



# CHECKLISTE ESSEN & TRINKEN

für Angehörige und Betreuende von  
Seniorinnen und Senioren

Herausgeber:  
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz

Stand: Juni 2023

# "ESSEN & TRINKEN

hält Leib und Seele zusammen"

Die Anforderungen an das Essen und Trinken verändern sich mit zunehmendem Lebensalter. Dabei ist nicht nur wichtig, welche Lebensmittel auf dem Teller landen, sondern auch, wie diese zubereitet und gelagert werden. Außerdem haben der allgemeine Gesundheitszustand und der Unterstützungsbedarf des älteren Menschen einen Einfluss auf das Ess- & Trinkverhalten. Eine gute Ernährungsversorgung kann einen wichtigen Beitrag zu Lebensqualität und Selbstbestimmtheit leisten.

## Was bedeutet „gute Ernährungsversorgung“?

- schmackhafte Verpflegung, die den Bedarf an Nährstoffen deckt
- Mangelernährung vorbeugen, erkennen und möglichst frühzeitig beseitigen
- Appetit und Freude am Essen und Trinken erhalten
- Wohlbefinden, Selbstständigkeit und Lebensqualität erhalten oder wiederherstellen
- Individuelle Besonderheiten und Bedürfnisse berücksichtigen

Diese Checkliste richtet sich an Angehörige und Betreuungspersonen von älteren Menschen. Sie soll eine Orientierungshilfe darstellen, welche Aspekte für eine gute Ernährungsversorgung von Senior:innen ohne Pflegebedarf wichtig sind.

Die Checkliste sollte an individuelle Gegebenheiten angepasst werden. Werden nicht alle Aspekte erfüllt, stellt das nicht zwangsläufig ein Gesundheitsrisiko dar. Allerdings können sich Hinweise ergeben, in welche Bereiche sich ein genauerer Blick lohnt. So kann beispielsweise Appetitlosigkeit vielfältige Ursachen haben und ein erstes Alarmzeichen für eine drohende Mangelernährung sein. Bei Unklarheiten ist es ratsam, den Hausarzt und/ oder eine qualifizierte Ernährungsberatung zu Rate zu ziehen.



# MAHLZEITENGESTALTUNG

- Mahlzeiten werden regelmäßig eingenommen (z. B. drei bis fünf Mahlzeiten pro Tag).
- Täglich steht mind. eine warme Mahlzeit zur Verfügung.
- Die Lebensmittelauswahl ist vielfältig und abwechslungsreich. Saisonale Angebote werden berücksichtigt.
- Jede Mahlzeit beinhaltet eine Gemüse-, Rohkost- oder Salat-Komponente.
- Jede Mahlzeit beinhaltet eine Eiweiß-Komponente. Das können z. B. sein:
  - Milch, Milchprodukte (Joghurt, Quark, Käse, Frischkäse),
  - Eier,
  - Fleisch (Muskelfleisch, Geflügel, Aufschnitt),
  - Fisch (Makrele, Lachs, Hering) oder
  - Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Soja).
- Obst steht täglich in Form von frischem Obst zur Verfügung. Es kann auch mal ersetzt werden durch eine kleine Portion Trockenobst, Obstmus, Kompott, ein Glas Saft oder einen Smoothie.
- Täglich kann eine Handvoll (ungesalzene) Nüsse verzehrt werden. Geeignet sind auch gemahlene Nüsse und Nussmus.
- Bei den Mahlzeiten wird die Essatmosphäre berücksichtigt. Dazu gehört zum Beispiel:
  - Essen am gedeckten Tisch, evtl. Dekoration wie Tischdecke, Platzdeckchen, Servietten, Blumen
  - Schön angerichteter Teller, evtl. farbiges oder kontrastreiches Geschirr
  - Angenehme Raumtemperatur, bequemer Sitzplatz, gute Beleuchtung



Wohlbefinden ist sehr individuell! Die Essumgebung sollte den Genuss und den Appetit fördern. Bei Appetitlosigkeit kann Essen unter Ablenkung (z. B. vor dem Fernseher) sogar hilfreich sein.

