

Speisenqualität ist Lebensqualität

von Ute Hantelmann

Speisenqualität ist Lebensqualität

Gesunde Ernährung im hohen Alter

Das Älterwerden bringt unausweichlich Veränderungen mit sich, aber wie unterschiedlich kann es sich entwickeln?

Mit dem Alter steigt die Bedeutung einer akzeptablen Lebensqualität. Das Leben soll auch im hohen Alter noch lebenswert bleiben. Die Ernährung soll Mangelzuständen vorbeugen. Eine ausgewogene Ernährung begünstigt langfristig eine gute körperliche und geistige Verfassung.

Speisenqualität ist Lebensqualität, wenn neben dem Gesundheitswert vor allem auch der Genuss Einfluss auf das Speisenangebot hat.

Von der Theorie in die Praxis ist ein schwieriger Schritt. Genau dieser Übergang steht in den allgemeinen Ernährungsseminaren im Mittelpunkt. Die „Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen“, herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bilden die Grundlage, um mit den Fachkräften aus Pflege und Küche angemessene Umsetzungsideen zu finden.

Wer Geschmackseindrücke beschrieben bekommt, der kann sie auch besser erinnern und wahrnehmen. In kleinen, kurzen Gesprächen lässt sich die Sinneswahrnehmung trainieren. Vollkornprodukte und Gemüse sind Dauerthema, weil beide Lebensmittelgruppen so wertvoll in der Nährstoffzusammensetzung sind.

Wie schmecken Salate mit gedünstetem Gemüse? Sind Flocken im Müsli immer zu hart? Im Seminar wird vieles ausprobiert und diskutiert. Die Meinung der Pflegekräfte zählt dabei ebenso wie die Erfahrungen der Küchenmitarbeiterinnen und -mitarbeiter.