



Gesunde und nachhaltige Ernährung in Pflegeeinrichtungen für ältere Menschen

Ein Praxis-Leitfaden

Für Bewohnerinnen und Bewohner, An-/Zugehörige und Interessierte

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 wird 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	9
2.1.2. Ernährung für Bewohnerinnen und Bewohner	10
2.1.3. Ernährung im Berufsalltag und bei Schichtdiensten.....	11
2.2. Umsetzung im Pflegeheimalltag.....	13
2.2.1. Auswahl der Lebensmittel	13
2.2.2. Ernährung individuell gestalten	16
2.2.3. Zubereitung und Optik der Speisen.....	17
3. Nachhaltigkeit	20
3.1. Nachhaltige Ernährung	20
3.1.1. Ernährung und Umweltschutz.....	20
3.1.2. Ernährung und Tierwohl	22
3.1.3. Ernährung und Soziales.....	22
3.2. Umsetzung im Pflegeheimalltag.....	23
3.2.1. Regionale, saisonale und biologische Produkte	23
3.2.2. Lebensmittelabfälle und Reste.....	25
3.2.3. Verpackung.....	27
3.2.4. Fleischkonsum	28
4. Rahmenbedingungen	30
4.1. Überblick Rahmenbedingungen	30
4.2. Umsetzung im Pflegeheimalltag.....	33
4.2.1. Essatmosphäre	33
4.2.2. Soziale Aspekte.....	35
4.2.3. Organisation	36
5. Implementierung	38
5.1. Was unterstützt eine erfolgreiche Umsetzung?	38
5.2. Häufige Hindernisse und mögliche Lösungen.....	39
6. Anhang.....	40
7. Quellen der Fachinformationen	42

1. Einführung

1.1. Hintergrund

Das Thema Ernährung betrifft uns alle – ob zuhause beim Selberkochen, auswärts im Gasthaus, in der Betriebskantine oder beim Essen im Pflegeheim. Ernährung ist für viele Menschen mit starken Emotionen wie Nostalgie oder Freude verbunden, beispielsweise, wenn ein Lieblingsgericht aus der Kindheit auf den Tisch kommt. Zudem hat unsere Ernährung einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Eine gesunde Ernährung kann das Auftreten bestimmter Krankheiten verhindern (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und bestimmte Krebsarten) und unser Immunsystem stärken. Unsere Ernährungsweise hat jedoch auch einen Einfluss auf unsere Umwelt. Eine nachhaltige Ernährung leistet nicht nur einen wesentlichen Beitrag zum Klimaschutz, sondern trägt auch zu gerechten Löhnen für Produzenten bei und stärkt das Tierwohl.

Das Umsetzen einer nachhaltigen und gesunden Ernährung kann Pflegeheime vor viele Herausforderungen stellen. Obwohl sowohl Bewohnerinnen und Bewohner als auch Mitarbeitende meist vor Ort verpflegt werden, unterscheiden sich ihre Ernährungsbedürfnisse oft deutlich. Die Küche muss daher nicht nur diese unterschiedlichen Anforderungen und individuellen Vorlieben berücksichtigen, sondern auch Budgetvorgaben sowie organisatorische und personelle Rahmenbedingungen einhalten. Jedoch entstehen gerade in der Gemeinschaftsverpflegung auch hohe Potenziale: Durch die zentrale Speisenzubereitung können ressourcenschonende Abläufe besonders effizient umgesetzt und häufig auch Kosten eingespart werden. So lassen sich nachhaltige und gesunde Speisen für viele Menschen vergleichsweise günstig anbieten.

1.2. Das SUNRISE-Projekt

Dieser Leitfaden entstand im Rahmen des Projektes SUNRISE (**S**ustainable healthy **Nut**Rition In nur**S**ing hom**E**s, nachhaltige gesunde Ernährung in Pflegeheimen). Dieses Projekt wird vom Institut für Pflegewissenschaft der Medizinischen Universität Graz in Kooperation mit der Caritas der Diözese Graz Seckau durchgeführt. SUNRISE ist ein **Citizen Science**-Projekt; das heißt, der Leitfaden wurde gemeinsam von Wissenschaftlerinnen in enger Zusammenarbeit mit Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Mitarbeitenden eines Caritas Pflegeheims erarbeitet. Somit konnten die individuellen Erfahrungen und das praktische Wissen der Beteiligten mit dem aktuellen Stand der Wissenschaft verbunden 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 soll eine **praktische Ergänzung** zu den bestehenden Standards für die Ernährung in Pflegeheimen sein. In Österreich gibt es den *Qualitätsstandard für die Ernährung in Wohn- und Pflegeeinrichtungen für Seniorinnen und Senioren*, welcher im Jahr 2022 vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) herausgegeben wurde. Zusätzlich gibt es in den Bundesländern weitere Standards, zum Beispiel die *steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung*. Die Internet-Links für diese finden sich im Anhang.

Der vorliegende Leitfaden bietet konkrete Umsetzungsempfehlungen und praktische Tipps, um die Ernährung und Verpflegung in Pflegeheimen nachhaltig und gesund zu gestalten. Er dient als Sammlung von Anregungen, aus der passende Maßnahmen für das jeweilige Pflegeheim ausgewählt werden können. Der Leitfaden ist kein Mindest- oder Qualitätsstandard und enthält keine verpflichtenden Vorgaben. Alle Inhalte dieses Leitfadens wurden im Rahmen des SUNRISE-Projektes gemeinsam von und mit Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Mitarbeitenden eines Pflegeheimes erarbeitet – nach dem Motto „**Aus der Praxis für die Praxis**“.

1.4. Zielgruppen

Im Rahmen des SUNRISE-Projektes wurden zwei verschiedene Versionen des Leitfadens erstellt. Diese allgemeinverständliche Version richtet sich – im Unterschied zu anderen Leitfäden – an alle Personen, die Teil der **Pflegeheimgemeinschaft** sind: insbesondere an Bewohnerinnen und Bewohner, An-/Zugehörige und Mitarbeitende aus allen Bereichen (wie Küche, Verwaltung, Pflege, Hauswirtschaft und andere Gesundheits- und Sozialberufe) sowie am Thema interessierte Personen.

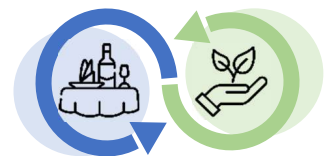
1.5. Aufbau

Dieser Leitfaden gliedert sich in drei Themen:



In jedem dieser drei Kapitel werden zuerst allgemeine Informationen und Empfehlungen beschrieben, bevor auf die konkreten Tipps eingegangen wird.

Weil Gesundheit, Nachhaltigkeit und Rahmenbedingungen oft miteinander verbunden sind, zeigen eigene Symbole im Text an, wenn sich Inhalte überschneiden oder beeinflussen.



“

Zitate von Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Mitarbeitenden werden durch Sprechblasen hervorgehoben.

”

Da sich Rahmenbedingungen wie Verpflegungssystem, Speisenausgabe oder Personalzuständigkeiten je nach Pflegeheim unterscheiden, sind nicht alle Tipps dieses Leitfadens in jeder Situation gleichermaßen umsetzbar. Auf diese Unterschiede wird in **Kapitel 4** (Rahmenbedingungen) näher eingegangen.