- Bei erhöhtem Energiebedarf werden Speisen angereichert, z. B. mit pflanzlichen Ölen (Rapsöl, Leinöl), Nussmus, fettreichen Milchprodukten (Sahne, Mascarpone, Eis), Bananen, Avocado. Die individuelle Verträglichkeit von energiereichen und fettreichen Speisen wird dabei berücksichtigt.



## GETRÄNKE

Getränke stehen täglich jederzeit zur Verfügung. Geeignete Durstlöscher sind

- Mineral-/ Leitungswasser,
- Saftschorlen (1/4 Saft, 3/4 Wasser),
- ungesüßter Kräuter-/ Früchte-Tee,
- alkoholfreies Bier.

Zur Flüssigkeitsbilanz dürfen auch Kaffee und schwarzer oder grüner Tee hinzugezählt werden (max. 3-5 Tassen pro Tag).

Die Trinkmenge richtet sich nach dem individuellen Bedarf. Für gesunde Menschen über 65 Jahre gilt ein Richtwert von ca. 1,5 Litern Flüssigkeit pro Tag.

Bei zu geringer Trinkmenge werden Erinnerungshilfen etabliert (z. B. Trinkplan der Verbraucherzentrale, Wecker, Positionierung von gefüllten Karaffen/ farbigen Gläsern an häufig frequentierten Stellen in der Wohnung...).

Bei Schwierigkeiten die Flaschen zu öffnen, stehen geeignete Hilfsmittel oder Hilfestellung zur Verfügung.

Bei Einschränkungen oder besonderen Bedürfnissen stehen geeignete Trinkgefäße und/ oder Trinkhilfen zur Verfügung.

Alkoholische Getränke werden nur nach erfolgter ärztlicher Absprache konsumiert.



## UNTERSTÜTZUNG

Bei Einschränkungen oder besonderen Bedürfnissen stehen geeignetes Geschirr, Besteck und Hilfsmittel zur Verfügung.

Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, Unterstützung beim Einkauf und/ oder der Zubereitung der Mahlzeiten in Anspruch zu nehmen.

Individuelle Vorlieben und Gewohnheiten werden bei Unterstützungsangeboten berücksichtigt.

Beteiligung und/ oder Teilhabe werden ermöglicht, um die Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten.



## ZUBEREITUNG & LAGERUNG

- Speisereste sollten schnell heruntergekühlt werden (nicht im heißen Topf lassen!). Nach dem Abkühlen werden sie sofort in geschlossenen Behältern oder abgedeckt im Kühlschrank gelagert. Dies gilt insbesondere für Reis, Nudeln und Kartoffeln, da sich hier krankmachende Sporen bilden können.
- Speisereste werden portionsweise abgefüllt und nur einmal wieder aufgewärmt. Speisereste oder angebrochene Lebensmittel werden innerhalb weniger Tage aufgebraucht bzw. verzehrt. Bei Schimmelbildung oder sonstigen Anzeichen von Verderb werden die Lebensmittel sofort gänzlich entsorgt (auch bei nur wenigen kleinen Stellen!).
- Es werden nährstoffschonende Garmethoden angewendet (z. B. dämpfen in wenig Wasser oder dünsten) und auf kurze Garzeiten geachtet.
- Rapsöl ist Standardöl für die Zubereitung von Speisen (z. B. zum Braten, Backen, für Dressings).
- Tiefgekühlte Lebensmittel (insbesondere Beeren, Kräuter) werden vor dem Verzehr durcherhitzt, d. h. mind. 2 Minuten köcheln lassen.
- Mindestens einmal monatlich erfolgt eine Kontrolle der Lebensmittel im Kühlschrank und im Vorratsschrank auf Haltbarkeit, Verderb, Schädlinge. Verschmutzungen im Kühlschrank und Vorratsschrank werden mit heißem Wasser und Essig beseitigt.
- Bei der Zubereitung wird auf eine Trennung von rohen und leicht verderblichen Lebensmitteln (z. B. rohes Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier) geachtet. Küchenutensilien wie Brettchen und Messer werden nach der Verarbeitung von rohen und leicht verderblichen Lebensmitteln mit heißem Wasser und Seife oder in der Spülmaschine gereinigt.
- Roh verzehrte Lebensmittel werden vor dem Verzehr gründlich abgewaschen. Dies gilt insbesondere für (vorgeschnittene) Salate, Gemüse, Kräuter und Obst, auch aus dem eigenen Garten.



