

Speisen- und Menüplanung

Speisen-/Menüplanung für Senioren-Einrichtungen

Ältere Menschen benötigen bei gleichbleibendem Nährstoffbedarf, z.B. an Vitaminen und Mineralstoffen, deutlich weniger Energie (rund 20 %). Mit zunehmendem Alter treten im Körper Veränderungen auf, die Folgen für die Ernährung haben.

- Der Wassergehalt des Körpers nimmt ab.
- Die Muskelmasse verringert sich, der Fettanteil nimmt zu.
- Die Funktion verschiedener Organe, z.B. der Nieren, lässt nach.
- Die Knochenmasse wird weniger.
- Das Geschmacks- und Geruchsempfinden verändert sich.
- Das Kauen bereitet Probleme.
- Stoffwechselforgänge laufen langsamer ab.

Deshalb ist es bei der Speisenzusammenstellung für diese Personengruppe besonders wichtig, auf die Nährstoffdichte der einzelnen Lebensmittel zu achten.



Darüber hinaus ist bei älteren Personen die Versorgung mit einigen Vitaminen und Mineralstoffen oft unzureichend, z.B. Vitamin D, B12, Folat, Calcium und Jod. Bei der Speisenplanung sind daher Lebensmittel verstärkt einzusetzen, die diese kritischen Nährstoffe reichlich enthalten.

Tipps für Lebensmittel

- Vitamin D reiche Lebensmittel sind Fisch (z.B. Lachs, Hering, Thunfisch), Eigelb, Milch und Milchprodukte sowie Leber. Mit Vitamin D angereicherte Produkte sind z.B. Margarine oder Getreideprodukte.

- Vitamin B12 reiche Lebensmittel sind z.B. Muskelfleisch, Milchprodukte, Fisch, Eier und Geflügel.
- Folatreiche Lebensmittel sind Gemüse (z.B. Tomaten, Broccoli, Spinat, Rosenkohl), Vollkornprodukte, Weizenkeime, Orangen, Sojabohnen, Milchprodukte, Mandeln und Nüsse.
- Jodreiche Lebensmittel sind Seefisch, Milch und Milchprodukte.

Tipps für die Speisenplanung

- Servieren Sie fünf oder mehr kleine Portionen – ältere Menschen können meist nur noch kleine Portionen verzehren.
- Ältere Menschen bevorzugen oft die Geschmacksrichtung „süß“. Servieren Sie deshalb öfter mal ein vollwertiges Gericht mit einer süßen Komponente wie Obstsalat mit einem süßangemachten Joghurtdressing, mit Mandelmilch und Nussmus zubereitet, Milchprodukte mit zerkleinertem süßen Obst (z.B. Banane) oder einen Früchte-/Obstkuchen.
- Thema Speisekarte: Nehmen Sie Rücksicht auf die oftmals nicht mehr so gute Sehfähigkeit Ihrer Gäste. Schreiben Sie in großen Buchstaben (Arial 14) und verwenden Sie keine komplizierten oder nicht allgemein verständlichen Namen für die Gerichte/Garnituren.

