen bzw. einer solchen beitreten, um bestehende Netzwerke und Mengenrabatte zu nutzen
- Bestehende Kontakte von Mitarbeiter*innen und Bewohner*innen zu lokalen Produzent*innen nutzen

- Regionale Lieferant*innen im Speiseplan kennzeichnen (z.B. mit kleinen Symbolen) und bei der gemeinsamen Menüwahl mit den Bewohner*innen gezielt erwähnen
- Aushänge im Speisesaal anbringen, die über regional oder biologisch eingekaufte Lebensmittel und beteiligte Betriebe informieren
- Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen direkten Kontakt zu lokalen Produzent*innen der Einrichtung ermöglichen, auch für private Einkäufe

Regionale „Klassiker“: Brot, Gebäck, Milch und Milchprodukte, Eier, Kartoffeln, Äpfel, Säfte (Apfel, Pfirsich, Marille ...), Honig, Kernöl

Die Saison in den Speiseplan bringen

- Unterschiedliche Speisepläne für Frühling/Sommer und Herbst/Winter erstellen
- Den regionalen Saisonkalender gut sichtbar in der Küche oder im Büro aufhängen (Links für Saisonkalender siehe Anhang)
- Bewährte Basisgerichte (z.B. Eintöpfe, Aufläufe, Suppen, Risottos, Strudel ...) je nach Saison variieren:
 - Frühling: Spargel, Radieschen, Erdbeeren, frühe Salatsorten
 - Sommer: Tomaten, Melanzani, Zucchini, Kirschen
 - Herbst: Kürbis, Kohlgemüse, Zwetschken, Maroni
 - Winter: Vogerlsalat, Rote Rüben, Kraut, Birnen (gelagert), Zuckerhutsalat
- Baukastenartige Menüsysteme mit austauschbaren Gemüse- und Obstkomponenten anwenden
- Saisonwochen im Speiseplan oder durch Aushänge im Speisesaal bewerben (z.B. „Saison-Hit der Woche: Spargel“)



Mehr Bio bei gleichem Budget

- Umstellung schrittweise umsetzen, zunächst einzelne Produktgruppen austauschen
- Biofleisch vollständig nutzen: nicht nur Edelteile, sondern auch andere Fleischstücke oder das gesamte Tier verarbeiten
- Biogemüse und Bioobst saisonal und regional einkaufen, um Kosten zu minimieren
- Teurere Fertigprodukte durch selbst zubereitete Gerichte mit biologisch produzierten Zutaten ersetzen
- Rezepturen und Kalkulationshilfen anderer Großküchen nutzen (Links siehe Anhang)

Wer kann etwas zur Nachhaltigkeit beitragen?

Wer?	Was?
Heimleitung	Fortbildungen für das Küchenpersonal, Teilnahme an Zertifizierungen (z.B. „Grüner Teller“, „Gesunde Küche“), Auswahl der Lieferant*innen beim Einkauf
Küche	Auswahl der Lieferant*innen beim Einkauf, Herkunft der Lebensmittel berücksichtigen, Informationen im Speiseplan einbauen, Rezepte saisonal adaptieren
Weitere Mitarbeiter*innen und Bewohner*innen	Nachfrage nach regionalen/saisonalen/biologischen Lebensmitteln, Lieferant*innen vorschlagen, eigene Hochbeete oder Kräutertöpfe pflegen und beernten

Eigenanbau: In manchen Pflege- und Betreuungseinrichtungen gibt es eigens aufgestellte Hochbeete und Balkonkästen, in denen Mitarbeiter*innen gemeinsam mit Bewohner*innen Gemüse und Kräuter selbst anbauen können.



3.2.2. Lebensmittelabfälle und Reste

Lebensmittelabfälle vermeiden

- Vorab-Auswahl der Menüs ermöglichen, um Küchenplanung zu erleichtern und Überschüsse zu reduzieren
- Überschüssige Speisen an karitative Organisationen weitergeben (z.B. Die Tafel Österreich)
- Überschüssige Lebensmittel für Mitarbeiter*innen bereitstellen (z.B. Obst, Gemüse, Gebäck)
- Anstelle fertiger Packungen in fixer Größe (z.B. Joghurts) Speisen nach Bedarf portionieren
- Erfolge sichtbar machen, z.B. durch Dokumentation (Fotos) der anfallenden Bioabfälle
- Bewusstsein für das Thema „Horten“ von Lebensmitteln stärken (z.B. vom Abendessen über die Nacht)
- Sicherstellen, dass aufbewahrte Lebensmittel korrekt gelagert werden, um Qualität und Haltbarkeit zu erhalten

Je individueller persönliche **Vorlieben** und der aktuelle **Appetit** berücksichtigt werden, desto weniger Lebensmittelabfälle!

