

## Leitlinie Ernährung



### Einleitung

Im Leitbild des AltersZentrum St. Martin steht unter Betrieb, Punkt 2:

„Im AltersZentrum wird eine ausgewogene und altersgerechte Ernährung angeboten. Wir legen Wert auf eine abwechslungsreiche Verpflegung mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln.“

Mit der Leitlinie Ernährung zeigen wir die **Grundhaltung** des AltersZentrums auf. Wir setzen uns mit dem Thema Ernährung auseinander und mit den Erkenntnissen definieren wir **Ziele** und deren **Umsetzung**.

### Grundhaltung

Wir berücksichtigen nicht nur die ernährungsphysiologischen und medizinischen Aspekte, sondern auch die Lebensqualität der Gäste im AltersZentrum St. Martin. Gerade bei älteren Menschen ist es wichtig, persönliche Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen zu respektieren. Eine bedarfsgerechte Ernährung in einer angenehmen Umgebung ist im Alter ein Mittel, um die Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern.

### Ziel

Mit unserer altersgerechten, abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung stellen wir die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner in den Mittelpunkt. Wir fördern die Freude am Essen und Trinken und vermeiden so Mangelernährung oder gehen diese an. Mahlzeiten sollen wichtige Fixpunkte im Alltag sein und die gesellschaftlichen Aspekte fördern.

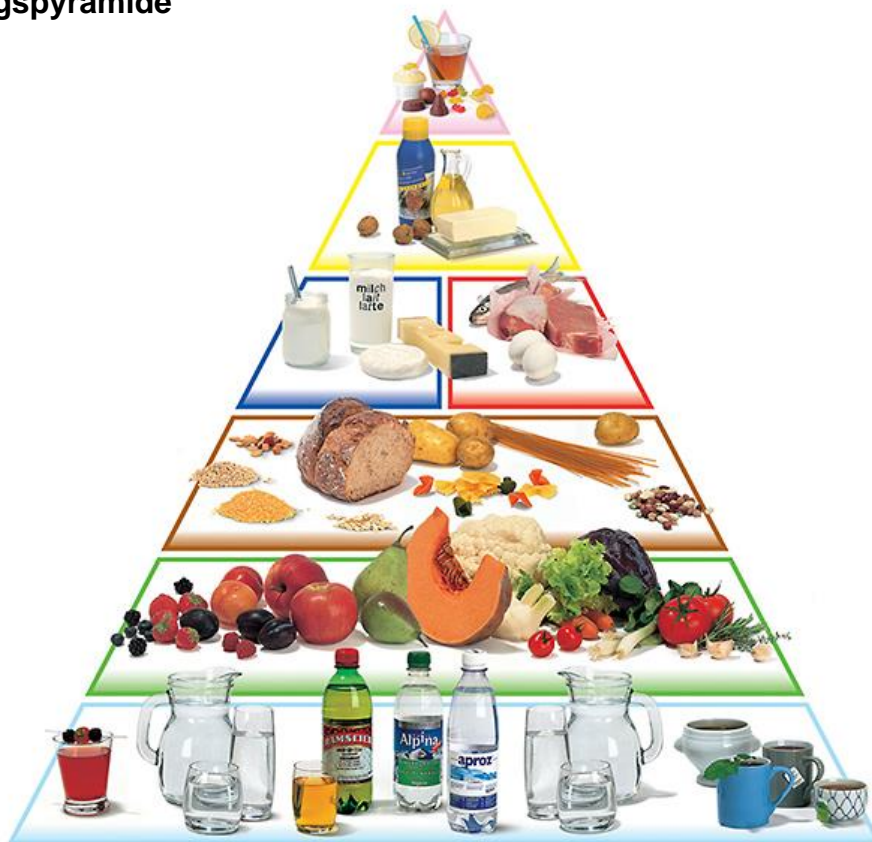
**„Die Freude am Essen ist sehr wichtig für ältere Menschen.“**

## Allgemeines zur Ernährung

Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf, nicht aber der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Auch der Organismus verändert sich, die Verdauungsleistung nimmt ab, Geschmacks- und Geruchssinn sind beeinträchtigt, das Durstgefühl sinkt und oft auch der Appetit. Hinzu kommen Schluckstörungen, Kauprobleme, Krankheiten und Medikamente, die appetitfördernd oder appetithemmend wirken. Zu den Lebensmitteln mit einer hohen Nährstoffdichte gehören Gemüse, Früchte, Milch- und Vollkornprodukte, Kartoffeln, mageres Fleisch, Fisch und Eier.