2. Gesundheit

2.1. Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung bezeichnet eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährungsweise, die dem Körper alle nötigen Nährstoffe in der richtigen Menge liefert. Sie trägt dazu bei, die Gesundheit zu erhalten, das Wohlbefinden zu fördern und das Risiko für ernährungsbedingte Erkrankungen zu reduzieren.

Ernährungspyramide



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

Selten:

- Fettiges, 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

Die Grundlage für eine gesunde Ernährung bildet die Österreichische Ernährungspyramide. Sie empfiehlt, wie oft bestimmte Lebensmittel gegessen werden sollten. Pflanzliche Produkte wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte bilden die Basis. Ergänzt werden diese durch Milchprodukte, Nüsse und hochwertige Öle sowie maßvolle Mengen an Eiern, Fisch und Fleisch. Gesättigte Fette, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel sollten nur selten gegessen werden.



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

Wie sieht eine gesunde Mahlzeit aus?

Eine ausgewogene Mahlzeit enthält sowohl Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß als auch Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. So wird für anhaltende Energie, ein langes Sättigungsgefühl, eine gute Verdauung und eine optimale Nährstoffversorgung gesorgt. Das kann erreicht werden, indem man darauf achtet, stets folgende **drei Komponenten** in eine Mahlzeit einzubauen:



Eine Kohlenhydratquelle

Beispiele:

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



Eine Eiweißquelle

Beispiele:

2-3 EL Topfen,
1 Ei, 1 Fischfilet,
1 Becher Joghurt,
3-5 Scheiben Käse /
Schinken, ½-1 Dose
Linsen, 1
handtellergroßes
Stück Fleisch ...

Gemüse/Obst:

→ So viel, wie in eine Hand passt!

Beispiele:

Cocktailtomaten,
gekochtes Mischgemüse,
Karottensticks, Brokkoli,
Gurkenscheiben,
Tiefkühlgemüse,
Apfelmus, Erdbeeren,
Mandarine ...



Gemüse und Obst liefern vor allem Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Fette werden nicht extra erwähnt, da sie meist in der Zubereitung (Anbraten, Dressing) oder im Lebensmittel selbst (Käse, fettes Fleisch) vorkommen.



Abbildung gesunder Teller. Erstellt mit Gemini von Google, 14.05.2026

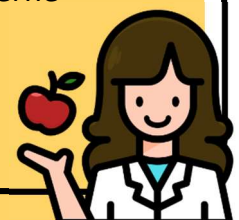
2.1.1. Besondere Ernährungsbedürfnisse

Im Pflegeheim treten bestimmte Ernährungsprobleme besonders häufig auf und erfordern oft eine individuell angepasste Ernährung. Im Anhang befinden sich Internet-Links zu ausführlicheren Fachinformationen.

Lösungsansätze bei besonderen Ernährungsbedürfnissen

Problem	Lösungsansatz	Abklärung
Appetitlosigkeit	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	Angepasste Konsistenzen, eingedickte Flüssigkeiten, aufrechte Sitzposition beim Essen/Trinken	Logopädische und ärztliche Abklärung unbedingt nötig!
Mangelernährung	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	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	Laktosefreie Milchprodukte oder pflanzliche Ersatzprodukte (z.B. Sojamilch) verwenden	Diätologische Beratung
Fruktosemalabsorption	Meiden von Obst, Fruchtsäften und Süßstoffen (meist in zuckerfreien Produkten enthalten)	Diätologische Beratung
Verstopfung (Weniger als 3 Stuhlgänge pro Woche)	Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, fein vermahlene Vollkornprodukte (Zufuhr langsam steigern), lösliche Ballaststoffe (z.B. Optifibre®), körperliche Bewegung fördern	Bei anhaltender Verstopfung: ärztliche Abklärung (evtl. Anpassen von Medikamenten) und diätologische Abklärung (Ernährungstherapie)

Bei Ernährungsproblemen sollte grundsätzlich eine Diätologin/ein Diätologe hinzugezogen werden. Ist keine entsprechende Fachkraft im Pflegeheim tätig, empfiehlt es sich, in Absprache mit der Heimleitung regelmäßige externe diätologische Beratung zu organisieren. Bei Bewohnerinnen und Bewohnern mit chronischen Erkrankungen wie **Diabetes**, **Herz-** oder **Nierenerkrankungen** und auch **Mangelernährung** sind regelmäßige ärztliche und diätologische Kontrollen besonders wichtig.



2.1.2. Ernährung für Bewohnerinnen und Bewohner

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Bedürfnisse des Körpers. Daher sollte die Ernährung älterer Menschen an diese Veränderungen angepasst werden. Eine ausgewogene Ernährung wird immer wichtiger, da sie den Verlauf vieler Erkrankungen im Alter positiv beeinflussen kann. Eine bedarfsgerechte Ernährung trägt dazu bei, Gesundheit, Kraft und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten. Häufige Herausforderungen für eine bedarfsgerechte Ernährung im Alter werden nachfolgend kurz beschrieben.

Energiebedarf sinkt, Nährstoffbedarf bleibt hoch

Im Alter braucht der Körper weniger Energie, da die Muskelmasse abnimmt und der Grundumsatz (Energiebedarf in Ruhe) sinkt. Trotzdem bleibt der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß gleich oder steigt sogar. Deshalb ist es wichtig, dass ältere Menschen besonders nährstoffreich und ausgewogen essen.



Eiweiß für die Muskeln und das Immunsystem



Eiweiß ist im Alter besonders wichtig, weil es dem Abbau von Muskeln vorbeugt und das Immunsystem unterstützt. Das fördert die Mobilität und hilft dabei, möglichst lange im Alltag selbstständig zu bleiben. Gerade im Alter können eiweißreiche Lebensmittel aber häufig Probleme machen, beispielsweise wenn faserreiches Fleisch schwer zu kauen ist oder Milchprodukte aufgrund von Laktoseintoleranz nicht vertragen werden. Daher besteht bei älteren Personen die Gefahr, dass insgesamt zu wenig Eiweiß aufgenommen wird.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Das Durstgefühl nimmt im Alter oft ab. Gleichzeitig braucht der Körper aber weiterhin ausreichend Flüssigkeit, damit Kreislauf, Verdauung und Konzentration gut funktionieren. Zusätzlich können bestimmte Medikamente den Wasserverlust erhöhen und psychische Faktoren (z.B. Angst vor nächtlichen Toilettengängen) eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr verhindern.



Verdauungsprobleme

Mit zunehmendem Alter kann sich die Verdauung verlangsamen, wodurch Verstopfung zu einem häufigen Problem wird. Faktoren wie eine ballaststoffarme Ernährung, eine zu niedrige Flüssigkeitszufuhr und Nebenwirkungen von Medikamenten können dieses Risiko zusätzlich erhöhen. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit Obst, Gemüse und fein vermahlene Vollkornprodukten trägt zur



Förderung einer gesunden Verdauung bei. Wichtig ist aber, dass gleichzeitig ausreichend viel getrunken wird, damit die Ballaststoffe gut wirken.

Veränderter Appetit

Im Alter kann der Appetit aus vielen Gründen nachlassen. Sinnesveränderungen wie ein schwächeres Geruchs-, Geschmacks- oder Sehvermögen spielen eine Rolle. Auch Veränderungen in der Steuerung von Hunger und Sättigung sowie eine langsamere Verdauung können dazu führen, dass ältere Menschen weniger Hunger verspüren und schneller satt sind. Zusätzlich können seelische Faktoren wie Einsamkeit, soziale Isolation oder eine wenig einladende Esssituation den Appetit weiter verringern.