Reste clever verwenden

- Rezepte in den Speiseplan integrieren, die sich gut zur Resteverwertung eignen, z.B.:
 - Aufläufe oder Gratins (gekochte Nudeln, Brot, Gemüse, Fleisch, Käse ...)
 - Gemüsecremesuppen
 - Fruchtmus (Apfel, Bananen, Birnen ...)
 - Flammkuchen oder Pizza mit Restebelag

Richtige Mülltrennung

- Alt Speiseöl, Knochen und Servietten gehören nicht in den Biomüll
- Erfolge auch hier sichtbar machen, z.B. durch Dokumentation der reduzierten Fehlwürfe im Biomüll



Im Rahmen des SUNRISE-Projekts entstandene Fotos aus dem Pflegeheim zum Thema *Nachhaltigkeit und Lebensmittelabfälle*
Von links nach rechts: regionale Äpfel, ein Kürbis im Hochbeet, Brotreste, Verwertung von Brotresten als Tierfutter

3.2.3. Verpackung

Einkauf & Lieferanten

- Regionale Produkte möglichst direkt von den Produzent*innen und unverpackt beziehen
- Lieferant*innen mit wiederbefüllbaren Mehrwegsystemen bevorzugen (z.B. Getränke in Glasflaschen)
- Rücknahme von Verpackungen und Nutzung wiederverwendbarer Behälter mit Lieferant*innen vereinbaren

Kurz und knapp:

Großgebinde statt Einzelportionen

Lose und unverpackte Ware bevorzugen

Auf umweltfreundliche Verpackung (Papier, Karton) setzen

Zubereitung & Ausgabe

- Kleine Einzelportionspackungen (z.B. Butter, Marmelade, Zucker, Ketchup) durch Großgebinde ersetzen und über Schüsseln oder Spender bereitstellen – reduziert Verpackungsmüll und spart Kosten
- Fertigprodukte möglichst durch frisch zubereitete Speisen aus der eigenen Küche ersetzen, da erstere meist energieintensiver sind und mehr Abfall erzeugen
- Saisonale Speisepläne bevorzugen (erleichterter Einsatz frischer, unverpackter Lebensmittel und verringerter Bedarf an Tiefkühlprodukten)



Im Rahmen des SUNRISE-Projekts entstandene Fotos aus dem Pflegeheim zum Thema *Verpackung und Fleisch*
Von links nach rechts: verpackte Lebensmittel im Küchenlager, Verwendung von Frischhaltefolie in den Wohnbereichen,
Fleischaufarbeitung in der Küche, vorbereitetes Fleisch für das Grillen am Sommerfest

3.2.4. Fleischkonsum

Fleisch bewusst einsetzen

- Fleischportionen reduzieren – besonders bei Gerichten mit Faschiertem (z.B. Bolognese, Laibchen) oder Eintöpfen einfach umsetzbar
- Wo möglich, das Fleisch durch eiweißreiche pflanzliche Alternativen ersetzen (z.B. Linsen, Bohnen, Sojagranulat)

- Fleisch als Beilage statt als Hauptzutat verwenden (z.B. Linseneintopf mit Speckwürfeln, Nudeln mit Pilzrahmsauce und wenigen Streifen Schinken, wenige gebratene Hühnerstreifen im Curry)
- Beim Anrichten kleinere Fleischportionen servieren und bei Bedarf einen Nachschlag ermöglichen
- Fleischart gezielt wählen: maximal 1x/Woche Rindfleisch, gelegentlich Schwein, bevorzugt Geflügel – orientiert an Umwelt- und Gesundheitsaspekten



Fleischlose Gerichte gezielt anbieten

- Fleischlose Gerichte optisch ansprechend präsentieren (z.B. dekoriert mit Kräutern, Bergkäse, geriebenen Kürbiskernen oder essbaren Blüten)
- Pflegepersonen in die Auswahl einbinden, um Bewohner*innen fleischlose Gerichte schmackhaft zu machen oder kurz zu erläutern (z.B. Linsen-Dal, Falafel, Ratatouille)
- Verständliche, weniger exotische Bezeichnungen verwenden, um Akzeptanz zu erhöhen (z. B. „Bohnenaufstrich“ statt „Hummus“, „Knackige Gemüsepfanne“ statt „Asia-Wok“)
- Insbesondere bei fleischlosen Gerichten auf eine ansprechende Beschreibung im Speiseplan achten (z.B. „Mediterraner Schafkäse-Spinat-Strudel“ statt „Gemüsestrudel“)
- Fleischlose Gerichte regelmäßig zwischen Menülinie 1 und 2 wechseln – verhindert gewohnheitsmäßige Auswahl des fleischlastigen Menüs

Fallbeispiel aus der Praxis

Der Küchenchef einer Einrichtung hatte geplant, wöchentlich ein Gericht mit Bio-Rindfleisch von einem regionalen Produzenten anzubieten. Aufgrund der höheren Kosten passte er bestehende Rezepturen an: So reduzierte er bei einem klassischen Rindsgulasch die Fleischmenge und ergänzte es durch Paprikawürfel sowie Sojageschnetzeltes, während der fleischige Geschmack über den gezielten Einsatz von Rindssuppenpulver erhalten blieb. Gleichzeitig hob er den regionalen Lieferanten im Speiseplan hervor, was zu positiver Resonanz sowohl bei Bewohner*innen als auch bei Mitarbeiter*innen führte.