## ERKRANKUNGEN & MEDIKAMENTE

- Bei Veränderungen im Essverhalten, die auf körperliche oder psychische Erkrankungen oder Einschränkungen zurückzuführen sind, erfolgt ärztliche Abklärung und ggf. Behandlung. Dazu gehören zum Beispiel:
  - Appetitlosigkeit (Warnzeichen, immer ernst zu nehmen!)
  - Einschränkungen im Mund-Kiefer-Bereich (z. B. schlecht sitzende Zahnprothese, Entzündungen, Parodontose, Kau- oder Schluckstörungen)
  - Magen- und Darmerkrankungen (Sodbrennen (Reflux), Diarrhoe (Durchfall), Obstipation (Verstopfung), Reizdarm, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Divertikulitis)
  - Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes Mellitus Typ 1 und 2, Fettstoffwechselstörungen (z. B. erhöhtes LDL-Cholesterin, erhöhte Triglyceride), erhöhte Harnsäurewerte)
  - Unverträglichkeiten (z. B. Laktoseintoleranz, Fructose-Unverträglichkeit) und Allergien
  - Erkrankungen des Bewegungsapparates (z. B. Osteoporose, Gelenkerkrankungen wie Rheuma, Gicht, Arthrose)
  - Motorische Einschränkungen (z. B. durch teilweise Lähmungen, Tremor (Zittern))
  - Kognitive Einschränkungen (z. B. Verwirrtheit, Vergesslichkeit, Alzheimer-Demenz)
  - Psychische Erkrankungen und Belastungen (Depressionen, Einsamkeit, soziale Isolation)



Die Inanspruchnahme einer individuellen Ernährungsberatung ist bei vielen Erkrankungen und Beschwerden hilfreich und sinnvoll. Eine Liste mit qualifizierten Ernährungsberater:innen ist bei den Krankenkassen erhältlich. Kosten der Ernährungsberatungen werden zum Teil von den Krankenkassen erstattet.

- Bei vorliegenden Erkrankungen erfolgen regelmäßige (Kontroll-) Untersuchungen beim Arzt, z. B. Teilnahme am Disease Management Programme (DMP).
- Zur Prävention von Erkrankungen (z. B. Darmkrebs) werden regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen wahrgenommen.

- Es erfolgen regelmäßige protokollierte Gewichtskontrollen (z. B. einmal wöchentlich), um eine Mangelernährung frühzeitig zu erkennen und zu verhindern.
- Bei einem ungewollten Gewichtsverlust von mehr als 5 % des gewöhnlichen (langjährigen) Körpergewichts innerhalb von 3 Monaten erfolgt ärztliche Abklärung und entsprechende Maßnahmen (Ernährungsberatung!) zur Verhinderung bzw. Behandlung einer Mangelernährung werden eingeleitet.