2.1.3. Ernährung im Berufsalltag und bei Schichtdiensten

Der Berufsalltag im Pflegeheim stellt Mitarbeitende vor vielfältige körperliche und mentale Herausforderungen, die sich je nach Tätigkeitsfeld unterscheiden können. Ob langes Sitzen im Büro oder Stress im Nachtdienst: Wird aus Zeitmangel, Müdigkeit oder Heißhunger vermehrt zu ungesunden Snacks gegriffen, kann das auf Dauer das Risiko für gesundheitliche Probleme wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes erhöhen. Eine ausgewogene Ernährung kann dabei unterstützen, Verdauung, Konzentration und Energielevel im Gleichgewicht zu halten.

Konzentration

Ernährung hat einen großen Einfluss auf Konzentration und Müdigkeit. Süße Snacks sorgen zwar durch ihren hohen Zuckergehalt für schnelle Energieschübe, lassen die Konzentration aber daraufhin ebenso stark wieder abfallen. Auch große, deftige Mahlzeiten gehen häufig mit einem Leistungsabfall einher („Mittagstief“). Kleinere Hauptmahlzeiten und zuckerarme Snacks zwischendurch können helfen, die Konzentration über den Tag hinweg stabil zu halten – auch bei Schichtdiensten.



Heißhunger

Regelmäßige Pausen zu festen Zeiten sind im Pflegeheimalltag oft schwer umsetzbar. Werden Mahlzeiten ausgelassen, steigt besonders bei körperlich anstrengender Arbeit das Risiko für Heißhunger. In solchen Situationen wird meist weniger auf eine ausgewogene Ernährung geachtet. Schnelle, griffbereite und gesunde Snacks können hier helfen (siehe Tipps in Kapitel 2.2.1.). Insbesondere bei

Schichtdiensten sind möglichst regelmäßige Mahlzeiten wichtig, um dem Verdauungssystem einen Rhythmus zu geben.

Gestörte Schlafqualität

Bei Schichtarbeit ist guter Schlaf oft schwer möglich. Um während des Dienstes wach zu bleiben, wird häufig zu Kaffee oder Energydrinks gegriffen. Werden diese jedoch in den Stunden vor dem Schlafengehen getrunken, kann das den Schlaf-Wach-Rhythmus stören (Richtwert: mindestens 4 Stunden Abstand einhalten). Ebenso kann spätes oder schweres Essen zu Einschlafproblemen und unruhigem Schlaf führen.



Viel Sitzen dämpft die Verdauung

Bewegungsmangel verlangsamt die Darmtätigkeit und begünstigt Verstopfung. Sitzt man dauerhaft gebeugt, kann sich außerdem der Druck auf den Magen-Darm-Trakt erhöhen und Völlegefühl oder Sodbrennen begünstigen. Diesen Problemen kann durch regelmäßige Bewegung, eine ballaststoffreiche Ernährung und mehrere kleinere Mahlzeiten pro Tag entgegengewirkt werden.



Im hektischen Pflegealltag wird auf eine ausreichende **Flüssigkeitszufuhr** oft vergessen, obwohl diese gerade bei körperlich anstrengender Arbeit besonders wichtig ist.

2.2. Umsetzung im Pflegeheimalltag

In diesem Kapitel werden praktische Tipps für eine gesunde Ernährung im Pflegeheim vorgestellt. Maßgeblich beteiligt an der Entwicklung dieser Tipps waren sowohl Bewohnerinnen und Bewohner als auch Mitarbeitende aus der Pflege, Hauswirtschaft, Administration, Küche und dem Management.

2.2.1. Auswahl der Lebensmittel

Damit öfter gesunde Gerichte gewählt werden, müssen diese gut schmecken und verständlich erklärt werden. Gleichzeitig braucht die Küche alltagstaugliche Ideen, die dazu motivieren, regelmäßig gesunde Speisen zuzubereiten.

“ Das heißt, viel Obst, viel Gemüse, viel Salat. [...] und wenig Fleisch.

- Bewohnerin ”

Schrittweise Veränderungen

- Veränderungen in kleinen Schritten vornehmen: erleichtert die Umstellung, man gewöhnt sich an neue Geschmäcker und der Genuss bleibt im Vordergrund
- Ungesunde Mahlzeiten im ersten Schritt mit gesunden Zutaten aufwerten: z.B. in einem Eintopfgericht den Gemüseanteil erhöhen oder Süßspeisen wie Milchreis mit frischem Obst und (gemahlene) Nüssen ergänzen
- Vertraute, heimische Zutaten gezielt einbauen: Kleine Anpassungen bestehender Gerichte (z.B. Radieschen oder Essiggurken bei der Jause, Brenneselspinat als Beilage oder gemahlene Kürbiskerne im Kuchen) machen Mahlzeiten gesünder und gleichzeitig auch beliebter

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 Maroni-Gemüse im Herbst
- Rote-Rüben-Suppe oder Bratapfel mit Nüssen im Winter



Regionale und saisonale Speisen sind nicht nur beliebt, sondern auch nachhaltig!



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!

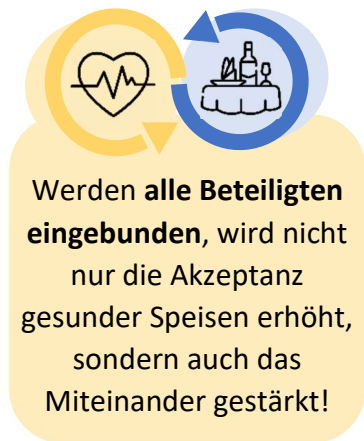


Ausreichend Eiweiß

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







Beteiligung schafft Akzeptanz

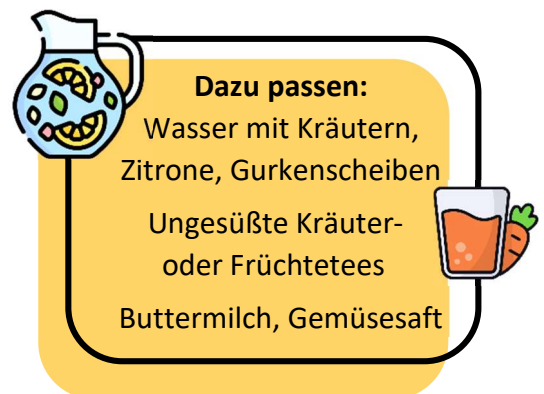
- Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende bei der Speiseplanentwicklung einbeziehen: z.B. Sammeln von Lieblingsrezepten und Menü-Ideen
- Personal als Vorbild und Motivator einsetzen: Wenn Mitarbeitende gesunde Gerichte selbst wählen und positiv ansprechen, wirkt sich das auf die Essenswahl der Bewohnerinnen und Bewohner aus
- Bewohnerinnen und Bewohner 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
- Einen Stammtisch für Bewohnerinnen und Bewohner und Angehörigenabende einführen: können genutzt werden, um über Ernährungsthemen zu sprechen oder Neuigkeiten mitzuteilen (z.B. Umstellung auf Bio-Eier)



Zusatztipp für Mitarbeitende:

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



Zusatztipp für Mitarbeitende:

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 wählen (Reis, Nudeln, Brot)
- Fleisch: Huhn, Pute und Fisch bevorzugen, panierte Varianten vermeiden
- Dessert: öfter Obst oder Naturjoghurt wählen



Gesunde Snacks

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



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)



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

2.2.2. Ernährung individuell gestalten

Auf persönliche Essbiografien eingehen

Das Berücksichtigen individueller Vorlieben kann den Appetit und das Wohlbefinden stärken und somit die Ernährungssituation von sowohl Bewohnerinnen und Bewohnern als auch von Mitarbeitenden verbessern.