Nachfrage schafft Angebot: Auch die Kaufentscheidungen einzelner Einrichtungen können als Gesamtes zu Veränderungen (z.B. des Sortiments im Lebensmittelhandel) führen.

4. Rahmenbedingungen

Die Umsetzung einer gesunden und nachhaltigen Ernährung in Pflege- und Betreuungseinrichtungen für ältere Menschen erfordert die Berücksichtigung einrichtungsspezifischer Rahmenbedingungen. Damit gehen sowohl organisatorische Herausforderungen als auch Chancen für die Gestaltung von Mahlzeiten einher.

4.1. Überblick Rahmenbedingungen

Die Organisation der Gemeinschaftsverpflegung in Pflege- und Betreuungseinrichtungen ist vielfältig. Die konkrete Ausgestaltung hängt von strukturellen, personellen und logistischen Faktoren ab, die im Folgenden dargestellt werden.

Art der Verpflegung

Pflege- und Betreuungseinrichtungen bieten in der Regel eine Vollverpflegung an, bei der alle Mahlzeiten des Tages (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten) bereitgestellt werden. Demgegenüber stehen Modelle der Teilverpflegung, wie etwa „Essen auf Rädern“ oder Angebote im Betreuten Wohnen, bei denen nur einzelne Mahlzeiten zur Verfügung gestellt werden ⁽²⁶⁾.

Hauseigene Küche oder Anlieferung

In manchen Einrichtungen wird täglich vom hausinternen Personal in einer eigenen Küche gekocht. In anderen wiederum wird die Verpflegung ausgelagert: entweder an ein externes Unternehmen, das sich im eigenen Haus einmietet oder an eine Firma, welche die Einrichtung dann täglich beliefert. Mischformen sind ebenfalls verbreitet, etwa wenn Speisen zwar extern produziert, aber vom hauseigenen Personal aufgewärmt und ausgegeben werden ⁽²⁷⁾.

Verpflegungssystem

Auch die eingesetzten Verpflegungssysteme variieren. Beim Cook & Serve-System werden Speisen frisch zubereitet und unmittelbar ausgegeben, was eine hauseigene Küche voraussetzt. Cook & Chill und Cook & Freeze hingegen ermöglichen eine zeitlich entkoppelte Produktion durch Kühlung bzw. Tiefkühlung der Speisen mit anschließender Regeneration vor der Ausgabe. Beim Cook & Hold-System werden Speisen gekocht und bis zur Ausgabe warmgehalten. Die letztgenannten Systeme eignen sich auch für externe Produktionsstandorte ⁽²⁷⁾.

Übersicht Verpflegungssysteme

Englisch	Deutsch	Bei hauseigener Küche möglich	Bei externer Anlieferung möglich
Cook & Serve	Kochen & Servieren	X	
Cook & Chill	Kochen & Kühlen	X	X
Cook & Freeze	Kochen & Tiefkühlen	X	X
Cook & Hold	Kochen & Warmhalten	X	X

Essensausgabe

Für die Essensausgabe kommen unterschiedliche Systeme zum Einsatz. Beim Schöpfsystem werden Speisen von der Küche in beheizbaren Behältern angeliefert und im Wohnbereich frisch portioniert. Das Tablettssystem, häufig aus dem Krankenhausbereich bekannt, sieht eine zentrale Portionierung in der Küche vor, wobei die Tabletts abgedeckt zum Ausgabeort transportiert werden. Bei Tischgemeinschaften werden Speisen in Schüsseln oder auf Platten direkt am Tisch serviert, sodass sich die Bewohner*innen selbst bedienen können. Frühstücksangebote erfolgen teilweise in Form eines Buffets, wobei aufgrund eingeschränkter Mobilität meist Pflegepersonen unterstützend tätig sind⁽²⁶⁾.

Essenzeiten

In allen österreichischen Pflege- und Betreuungseinrichtungen für ältere Menschen müssen Bewohner*innen Mahlzeiten erhalten, die zu ihren üblichen Essgewohnheiten passen. In der Steiermark ist es zusätzlich gesetzlich vorgeschrieben, dass mindestens fünf Mahlzeiten täglich angeboten werden müssen. Übliche Zeitfenster sind beispielsweise: Frühstück 07:00–10:00 Uhr, Mittagessen 11:30–13:30 Uhr, Nachmittagsjause 14:00–16:00 Uhr, Abendessen 16:00–18:00 Uhr und eine Spätmahlzeit nach Wunsch⁽²⁷⁾.