### Mangelernährung - ein unterschätztes Problem

Die Ursachen einer Mangelernährung sind vielfältig. Zum einen können die physiologischen Veränderungen des Alters (z. B. verminderte Kauleistung, verringertes Durstempfinden, nachlassende Sinneswahrnehmungen) eine Mangelernährung begünstigen. Aber auch Krankheiten, Medikamente oder soziale Isolation können den Appetit mindern und so eine unzureichende Nahrungsaufnahme zur Folge haben. Auch die Symptome sind unspezifisch (Müdigkeit, „Keine Lust“ zu Essen) und werden oft verharmlost. Wird eine Mangelernährung nicht frühzeitig erkannt und behandelt, steigt das Krankheits- und Sterblichkeitsrisiko.

- quantitative Mangelernährung = zu wenig zugeführte Energie
- qualitative Mangelernährung = zu wenig zugeführte Proteine oder andere Nährstoffe; muss nicht zwangsläufig mit einem (zu) geringen Körpergewicht einhergehen

- Dem Hausarzt liegt eine Liste mit allen eingenommenen Medikamenten (Medikationsplan) vor. Auch rezeptfreie Arzneimittel und Präparate aus der Drogerie (z. B. Nahrungsergänzungsmittel in Form von Vitamin-Brausetabletten, Pulver, Kapseln) sind darin aufgeführt. Vor Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln erfolgt eine Rücksprache mit dem (Haus-) Arzt, um z. B. Wechselwirkungen mit einzunehmenden Medikamenten auszuschließen.
- Bei Hinweisen auf Medikamenten-Nebenwirkungen, die das Ess- und Trinkverhalten beeinträchtigen (z. B. trockener Mund, Übelkeit, Müdigkeit), erfolgt eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.
- Bei Hinweisen auf eine unzureichende Versorgung mit Vitaminen und/ oder Mineralstoffen (z. B. Vitamin D, Vitamin B12, Folsäure) sollte eine entsprechende Kontrolle durch den (Haus-)Arzt erfolgen.





## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

### Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

- Fit im Alter  
[www.fitimalter-dge.de/fachinformationen/ernaehrung-im-alter/](http://www.fitimalter-dge.de/fachinformationen/ernaehrung-im-alter/)
- Broschüre: „Essen und Trinken im Alter“  
[www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user\\_upload/medien/Essen\\_und\\_Trinken\\_im\\_Alter.pdf](http://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Essen_und_Trinken_im_Alter.pdf)
- 10 Regeln der DGE  
[www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/)
- DGE-Ernährungskreis  
[www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/)

### Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

- Genussvoll älter werden  
[www.verbraucherzentrale-rlp.de/genussvoll-aelter-werden-46303](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de/genussvoll-aelter-werden-46303)
- Gut versorgt im hohen Alter  
[www.verbraucherzentrale-rlp.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/gut-versorgt-ins-hohe-alter-tipps-zum-essen-und-trinken-11197](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/gut-versorgt-ins-hohe-alter-tipps-zum-essen-und-trinken-11197)
- Trinkprotokoll  
[www.verbraucherzentrale-rlp.de/sites/default/files/2020-08/VZN-Trinkprotokoll\\_12082020.pdf](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de/sites/default/files/2020-08/VZN-Trinkprotokoll_12082020.pdf)
- Saisonkalender  
[www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2021-12/1\\_saisonkalender\\_web-download\\_1-seite\\_5te-aufl\\_nov2021.pdf](http://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2021-12/1_saisonkalender_web-download_1-seite_5te-aufl_nov2021.pdf)

### SOS-Notfalldose

Enthält wichtige und notfallrelevante Informationen für Ersthelfer und Rettungsdienst/ Notarzt.

[www.notfalldose.de/Notfalldose/](http://www.notfalldose.de/Notfalldose/)



## NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz

am Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum

Westerwald-Osteifel

Bahnhofstraße 32

56410 Montabaur

Tel.: 02602/9228-1162

[seniorenernaehrung@dlr.rlp.de](mailto:seniorenernaehrung@dlr.rlp.de)

[www.fze.rlp.de/seniorenernaehrung](http://www.fze.rlp.de/seniorenernaehrung)

### Über IN FORM:

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)