“ Gesunde Ernährung ist für mich immer etwas Individuelles. ”

- Mitarbeiterin



Bewohnerinnen und Bewohner:

- ✓ Die Essbiografie beim Einzug in das Pflegeheim mit Fragebögen oder Gesprächen erheben
- ✓ An-/Zugehörige und Betreuungspersonal als Informationsquelle nutzen



Mitarbeitende:

- ✓ Box für Essenswünsche im Aufenthaltsraum aufstellen
- ✓ Umfragen unter Mitarbeitenden durchführen, um Vorlieben und die Akzeptanz bestehender Gerichte zu erfassen
- ✓ Hausversammlung oder andere Besprechungen nutzen, um Ernährungsthemen anzusprechen

Individualisierte Portionsgrößen

- Portionen dem Appetit und 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



Angepasste Portionsgrößen in Zusammenarbeit mit der Küche tragen auch dazu bei, dass weniger Lebensmittel im Müll landen!

Lieblingsgerichte sinnvoll einbinden

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

Auswahl bei der Essenausgabe

- Bei Suppen und Eintöpfen das Basisgericht kochen und Extras wie Würstchen, Croutons, Käse oder Kräuter erst direkt bei der Ausgabe nach Wunsch ergänzen
- Schälchen mit Kräutern, gerösteten Kernen, Käsewürfeln, Saucen, Dressings, Zitronenspalten etc. ermöglichen ein individuelles Verfeinern: falls hygienisch möglich, direkt am Tisch oder (z.B. bei Personen mit Demenz) bei der Essenausgabe

Fallbeispiele

Frau S. (Mitarbeiterin) isst gerne das vegetarische Menü, mag aber keinen Tofu. Das äußert sie bei einer Hausversammlung und mehrere Personen stimmen ihr zu. Gemeinsam mit der Küchenleitung einigen sie sich, den Tofu nur mehr geraspelt in die Bolognese zu geben oder durch Sojagranulat zu ersetzen.

Herr M. (Bewohner) schläft gerne bis 11:00 Uhr. Die Pflege weiß das und hebt beim Frühstück eine Portion für ihn auf. Diese isst er dann mit den anderen Bewohnerinnen und Bewohnern gemeinsam zur Mittagszeit. Seine kleinere Portion Mittagessen macht ihm beim Nachmittagskaffee jemand warm, und abends isst er dann wieder mit allen anderen.

Frau B. (Leiterin eines Pflegeheims) möchte gemeinsam mit einer Diätologin den Speiseplan saisonal anpassen und gleichzeitig auch gesünder gestalten. Dabei arbeiten sie eng mit der Küche zusammen, um eine besonders praktische Umsetzung zu ermöglichen. Frau B. hat zuvor Liebesspeisen und -rezepte von Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Mitarbeitenden in aufgestellten Boxen gesammelt. Diese werden nun auch in den neuen Speiseplan eingebaut.



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, wie gesund diese sind, sondern auch ihren Geschmack. Eine ausgewogene Zubereitung sollte somit 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

“ Ich glaube, dass gutes Würzen gerade bei den älteren Herrschaften besonders wichtig ist. ”

- Mitarbeiterin

Schonend garen

- Schonende Zubereitung bevorzugen: Gemüse möglichst dämpfen oder dünsten, da diese Verfahren Geschmack, Farbe und hitzeempfindliche Vitamine besser erhalten als Kochen
- Geschmorte Fleischgerichte mit Sauce einsetzen: sind auch bei Kaubeschwerden gut geeignet und lassen sich geschmacklich variieren

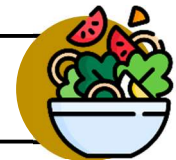
Vielfältige Kombinationen

- 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: Bunte Gerichte wirken appetitlicher und sollten bereits bei der Menüplanung berücksichtigt werden (z.B. Fischfilet mit Bärlauchspätzle und Karottengemüse statt Kartoffelpüree und Karfiol)

Gesunder Genuss

- Gezieltes Würzen: Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder Thymian werten gesunde Beilagen geschmacklich auf (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)

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



Fallbeispiel

- **Herr A.** (Bewohner) freut sich auf eine Kaspressknödelsuppe, die für den nächsten Tag am Speiseplan steht. Beim Essen stellt er jedoch fest, dass sich Scheiben statt einzelner Knödel in der Suppe befinden. Er ist verunsichert und fragt beim Personal nach, ob er sich verlesen hat. Es stellt sich heraus, dass die Küche aus Zeitgründen eine Knödelrolle zubereitet und diese in Scheiben geschnitten hat. Der Küche wird rückgemeldet, dass die Schnitten ausgezeichnet schmecken, aber die Bezeichnung im Speiseplan jedoch angepasst werden sollte. So können Missverständnisse und Enttäuschungen durch falsche Erwartungen vermieden werden.



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

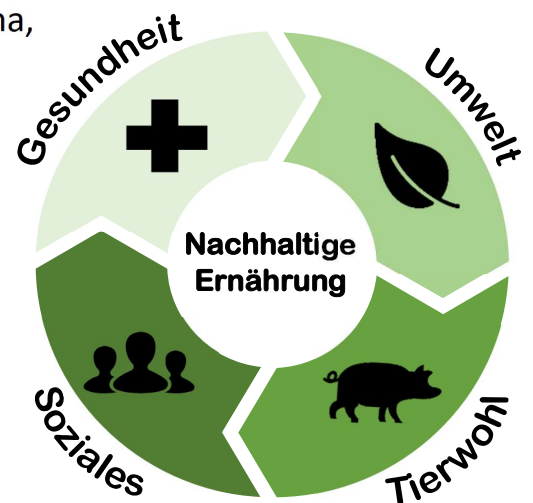
3. Nachhaltigkeit

„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 schont Umwelt und Klima, fördert die Gesundheit, berücksichtigt das Tierwohl und ist sozial gerecht. Ein Beispiel hierfür wäre, Kaffee nicht nur in Bioqualität zu kaufen, sondern zusätzlich auf ein fair gehandeltes Produkt zu setzen (z.B. durch das Fairtrade-Gütesiegel). Nachdem die gesunde Ernährung bereits in einem eigenen Kapitel behandelt wird (Kapitel 2), stehen in diesem Abschnitt ausschließlich **Umwelt**, **Tierwohl** und **soziale Aspekte** im Fokus.



3.1.1. Ernährung und Umweltschutz

Umweltschutz hat mehrere Ebenen, unter anderem:

- **Naturschutz** (z.B. durch Nationalparks oder Schutz aussterbender Arten)
- **Klimaschutz** (z.B. durch CO₂-Reduktion oder erneuerbare Energien)
- **Ressourcenschutz** (z.B. durch Energiesparen oder Recycling)

Unsere Ernährung kann auf alle diese Ebenen Einfluss nehmen.