Speisesaal

Mahlzeiten werden in den meisten Pflege- und Betreuungseinrichtungen im Speisesaal eingenommen. In größeren Einrichtungen stehen häufig mehrere kleinere Essräume in den Wohnbereichen zur Verfügung. Bewohner*innen können ihre Mahlzeiten jedoch auch im eigenen Zimmer einnehmen (hoher Pflegebedarf, eingeschränkte Mobilität, individueller Wunsch).

Zuständige Mitarbeiter*innen

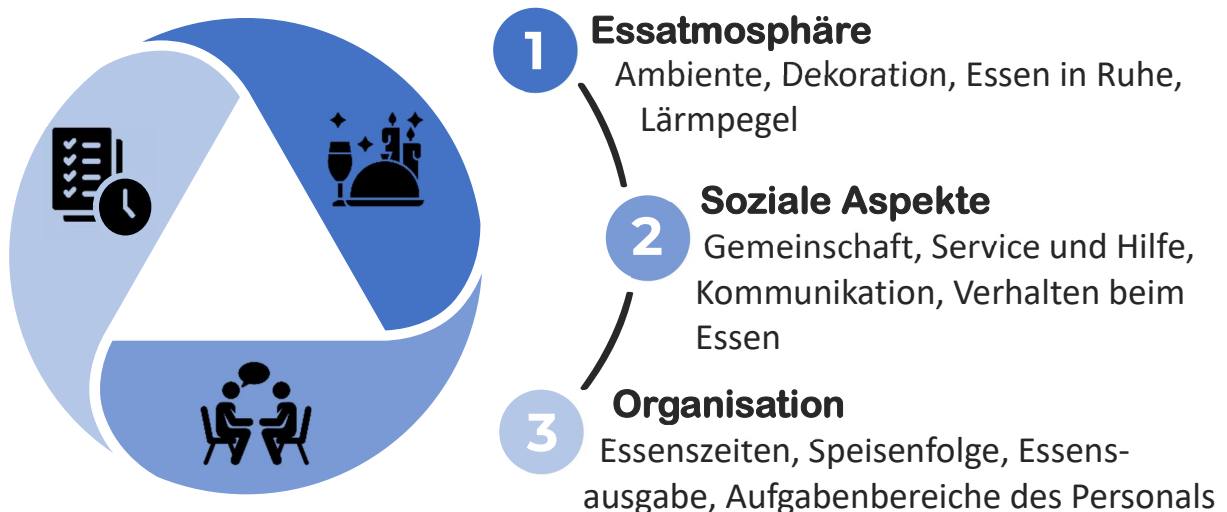
Die Verantwortung für Menüplanung, Speisenzubereitung sowie die Zubereitung von Diät- und Sonderkost liegt beim Küchenpersonal. Portionierung und Service im Speisesaal werden je nach Organisationsstruktur vom Küchen-, Service- oder Pflegepersonal übernommen. Hauswirtschaftliches Personal unterstützt häufig beim Transport der Speisewagen sowie beim Decken und Abräumen der Tische. Pflegepersonen sind für die Umsetzung ärztlicher Verordnungen verantwortlich, unterstützen beim Essen und

übernehmen bei Bedarf das Eingeben der Mahlzeiten. Ergänzend können Betreuungspersonal, ehrenamtliche Helfer*innen oder Zivildienstler*innen eingebunden sein ⁽²⁷⁾.

Welche Tipps und Empfehlungen in der Praxis umgesetzt werden können, hängt von der jeweiligen **Form der Gemeinschaftsverpflegung** der Einrichtung ab. Wird das Essen zum Beispiel von der Küche bereits portionsweise auf Tablett serviert, haben Pflegepersonen bei der Ausgabe weniger Möglichkeiten für individuelle Anpassungen als bei einem Schöpfsystem.

4.2. Umsetzung im Pflegeheimalltag

Dieses Kapitel gibt praktische Tipps und Empfehlungen, wie geeignete Rahmenbedingungen ein angenehmes Mahlzeitenerlebnis in Pflege- und Betreuungseinrichtungen fördern können. Im Folgenden werden die Rahmenbedingungen in drei für die Mahlzeitengestaltung wesentliche Kategorien eingeteilt: **Essatmosphäre**, **soziale Aspekte** und **Organisation**.