Anhand der Ernährungspyramide zeigen wir die 6 Stufen einer gesunden Ernährung auf.

## Ernährungspyramide



## Getränke

Täglich sollten 1 bis 1.5 Liter Flüssigkeit in Form von ungezuckerten Getränken eingenommen werden.

Umsetzung im AltersZentrum St. Martin:

- Angebot von verschiedenen Teesorten
- Getränkestationen und an heißen Tagen zusätzliche Trinkbars auf allen Abteilungen
- Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure an alle Bewohnerinnen und Bewohner der Pflegeabteilungen gratis

### **Gemüse und Früchte**

Jeder Mensch sollte 3 bis 5 Portionen Gemüse oder Früchte pro Tag essen. Eine Portion kann durch Saft ersetzt werden.

Umsetzung im AltersZentrum St. Martin:

- Reichhaltiges Salatbuffet
- 1 Portion Gemüse zum Menü
- Früchteschalen auf den Abteilungen
- Früchteverkauf im Café
- Fruchtsaft zum Frühstück



### **Brot, Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte**

Zu jeder Hauptmahlzeit wird eine Stärkebeilage serviert. Bei kleinen Essern können Stärkebeilagen auch zu den Zwischenmahlzeiten serviert werden.

Umsetzung im AltersZentrum St. Martin:

- Verschiedene Brotsorten wie Ruchbrot, Vollkornbrot, Weggli
- Vollkornguetzli und Zwieback als Zwischenverpflegung

### **Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Tofu**

Zum Mittagessen und zum Nachtessen bieten wir eine eiweissreiche Speise und zusätzlich 3 Portionen Milchprodukte an.

Umsetzung im AltersZentrum St. Martin:

- Reichhaltiges Frühstück mit Milchkafee, Käse, Jogurt usw.
- Abwechslungsreicher Menüplan mit Fleisch, Fisch usw.
- Zum Nachtessen immer auch Milchkafee
- Joghurt, Milchgetränke als Zwischenmahlzeit

### **Fette und Öle**

Fett liefert viel Energie. Fette enthalten lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine.

Umsetzung im AltersZentrum St. Martin:

- Rapsöl
- Olivenöl
- Sonnenblumenöl

### **Süssigkeiten, Alkohol**

Hier gilt die Regel „Mit Mass und Genuss“. Ein kleines Dessert „kitzelt“ den Gaumen und schadet nicht. Alkohol im massvollen Rahmen.

Umsetzung im AltersZentrum St. Martin:

- 2 x wöchentlich Dessert
- Guetzi auf den Abteilungen zum Kaffee
- 1 Glas Wein zum Mittagessen bei bestimmten Anlässen (gratis)

### **Allgemeines**

Verschiedene Angebote, die einen wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden unserer Bewohnerinnen und Bewohner leisten und in der Praxis umgesetzt sind:

- Frühstücksbuffet
- Grandewasser im Café St. Martin
- Individuelle Aufnahme des Wunschmenüs vor dem Geburtstag der Langzeitgäste durch den Leiter Küche
- Vordrucktes Formular für Menüwünsche
- Anlass „Ihre Meinung ist gefragt“ als Gefäss für Rückmeldungen
- Wochenmenü vegetarisch, Saison- und Fitnessmenü als Alternative zum Mittagmenü (Auswahl verschiedener Komponenten)
- Wunschkost bei Menschen in der palliativen Phase
- Mehrheitlich werden saisongerechte Frischprodukte verarbeitet
- Regionale Produzenten werden berücksichtigt
- Möglichkeit von Take away
- Diverse Events (z. B. Fondueplausch)

Lebensqualitätserhaltende Ernährung erfordert eine gute interdisziplinäre Zusammenarbeit, die wir mit Hilfe der Leitlinie Ernährung leben und schulen.