Weniger tierische Lebensmittel, dafür volle Pflanzenpower

Die Produktion pflanzlicher Lebensmittel beansprucht weniger landwirtschaftliche Flächen, verursacht deutlich weniger Treibhausgasemissionen und benötigt weniger Wasser als die Produktion tierischer Lebensmittel. Ein großer Teil der landwirtschaftlichen Flächen wird weltweit für den Anbau von Futtermitteln für die Tierhaltung genutzt, anstatt direkt Lebensmittel für Menschen zu erzeugen. Werden weniger Fleisch und andere tierische Produkte konsumiert, steht mehr landwirtschaftliche Fläche für den direkten Anbau von Lebensmitteln zur Verfügung – so können insgesamt mehr Menschen ernährt werden.

Bio-Lebensmittel kaufen

Bei der Produktion von Bio-Lebensmitteln wird auf künstliche Zusätze wie Kunstdünger oder Pestizide verzichtet. Die Herstellung von Kunstdünger verbraucht viel Energie und der Einsatz von Pestiziden schadet der Artenvielfalt. In der biologischen Landwirtschaft werden natürliche Methoden genutzt, um den Boden langfristig fruchtbar und Pflanzen gesund zu halten – beispielsweise Kompost, Fruchtwechsel oder robuste Sorten. So werden Boden, Wasser und Umwelt geschützt und für zukünftige Generationen erhalten.



Regional und saisonal genießen



Regional und saisonal produzierte Lebensmittel schützen das Klima gleich auf mehrere Arten: Die kürzeren Transportwege regionaler Produkte verursachen weniger CO₂-Emissionen, während saisonale Produkte nicht aufwendig gekühlt, beheizt oder lange gelagert werden müssen, was zusätzlich Energie spart.

Lebensmittelverschwendung vermeiden

Weltweit landen rund 30-40% aller Lebensmittel im Müll. In Österreich fällt der größte Teil der Lebensmittelabfälle im Privathaushalt an (63 %), gefolgt vom Außer-Haus-Verzehr (16 %). Das bedeutet aber auch, dass nicht nur Privatpersonen einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen leisten können, sondern auch Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen wie z.B. Pflegeheime.



Stark verarbeitete und verpackte Lebensmittel meiden

Stark verarbeitete Produkte wie Fertiggerichte und Snacks (z.B. Kartoffelchips) benötigen in der Herstellung viel Energie. Auch Tiefkühlprodukte verbrauchen wesentlich mehr Energie als frische Ware. Wer darauf achtet, Einwegverpackungen wie Glas, Metall, Plastik oder Styropor zu vermeiden, spart nicht nur Ressourcen, sondern reduziert auch die Menge an Abfall und Plastik, die in die Umwelt gelangt.



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	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. Bio-Produkte garantieren allgemein eine artgerechtere Haltung als konventionelle Produkte. In der EU müssen alle Bio-Produkte verpflichtend mit dem **EU-Bio-Siegel** gekennzeichnet werden, im Zweifel kann man sich auf dieses Siegel verlassen.

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).



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. 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.

3.1.3. Ernährung und Soziales



Das Fairtrade-Siegel

Auf das Fairtrade-Gütesiegel achten

Bestimmte Produkte wie Bananen, Kakao, Kaffee oder Mangos können nur in ärmeren Ländern Afrikas, Lateinamerikas und Asiens angebaut werden. Dort herrschen oft besonders schlechte und unsichere Arbeitsbedingungen. Das **Fairtrade-Siegel** garantiert gerechte Löhne, sichere Arbeitsbedingungen und den Verzicht auf ausbeuterische Kinderarbeit.

Regionale, bäuerliche Betriebe unterstützen

Viele landwirtschaftliche Betriebe in Österreich bieten Ab-Hof-Verkauf an, beliefern Automaten oder verkaufen ihre Produkte auf Bauernmärkten. Kleinbäuerliche Betriebe tragen dazu bei, die klassisch österreichische Landschaft zu erhalten (z.B. alpine Weiden statt Verwaldung), und beleben ländliche Regionen. Außerdem werden Traditionen erhalten (z.B. Erntedankfeste) und die regionale Wirtschaft gestärkt.



3.2. Umsetzung im Pflegeheimalltag

In diesem Kapitel werden praktische Tipps für eine nachhaltige Ernährung im Pflegeheim vorgestellt. Maßgeblich beteiligt an der Entwicklung dieser Tipps waren sowohl Bewohnerinnen und Bewohner als auch Mitarbeitende aus der Pflege, Hauswirtschaft, Administration, Küche und dem Management.

3.2.1. Regionale, saisonale und biologische Produkte

Pflegeheime 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!“

“ Regionale Produkte kaufen, das ist nachhaltig – da unterstützt man auch den Bauern. ”

- Bewohnerin

Kooperation mit regionalen Betrieben

- Direkten Kontakt zu lokalen Bäuerinnen und Bauern aufbauen (über die Küchenadministration)
- Einkaufsgemeinschaften gründen bzw. einer solchen beitreten, um bestehende Netzwerke und Mengenrabatte zu nutzen
- Bestehende Kontakte zu regionalen Betrieben von Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Mitarbeitenden nutzen
- Regionale Lieferanten im Speiseplan kennzeichnen (z.B. mit kleinen Symbolen) und bei der gemeinsamen Menüwahl mit den Bewohnerinnen und Bewohnern diese gezielt erwähnen
- Aushänge im Speisesaal anbringen, die über regional oder biologisch eingekaufte Lebensmittel und beteiligte Betriebe informieren
- Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Mitarbeitenden direkten Kontakt zu regionalen Lieferanten des Pflegeheims ermöglichen, auch für private Einkäufe

Regionale „Klassiker“: Brot, Gebäck, Milch und Milchprodukte, Eier, Kartoffel, 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 (Internet-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, Birne (gelagert), Zuckerhutsalat
- Baukastenartige Menüsysteme mit austauschbaren Gemüse- und Obstkomponenten anwenden
- Saison-Wochen im Speiseplan oder durch Aushänge im Speisesaal bewerben (z.B. „Saison-Hit der Woche: Spargel“)



Mehr Bio bei gleichen Kosten

- Umstellung schrittweise umsetzen, zunächst einzelne Produktgruppen austauschen
- Bio-Fleisch vollständig nutzen: nicht nur Edelteile, sondern auch andere Fleischstücke oder das gesamte Tier verarbeiten
- Bio-Gemüse und Bio-Obst saisonal und regional einkaufen, um Kosten zu minimieren
- Teurere Fertigprodukte durch selbst zubereitete Gerichte mit Bio-Zutaten ersetzen
- Rezepturen und Kalkulationshilfen anderer Großküchen nutzen (Internet-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 Lieferanten beim Einkauf
Küche	Auswahl der Lieferanten beim Einkauf, Herkunft der Lebensmittel berücksichtigen, Informationen im Speiseplan einbauen, Rezepte saisonal adaptieren
Weitere Mitarbeitende sowie Bewohnerinnen und Bewohner	Nachfrage nach regionalen/saisonalen/biologischen Lebensmitteln, Lieferanten vorschlagen, eigene Hochbeete oder Kräutertöpfe pflegen und beernten



Eigenanbau: Manche Pflegeheime haben eigene Hochbeete und Balkonkästen, in denen Mitarbeitende gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern Gemüse und Kräuter selbst anbauen können.



Hochbeete sind nicht nur nachhaltig, sondern stärken auch das Miteinander!