4.2.1. Essatmosphäre

Ambiente

- Leise Hintergrundmusik einschalten
- Ansprechendes Geschirr verwenden (z.B. bunte Teller und Tassen)
- Geschirr regelmäßig auf Fehler oder Mängel überprüfen und bei Bedarf auswechseln
- Gemeinsame Rituale einführen (z.B. Gong, Gebet oder Spruch zu Beginn der Mahlzeit)
- Warme Farben und wohnliche Materialien einsetzen (Holztöne, Vorhänge, Kissen)
- Beleuchtung weder zu grell noch zu dunkel wählen – ideal ist dimmbares, indirektes Licht
- Angenehme Raumtemperatur sicherstellen – nicht zu warm oder zu kalt
- Störende oder unappetitliche Einflüsse vermeiden (z.B. Abfallbehälter, Reinigungsutensilien oder unangenehme Gerüche)

Dekoration

- Tische zu Geburtstagen besonders gestalten
- Bei Feierlichkeiten zum Anlass passende Servietten, Geschirr, Lichter und Dekorationsobjekte verwenden

- Saisonale Tischdekoration nutzen (z.B. Blumen, Servietten, Platzsets)
- Auf eine ordentliche, einheitliche Tischgestaltung mit Tischtüchern, Geschirr und Besteck achten
- Bewohner*innen bewusst in die Dekoration einbinden

Essen in Ruhe

- Stress und Hektik vermeiden – jeder Gang sollte in Ruhe beendet werden können
- Bei der Essenseingabe stets eine sitzende Position beibehalten – für ein sicheres Schlucken sowie ein ruhiges und wertschätzendes Miteinander
- Den Mitarbeiter*innen eigene Ruhebereiche für die Mahlzeiten bereitstellen
- Durchsagen oder Reinigungsarbeiten während der Mahlzeiten vermeiden
- Ruhebewusstes Verhalten der Mitarbeiter*innen sicherstellen (keine lauten Geräusche, hektisches Servieren vermeiden)
- Ablenkungen während der Mahlzeiten reduzieren (z.B. Fernseher oder laute Nachrichtenprogramme ausschalten)

Lärmpegel

- Akustische Maßnahmen einsetzen (z.B. Vorhänge, schallschluckende Deckenplatten oder Raumteiler)
- Nischenplätze als Rückzugsort oder für besonders laute Bewohner*innen anbieten

4.2.2. Soziale Aspekte

Sitzordnung

- Individuelle Platzwünsche der Bewohner*innen berücksichtigen (z.B. Wunsch nach Alleinsein)
- Flexibilität in der Platzwahl ermöglichen und Zufriedenheit regelmäßig überprüfen
- Fixe Sitzplätze als Orientierungshilfe für Bewohner*innen mit kognitiven Einschränkungen berücksichtigen
- Platzzuweisungen durch das Pflegepersonal (je nach Erfahrungen mit den Beteiligten) ermöglichen
- Kleine, überschaubare Tischgruppen gestalten (Förderung von Kommunikation, Gemeinschaftsgefühl)

Wer kann etwas zu einer angenehmeren Mahlzeitenatmosphäre beitragen?

Wer?	Was?
Küche	Kontinuierliche Kommunikation mit den Wohnbereichen: Feedback zu den Mahlzeiten von den Wohnbereichsleiter*innen aktiv einholen
Pflege	Regelmäßige Besprechungen: Bedürfnisse und Veränderungen im Essverhalten erkennen und an Küche sowie Diätologie weitergeben
Bewohner*innen	Mithilfe bei den Mahlzeiten: Servietten verteilen, Tisch decken oder abräumen – stärkt das Gemeinschaftsgefühl
Angehörige, Ehrenamtliche	Hilfe bei den Mahlzeiten: Unterstützung bei der Essenseingabe – schafft angenehme Atmosphäre
Alle Beteiligten	Täglich ein Lächeln und ein nettes Wort verschenken

Ein geduldiger, wertschätzender Umgang miteinander: Ein paar nette Worte können oft eine ganze Kettenreaktion an Nettigkeiten auslösen.

4.2.3. Organisation

Essenzeiten

- Flexible Essenzeiten ermöglichen und das Aufbewahren von Mahlzeiten für den späteren Verzehr anbieten
- Zeitversetzte Mahlzeiten (z.B. 2-Gruppen-System) für Bewohner*innen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf oder lauterem Verhalten einführen
- Zeitversetzte Pausen für Mitarbeiter*innen zur besseren Einsatzplanung

Essensausgabe

- Vorzeigeteller einsetzen: Zusammenstellung und Portionsgrößen von Mahlzeiten demonstrieren
- Schulungen zum ansprechenden Anrichten von Speisen anbieten
- Portionsgrößen individuell anpassen – lieber nachreichen als überfordern

Listen und Pläne: Vor allem für neue Mitarbeiter*innen und Zivildienende kann es hilfreich sein, wenn es Listen mit Vorlieben und Abneigungen der Bewohner*innen gibt (z.B.: „Frau A. mag keinen Fisch, isst sehr gerne Haferbrei“). Auch Frühstückspläne können helfen, auf einen Blick zu sehen, wer was und wie viel isst.

Aufgabenbereiche des Personals

- Klare Rollenverteilung und Absprachen: Zuständigkeiten beim Essenstransport, bei der Mahlzeitenausgabe und der Unterstützung von Bewohner*innen festlegen
- Tischpatenschaften einführen: feste Pflegeperson pro Tisch sorgt für mehr Überblick und besseres Monitoring von Ernährungsproblemen



Im Rahmen des SUNRISE-Projekts entstandene Fotos aus dem Pflegeheim zum Thema *Ambiente und soziale Aspekte*
Von links nach rechts: bunt gedeckte Tische beim Sommerfest, eine Pflegeperson und eine Bewohnerin bei der Essenseingabe, ein liebevoll gedeckter Tisch bei der Weihnachtsfeier, ein schön dekoriertes Weihnachtsbaum mit Geschenken

5. Implementierung

Die erfolgreiche Umsetzung eines Leitfadens gelingt meist nicht „auf Knopfdruck“, sondern ist ein schrittweiser Prozess. Veränderungen im Bereich Ernährung und Verpflegung betreffen die Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen und greifen in Routinen und Abläufe im Pflegeheim ein. Daher ist es besonders wichtig, alle Beteiligten frühzeitig einzubinden, realistische Ziele zu setzen und Veränderungen kontinuierlich zu begleiten.

5.1. Was unterstützt eine erfolgreiche Implementierung?

Schrittweise vorgehen

Nicht alle Empfehlungen müssen gleichzeitig umgesetzt werden. Sinnvoll ist es, zunächst mit einzelnen Themenbereichen oder kleineren Maßnahmen zu starten. So können erste Erfahrungen gesammelt und Veränderungen besser in den Alltag integriert werden. Es empfiehlt sich beispielsweise, zunächst mit einem Schwerpunkt wie Nachhaltigkeit, Gesundheit oder den Rahmenbedingungen der Mahlzeiten zu beginnen.

Prioritäten setzen

Jedes Pflegeheim hat unterschiedliche Rahmenbedingungen. Deshalb sollten jene Empfehlungen ausgewählt werden, die für die eigene Einrichtung besonders relevant und realistisch umsetzbar sind. Kleine, erreichbare Ziele fördern Motivation und Erfolgserlebnisse.

Ernährung regelmäßig zum Thema machen

Damit Veränderungen langfristig bestehen bleiben, sollte Ernährung kontinuierlich in Besprechungen und im Alltag thematisiert werden – etwa in Team-Meetings, Leitungsbesprechungen, Hausversammlungen oder bei Veranstaltungen.

„Dranbleiben“

Veränderungen benötigen Zeit. Ausdauer und kontinuierliche Motivation sind wichtig. Regelmäßiges Feedback, sichtbare kleine Erfolge und wiederholtes Aufgreifen des Themas unterstützen nachhaltige Veränderungen.

Bewohner*innen und Mitarbeitende einbinden

Eine erfolgreiche Umsetzung gelingt besser, wenn Bewohner*innen und Mitarbeitende aktiv beteiligt werden. Dies kann beispielsweise durch gemeinsame Speisenzubereitung, Feedbackrunden oder Beteiligung an

Speiseplanentscheidungen erfolgen. Auch Angehörige können wichtige Informationen beitragen, etwa zur Essbiografie oder individuellen Vorlieben.

Verantwortlichkeiten klar definieren

Für viele Maßnahmen ist es hilfreich, klare Zuständigkeiten festzulegen. Beispielsweise können verantwortliche Personen für eine ruhige Essensausgabe oder für organisatorische Abläufe rund um die Mahlzeiten festgelegt werden. Klare Rollen erleichtern die Umsetzung und fördern Verbindlichkeit.

Interprofessionelle Zusammenarbeit fördern

Die Umsetzung gesundheitsfördernder und nachhaltiger Ernährung gelingt am besten, wenn Pflege, Küche, Diätologie, Hauswirtschaft, Management, Bewohner*innen und Angehörige zusammenarbeiten. Ernährungsteams oder Arbeitsgruppen können helfen, Maßnahmen gemeinsam zu planen und umzusetzen.

5.2. Häufige Hindernisse und mögliche Lösungen

Fehlende Bereitschaft für Veränderungen

Manchmal besteht Unsicherheit oder Skepsis gegenüber neuen Maßnahmen. Veränderungen sollten daher schrittweise eingeführt werden. Wichtig sind offene Kommunikation, regelmäßiges Feedback und das Aufzeigen positiver Erfahrungen. Veränderungen gelingen oft besser, wenn sie gemeinsam entwickelt werden und Mitarbeitende den Nutzen erkennen.