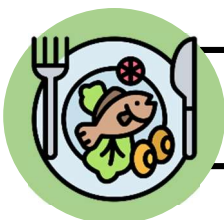
3.2.2. Lebensmittelabfälle und Reste

Lebensmittelabfälle vermeiden

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

“ Mir ist es ganz, ganz wichtig, so wenig Lebensmittel als möglich wegzuerwerfen. ”

- Mitarbeiter



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

- Altspeiseöl, Knochen und Servietten gehören nicht in den Bio-Müll!
- Erfolge auch hier sichtbar machen, z.B. durch Dokumentation der reduzierten Fehlwürfe im Bio-Müll

Fallbeispiele

In einem **Pflegeheim in Graz** lassen sich trotz sorgfältiger Mengenplanung überschüssige Speisen nicht immer vermeiden, da mehrere Einrichtungen zusätzlich beliefert werden. Durch eine Kooperation mit dem Marienstüberl in Graz können jedoch einmal wöchentlich übriggebliebene Speisen an eine karitative Einrichtung weitergegeben werden, die täglich bedürftige Menschen mit einem warmen Mittagessen versorgt.

Frau P. (Mitarbeiterin) sieht, wie viel altes Brot und Gebäck täglich in der Küche des Pflegeheims entsorgt wird. Sie spricht den Küchenleiter an und fragt, ob es denn eine Möglichkeit gäbe, das alte Brot und Gebäck mit nach Hause zu nehmen. Ihr Nachbar verfüttert das alte Gebäck sehr gerne an seine Schafe.



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 Produzenten und unverpackt beziehen
- Lieferanten mit wiederbefüllbaren Mehrwegsystemen bevorzugen (z.B. Getränke in Glasflaschen)
- Rücknahme von Verpackungen und Nutzung wiederverwendbarer Behälter mit Lieferanten vereinbaren

Kurz und knapp:
Großbinde statt Einzelportionen
Lose und unverpackte Ware bevorzugen
Auf umweltfreundliche Verpackung (Papier, Karton) setzen



Zubereitung & Ausgabe

- Kleine Einzelportionen (z.B. Butter, Marmelade, Zucker, Ketchup) durch Großbinde ersetzen und über Schüsseln oder Spender bereitstellen – reduziert Verpackungsmüll und spart Kosten
- Fertigprodukte möglichst durch frisch zubereitete Speisen aus der eigenen Küche ersetzen, da sie meist energieintensiver sind und mehr Abfall erzeugen
- Saisonale Speisepläne erleichtern den Einsatz frischer, unverpackter Lebensmittel und verringern den 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

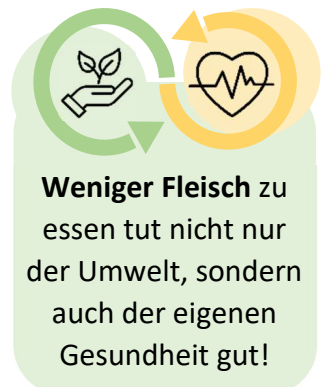
- Fleischportionen reduzieren – besonders bei Gerichten mit Faschiertem (z.B. Bolognese, Laibchen) oder Eintöpfen einfach umsetzbar
- Wo möglich, das Fleisch durch eiweißreiche pflanzliche Alternativen ersetzen (z.B. Linsen, Bohnen, Sojagranulat)
- Fleisch als Beilage statt als Hauptzutat verwenden (z.B.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

“ [...] dass die Tiere gut gehalten werden, das ist nachhaltig.

- Mitarbeiterin ”

Fleischlose Gerichte gezielt anbieten

- Fleischlose Gerichte optisch ansprechend präsentieren (z.B. mit Kräutern, Bergkäse, geriebenen Kürbiskernen oder essbaren Blüten dekorieren)
- Pflegepersonen in die Auswahl einbinden, um Bewohnerinnen und Bewohnern 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, um die Auswahl nicht automatisch fleischlastig werden zu lassen



Fallbeispiele

Herr A. (Küchenchef) möchte im Pflegeheim gerne einmal wöchentlich ein Gericht mit Bio-Rindfleisch von einem regionalen Produzenten anbieten. Da es etwas teurer als das bisherige Fleisch ist, adaptiert er ein paar bestehende Rezepte. Bei seinem klassischen Rindsgulasch hat er beispielsweise die Fleischmenge um ein Drittel reduziert und durch Paprikawürfel sowie Sojageschnetzeltes ersetzt. Der fleischige Geschmack bleibt durch etwas mehr

Rindssuppenpulver in der Rezeptur erhalten. Im Speiseplan hebt er den regionalen Produzenten gezielt hervor, was zu positiven Rückmeldungen von Seiten der Bewohnerinnen und Bewohner sowie der Mitarbeitenden führt.

Frau R. (Bewohnerin) bevorzugt bei der Menüauswahl fast immer die fleischhaltigen Gerichte. Seit jedoch die Beschreibung im Speiseplan ansprechender gestaltet wurde (z.B. „Mediterraner Schafkäse-Spinat Strudel“ statt „Gemüsestrudel“), wählt sie häufiger auch ein fleischloses Gericht.

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



4. Rahmenbedingungen

Um eine gesunde und nachhaltige Ernährung umsetzen zu können, müssen die pflegeheimtypischen Rahmenbedingungen berücksichtigt werden. Sie bringen sowohl Herausforderungen als auch Chancen für die Gestaltung von Mahlzeiten mit sich.

4.1. Überblick Rahmenbedingungen

Die Gemeinschaftsverpflegung in Pflegeheimen kann je nach Einrichtung sehr unterschiedlich aussehen und hängt von mehreren Faktoren ab, wie etwa:

- Welche Art der Verpflegung liegt vor?
- Gibt es eine hauseigene Küche oder wird das Essen geliefert?
- Was für ein Verpflegungssystem wird verwendet?
- Wie wird das Essen ausgegeben?
- Wann wird gegessen? Wo wird gegessen?
- Wer ist bei den Mahlzeiten wofür zuständig?

Art der Verpflegung

Pflegeheime bieten stets eine **Vollverpflegung** an, das heißt, alle Mahlzeiten des Tages (Frühstück, Mittag-, Abendessen und Zwischenmahlzeiten) werden im Heim bereitgestellt. Eine **Teilverpflegung** findet man hingegen etwa beim „Essen auf Rädern“ oder im Betreuten Wohnen, wo nur einzelne Mahlzeiten bereitgestellt werden.



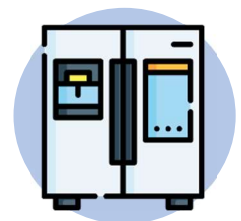
Hauseigene Küche oder Anlieferung



Manche Heime haben eine eigene Küche. Andere wiederum lagern die Verpflegung aus, entweder an ein externes Unternehmen, das sich im eigenen Haus einmietet, oder an eine Firma, welche die Einrichtung täglich beliefert. Es gibt auch gemischte Varianten, wo die Speisen beispielsweise zwar von einer externen Firma geliefert, aber vom eigenen Personal aufgewärmt und ausgegeben werden.

Verpflegungssystem

Bei „Cook & Serve“ wird frisch gekocht und direkt ausgegeben. Das geht nur bei einer hauseigenen Küche. Bei „Cook & Chill“ oder „Cook & Freeze“ wird das Essen gekocht, danach gekühlt oder gefroren und erst kurz vor der Ausgabe wieder aufgewärmt. So kann am Vortag schon für den nächsten Tag vorgekocht werden. Bei „Cook & Hold“ wird gekocht und das Essen dann bis zur Ausgabe warmgehalten. „Cook & Chill/Freeze/Hold“ funktionieren auch, wenn sich die Küche außerhalb des eigenen Hauses befindet.