Zeitmangel im Alltag

Zeitdruck stellt im Pflegealltag eine große Herausforderung dar. Hilfreich können klare Abläufe, gute Aufgabenverteilung und die Einbindung zusätzlicher Unterstützungspersonen wie Freiwilliger, Praktikant*innen oder Zivildienstler sein. Auch zeitversetzte Essenszeiten oder gemeinsames Arbeiten im Team können Entlastung schaffen.

Wirtschaftliche und strukturelle Herausforderungen

Kosten, bestehende Lieferverträge oder begrenzte personelle und organisatorische Ressourcen können die Umsetzung neuer Maßnahmen erschweren. Hilfreich kann es sein, bestehende Abläufe gemeinsam zu reflektieren, um unnötige Arbeitsschritte zu erkennen und Prozesse einfacher und effizienter zu gestalten. Zusätzlich können Kooperationen mit externen Partner*innen, der Austausch mit anderen Einrichtungen oder die Nutzung bestehender Materialien und Konzepte helfen, personelle und organisatorische Ressourcen zu entlasten.

6. Anhang

Weiterführende Informationen zu Ernährungsbedürfnissen:

- Österreichische Gesellschaft für Ernährung: Informationen zu den Ernährungsbedürfnissen unterschiedlicher Personengruppen: (<https://www.oege.at/category/wissenschaft/empfehlungen-fuer-personengruppen/>)
- Gesundheit.gv.at.: Informationen zur Ernährung im Seniorenalter:
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter>
- Ausführliche Referenzwerttabellen sowie Informationen zu Nährstoffen (<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>)
- Österreichische Ernährungsempfehlungen: <https://ernaehrungsempfehlung.at/>

Weitere Leitfäden:

- Qualitätsstandard für die Ernährung in Wohn- und Pflegeeinrichtungen für Seniorinnen und Senioren des BMASGPK (<https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Ernaehrung/Gemeinschaftsverpflegung.html> -> unter dem Reiter „Weiterführende Dokumente“)
- Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung (<https://gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2023/11/Leitfaden-zur-Umsetzung-der-steirischen-Mindeststandards-4.-Auflage.pdf>)
- Checkliste zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards (<https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/steirische-mindeststandards/>)

Suche regionaler Anbieter:

- Landwirtschaftskammer des jeweiligen Bundeslandes (z.B. <https://stmk.lko.at>)
- Bio Austria -> Marktpartner:in (www.bio-austria.at)
- Gutes vom Bauernhof (www.gutesvombauernhof.at)
- Bäuerliches Versorgungsnetzwerk Steiermark (<https://www.bvn.st>)

Rezeptsammlungen für Privatpersonen und Großküchen:

- Gesundheitsfonds Steiermark: Rezepte für gesunde und klimafreundliche Ernährung (<https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezpte-fuer-gesunde-ernaehrung/#gemeinschaftsverpflegung>)

- Fonds Gesundes Österreich: Kochen mit Gemüse (https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2018-02/Kochbuch_download_s.pdf)
- Gesundes Oberösterreich: Rezepte für gesundes Essen, das schmeckt (<https://www.gesundes-oberoesterreich.at/rezepte/>)
- Aktionsplan nachhaltige öffentliche Beschaffung: Klimafreundliche Rezeptideen (<https://www.nabe.gv.at/klimafreundliche-rezeptideen/>)
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: Gesund essen, gut fürs Klima – Schmackhafte und einfache Rezepte für den Alltag (https://broschuerenservice.sozialministerium.gv.at/Home/Download?publicationId=782&attachmentName=Gesund_essen_gut_fuers_Klima.pdf)

Saisonkalender:

- Saisonkalender des BVN (<https://www.bvn.st/saisonkalender-2025>)
- Ausführliche Saisonkalender einzelner Lebensmittel (<https://www.landschaftleben.at/saisonkalender>)
- Saisonkalender des BMASGPK (<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender.html>)

Das SUNRISE-Kochbuch:

- Im Rahmen des SUNRISE-Projekts wurden die Lieblingsrezepte von Bewohner*innen sowie Mitarbeitenden eines Pflegeheimes gesammelt und in Form eines Kochbuchs veröffentlicht (<https://www.medunigraz.at/kooperationen-forschung/citizen-science/sunrise>)

Weiterführende Informationen zur nachhaltigen Ernährung:

- WWF Fischratgeber (<https://fischratgeber.wwf.de>)
- Beispiele für Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen mit einem hohen Bioanteil in den Menüs (www.landschaftleben.at/hintergruende/gemeinschaftsverpflegung)

7. Literaturverzeichnis

1. Biesalski HB, SC.; Pirlich, M.; Weimann, A.; Ernährungsmethoden. Stuttgart: Georg Thieme Verlag; 2018.
2. Volkert D, Beck AM, Cederholm T, Cruz-Jentoft A, Goisser S, Hooper L, et al. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clin Nutr.* 2019;38(1):10-47.
3. Volkert DB, J.; Benzinger, P.; Eglseer, D.; Frühwald, T.; Gehrke, I.; Kiesswetter, E.; . S3-Leitlinie Klinische Ernährung und Hydratation im Alter. *Aktuel Ernährungsmed.* 2025;50(04):220-83.
4. Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Laktoseintoleranz Wien2022 [Available from: <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/laktoseintoleranz.html>.]
5. Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Fruktoseintoleranz Wien2023 [Available from: <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/fruktoseintoleranz.html>.]
6. Andresen VB, G.; Frieling, T.; Goebel-Stengel, M.; Gundling, F.; Herold, A.; Karaus, M.; Keller, J. Aktualisierte S2k-Leitlinie chronische Obstipation der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie & Motilität (DGNM). *Z Gastroenterol.* 2022(60):1528-72.
7. Frühwald TH, A.; Meidlinger, B.; Roller-Wirnsberger, R.; Rust, P.; Schindler, K.; Sgarabottolo, V.; Weissenberger-Leduc, M.; Wolf, A.; Wüst, N.; Wissenschaftliche Aufbereitung für Empfehlungen „Ernährung im Alter in verschiedenen Lebenssituationen“. Wien: Bundesministerium für Gesundheit; 2013 10.2013. 172 p.
8. McCurley JL, Levy DE, Dashti HS, Gelsomin E, Anderson E, Sonnenblick R, et al. Association of Employees' Meal Skipping Patterns with Workplace Food Purchases, Dietary Quality, and Cardiometabolic Risk: A Secondary Analysis from the ChooseWell 365 Trial. *J Acad Nutr Diet.* 2022;122(1):110-20.e2.
9. Sooriyaarachchi P, Jayawardena R, Pavvey T, King NA. Shift work and the risk for metabolic syndrome among healthcare workers: A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2022;23(10):e13489.
10. Gillespie KM, White MJ, Kemp E, Moore H, Dymond A, Bartlett SE. The Impact of Free and Added Sugars on Cognitive Function: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients.* 2023;16(1).
11. Cui J, Xie F, Yue H, Xie C, Ma J, Han H, et al. Physical activity and constipation: A systematic review of cohort studies. *J Glob Health.* 2024;14:04197.
12. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr Bonn2025, 3. Auflage, [Available from: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>.]
13. Smollich M. Der Nährstoffkompass. München: Graefe und Unzer Verlag; 2025. 384 p.
14. Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik (WBAE) EugVbB. Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten. Gutachten. Berlin; 2020.
15. Rockström J, Thilsted SH, Willett WC, Gordon LJ, Herrero M, Hicks CC, et al. The EAT-Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. *The Lancet.* 2025;406(10512):1625-700.
16. Reganold JP, Wachter JM. Organic agriculture in the twenty-first century. *Nature Plants.* 2016;2(2):15221.
17. United Nations Environment Programme. Food Waste Index Report 2024 - Think Eat Save: Tracking Progress to Halve Global Food Waste. Nairobi; 2024.
18. Obersteiner G, Stoifl B. Lebensmittelverluste und -abfallaufkommen in Österreich. *Österreichische Wasser- und Abfallwirtschaft.* 2024;76(5):238-48.
19. Gil J. Environmental impacts of ultra-processed foods. *Nature Food.* 2023;4(3):199-.
20. Farvid MS, Sidahmed E, Spence ND, Mante Angua K, Rosner BA, Barnett JB. Consumption of red meat and processed meat and cancer incidence: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Eur J Epidemiol.* 2021;36(9):937-51.
21. European Commission. The organic logo [Website]. Brüssel: Directorate-General for Agriculture and Rural Development; 2026 [Available from: https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organic-logo_en.]
22. BIO Austria. Richtlinien für die Produktion. Linz; 2025.
23. Gesellschaft !Zukunft Tierwohl!. Unsere Tierwohl Siegel [Website]. Vösendorf2026 [Available from: <https://www.zukunfttierwohl.at/siegel>.]
24. Fairtrade International. Monitoring the scope and benefits of Fairtrade. 2018.
25. Rivera M, Guarín A, Pinto-Correia T, Almaas H, Mur LA, Burns V, et al. Assessing the role of small farms in regional food systems in Europe: Evidence from a comparative study. *Global Food Security.* 2020;26:100417.
26. Gesundheitsfond Steiermark. Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung. Graz2023.
27. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK). Qualitätsstandard für die Ernährung in Wohn- und Pflegeeinrichtungen für Seniorinnen und Senioren. Hintergrundinformation, Umsetzungsanleitung und Checklisten. Wien, 2021.