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 & Gefrieren	X	X
Cook & Hold	Kochen & Warmhalten	X	X

Essensausgabe

Beim **Schöpfsystem** füllt die Küche das Essen in große, beheizbare Behälter. Im Wohnbereich wird es vom Personal direkt auf die Teller portioniert. Das **Tablettsystem** kennt man aus dem Krankenhaus. Hier portioniert die Küche das Essen und verteilt es auf Tablett, welche abgedeckt zum Ausgabeort gebracht werden. Bei **Tischgemeinschaften** kommen die Speisen in großen Schüsseln oder auf Platten direkt auf den Tisch. Alle am Tisch sitzenden Personen können sich dann selbst bedienen. Das Frühstück wird in Pflegeheimen manchmal als **Buffet** angeboten, wobei aufgrund der häufig eingeschränkten Mobilität meist die Pflegepersonen die Speisen für die Bewohnerinnen und Bewohner vom Buffet holen.



Essenzeiten

In allen österreichischen Pflegeheimen müssen Bewohnerinnen und Bewohner Mahlzeiten bekommen, die zu ihren üblichen Essgewohnheiten passen. In der Steiermark geht das Gesetz noch einen Schritt weiter: Dort ist vorgeschrieben, dass täglich **fünf Mahlzeiten** angeboten werden müssen. Meist sind die Zeitfenster wie folgt: Frühstück 07:00-10:00, Mittagessen 11:30-13:30, Nachmittagskaffee 14:00-16:00, Abendessen 16:00-18:00 und die Spätmahlzeit nach Wunsch.



Speisesaal

In den meisten Pflegeheimen essen die Bewohnerinnen und Bewohner Frühstück, Mittagessen und Abendessen im **Speisesaal**. In größeren Häusern gibt es oft nicht nur einen großen Speisesaal, sondern mehrere kleine Essräume direkt bei den Wohnbereichen. Wenn Bewohnerinnen und Bewohner sehr pflegebedürftig sind, sich nicht gut bewegen können oder es sich wünschen, können sie ihre Mahlzeiten auch im **eigenen Zimmer** essen.



Zuständige Mitarbeitende

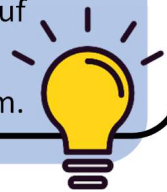


Die Menüplanung, das Kochen sowie die Zubereitung von Diät- und Sonderkost liegen klar in der Verantwortung des Küchenpersonals. Das Portionieren, Anrichten und Servieren im Speisesaal hingegen übernehmen je nach Heim entweder die Küche, das Servicepersonal oder die Pflegepersonen. Ist

hauswirtschaftliches Personal vorhanden, bringt dieses meist den Speisewagen in den Wohnbereich, deckt die Tische und räumt sie auch wieder ab. Die Pflegepersonen sind für die Umsetzung ärztlicher Verordnungen zuständig. Außerdem unterstützen sie die Bewohnerinnen und Bewohner beim Essen und geben die Mahlzeiten bei Bedarf ein. Zusätzlich können auch Betreuungspersonal, freiwillig Helfende oder Zivildienstlerinnen und Zivildienstler eingebunden sein.

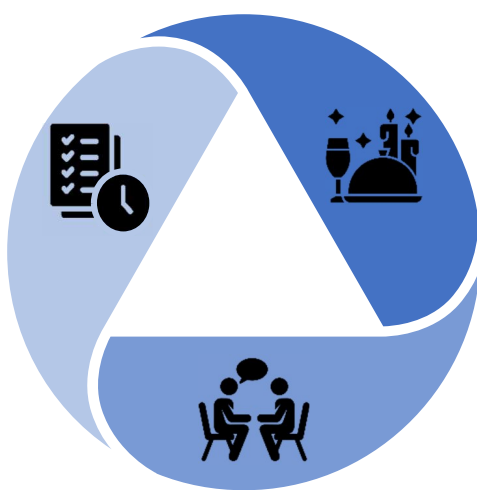
Welche Tipps und Empfehlungen in der Praxis umgesetzt werden können, hängt von der jeweiligen **Form der Gemeinschaftsverpflegung** im Pflegeheim ab. Wird das Essen zum Beispiel von der Küche bereits portionsweise auf Tablettts angerichtet, haben Pflegepersonen bei der Ausgabe weniger

Möglichkeiten für individuelle Anpassungen als bei einem Schöpfsystem.



4.2. Umsetzung im Pflegeheimalltag

Dieses Kapitel gibt praktische Tipps und Empfehlungen, wie durch geeignete Rahmenbedingungen ein angenehmes Mahlzeitenerlebnis im Pflegeheim gefördert werden kann. Im Folgenden werden die Rahmenbedingungen in drei Kategorien eingeteilt, welche für die Mahlzeitengestaltung wesentlich sind: **Essatmosphäre**, **soziale Aspekte** und **Organisation**.



1 Essatmosphäre

Ambiente, Dekoration, Essen in Ruhe, Lärmpegel

2 Soziale Aspekte

Gemeinschaft, Service und Hilfe, Kommunikation, Verhalten beim Essen

3 Organisation

Essenszeiten, Speisenfolge, Essensausgabe, Aufgabenbereiche des Personals

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)

“ Es ist oft sehr laut beim Mittagessen. Da wird viel geredet. Manchmal will ich beim Essen aber auch einfach einmal meine Ruhe haben. ”

- Bewohnerin

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
- Bewohnerinnen und Bewohner 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 Mitarbeitenden eigene Ruhebereiche für die Mahlzeiten bereitstellen
- Durchsagen oder Reinigungsarbeiten während der Mahlzeiten vermeiden
- Ruhebewusstes Verhalten der Mitarbeitenden 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 Bewohnerinnen und Bewohner anbieten

Fallbeispiel

Frau M. (Reinigungskraft) fällt auf, dass in einem Wohnbereich die Mülleimer teilweise direkt neben den Esstischen stehen. Sie schlägt dem Personal in dem Wohnbereich vor, die Mülleimer in Nischen zu stellen und die Sammlung größerer Mengen Müll in die Abstellkammer zu verlagern, um unappetitliche Gerüche zu vermeiden und eine gepflegtere Mahlzeitenatmosphäre zu schaffen.

4.2.2. Soziale Aspekte

Sitzordnung

- Individuelle Platzwünsche der Bewohnerinnen und Bewohner berücksichtigen (z.B. Wunsch nach Alleinsein)
- Flexibilität in der Platzwahl ermöglichen und Zufriedenheit regelmäßig überprüfen
- Fixe Sitzplätze als Orientierungshilfe für Bewohnerinnen und Bewohner mit kognitiven Einschränkungen (z.B. Demenz) nutzen
- Platzzuweisungen durch das Pflegepersonal je nach Erfahrung mit den Beteiligten ermöglichen
- Kleine, überschaubare Tischgruppen gestalten, um Kommunikation zu ermöglichen und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken

“ Kleine Gesten können oft Berge versetzen. Gerade für unsere Leute sind ein paar nette Worte schon etwas ganz Besonderes.

- Mitarbeiterin ”

Wer kann etwas zu einer angenehmeren Mahlzeitenatmosphäre beitragen?

Wer?	Was?
Küche	Kontinuierliche Kommunikation mit den Wohnbereichen: Rückmeldungen zu Mahlzeiten von den Wohnbereichsleitenden aktiv einholen
Pflege	Regelmäßige Besprechungen: Bedürfnisse und Veränderungen im Essverhalten erkennen und an Küche sowie Diätologie weitergeben
Bewohnerinnen und Bewohner	Mithilfe bei den Mahlzeiten: Servietten verteilen, Tisch decken oder abräumen – stärkt das Gemeinschaftsgefühl
An-/Zugehörige, freiwillig Helfende	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 Bewohnerinnen und Bewohner mit erhöhtem Unterstützungsbedarf oder lauterem Verhalten einführen
- Zeitversetzte Pausen für Mitarbeitende zur besseren Einsatzplanung

“ Wenn das Essen mit etwas Liebe angerichtet wird, dann sieht und spürt man das auch. ”
- Mitarbeiterin

Essensausgabe

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

Aufgabenbereiche des Personals

- Klare Rollenverteilung und Absprachen: Wer holt das Essen, wer schöpft aus, wer unterstützt beim Essen ...
- Tischpatenschaften einführen: Eine zuständige Pflegeperson pro Tisch erlaubt es, den Überblick zu bewahren, und erleichtert die Dokumentation von Ernährungsproblemen

Listen und Pläne: Vor allem für neue Mitarbeitende sowie Zivildienstler und Zivildienstlerinnen kann es hilfreich sein, wenn es Listen mit Vorlieben und Abneigungen der Bewohner 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.



Fallbeispiele

Frau P. (Bewohnerin) ist es von Zuhause gewohnt, sehr langsam und in Ruhe zu essen. Im Pflegeheim werden ihr an stressigen Tagen aber oft alle Gänge zugleich hingestellt – Suppe, Hauptspeise, Salat und Dessert. Frau P. fühlt sich dadurch sehr überfordert und isst deshalb auch weniger von der Hauptspeise, da diese bereits kalt ist, wenn sie mit der Suppe fertig ist. **Herrn M.** (Pflege) fällt das auf und er bietet ihr an, die Hauptspeise nochmals zu erwärmen.

Außerdem spricht er das Problem bei der nächsten Hausversammlung an, wo im Team gemeinsam Lösungsvorschläge gesammelt werden.

Frau R. (Administration) sieht von ihrem Büro aus, dass die Hochbeete des Pflegeheims vorwiegend von Mitarbeitenden beerntet werden. In der gemeinsamen Pause fragt sie bei einer Kollegin aus der Pflege nach, warum die Bewohner die Hochbeete denn nicht nutzen würden. Zusammen haben sie die Idee, An-/Zugehörige mehr über die Hochbeete zu informieren, sodass diese bei Spaziergängen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern die Beete aktiv einbinden können.



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 Umsetzung eines Leitfadens braucht Zeit und gelingt meist Schritt für Schritt. Veränderungen im Bereich Ernährung betreffen Bewohner*innen, Mitarbeitende und Abläufe im Pflegeheim. Deshalb ist es wichtig, alle Beteiligten einzubinden und realistische Ziele zu setzen.

5.1. Was unterstützt eine erfolgreiche Umsetzung?

Schrittweise vorgehen

Nicht alles muss gleichzeitig umgesetzt werden. Kleine Veränderungen lassen sich oft leichter in den Alltag integrieren.

Prioritäten setzen

Jedes Pflegeheim hat unterschiedliche Möglichkeiten. Deshalb sollten Maßnahmen gewählt werden, die gut zum eigenen Haus passen und realistisch umsetzbar sind.

Ernährung regelmäßig ansprechen

Ernährung sollte immer wieder Thema im Alltag und in Besprechungen sein. Das hilft, Veränderungen langfristig beizubehalten.

Dranbleiben

Veränderungen brauchen Zeit. Regelmäßiges Feedback und kleine Erfolgserlebnisse können motivieren.

Bewohner*innen und Mitarbeitende einbinden

Die Umsetzung gelingt besser, wenn Bewohner*innen, Mitarbeitende und Angehörige mitreden und mitgestalten können, zum Beispiel bei Speiseplänen oder gemeinsamen Aktivitäten rund ums Essen.

Klare Zuständigkeiten festlegen

Es hilft, wenn klar ist, wer für bestimmte Aufgaben verantwortlich ist.

Zusammenarbeit fördern

Eine gute Zusammenarbeit zwischen Pflege, Küche, Diätologie, Hauswirtschaft, Management und Angehörigen erleichtert die Umsetzung.

5.2. Häufige Hindernisse und mögliche Lösungen

Unsicherheit gegenüber Veränderungen

Neue Maßnahmen werden oft besser angenommen, wenn sie schrittweise eingeführt werden und alle Beteiligten gut informiert sind.

Zeitmangel im Alltag

Klare Abläufe, gute Aufgabenverteilung und Unterstützung durch Freiwillige oder Praktikant*innen können entlasten.

Wirtschaftliche und organisatorische Herausforderungen

Kosten oder begrenzte Ressourcen können Veränderungen erschweren. Hilfreich kann es sein, Abläufe gemeinsam zu überdenken, Arbeitsschritte zu vereinfachen und mit anderen Einrichtungen oder externen Partner*innen zusammenzuarbeiten.

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/>)
- BMSGPK: 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 BMSGPK (<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender.html>)

Das SUNRISE-Kochbuch:

- Im Rahmen des SUNRISE-Projekts wurden die Lieblingsrezepte von Bewohnerinnen und Bewohnern 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. Quellen der Fachinformationen

Biesalski HK, Bischoff SC, Pirlich M, Weimann A. Ernährungsmedizin. 5. Auflage. Stuttgart: Thieme; 2017.

Crippa M, Solazzo E, Guizzardi D, Monforti-Ferrario F, Tubiello FN, Leip A. Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. *Nature Food*. 2021 [zitiert 2025 May 14];2(3):198-209. Verfügbar unter: <https://www.nature.com/articles/s43016-021-00225-9>

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 Nov 22 [zitiert 2025 Jul 28];14:04197. Verfügbar unter: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11583288/>

Gillespie KM, White MJ, Kemps E, Moore H, Dymond A und Bartlett SE. The Impact of Free and Added Sugars on Cognitive Function: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2023 [zitiert 2025 Jul 28];16(1). Verfügbar unter: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10780393/>

McCurlley 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 [zitiert 2025 Jul 28];122(1):110-120. Verfügbar unter: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9115715/>

Sooriyaarachchi P, Jayawardena R, Pavey T, King N. Shift work and the risk for metabolic syndrome among healthcare workers: A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev*. 2022 [zitiert 2025 Apr 29];23(10):e13489. Verfügbar unter: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9539605/>

Souza R, Sarmento R, de Almeida J, Canuto R. The effect of shift work on eating habits: a systematic review. *Scand J Work Environ Health*. 2019 [zitiert 2025 Apr 29];45(1):7-21. Verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30088659/>

Volkert D. Malnutrition in Older Adults – Urgent Need for Action: A Plea for Improving the Nutritional Situation of Older Adults. *Gerontology*. 2013 [zitiert 2025 Jul 28];59(4):328-33. Verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23406648/>

Volkert D, Bauer J, Benzinger P, Eglseder D, Frühwald T, Gehrke I, et al. S3-Leitlinie: Klinische Ernährung und Hydrierung im Alter (AWMF-Registernr. 073-019). AWMF. 2025 [zitiert 2025 Jul 28]. Verfügbar unter: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/073-019>

Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) beim BMEL. Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten (Gutachten). Berlin, 2020 [zitiert 2025 Jul 28]. Verfügbar unter: <https://www.bmleh.de/SharedDocs/Archiv/Downloads/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.html>

