



Aktuelles

Gesundheitsförderung im Alter - Mittelpunkt im Gesundheitsland Oberösterreich 2020

Gesundheitsförderung und Prävention verfolgen das Ziel, die Gesundheits- und Lebenskompetenz der Menschen zu steigern, Krankheiten zu vermeiden und damit auch die Anzahl der gesunden und selbstbestimmten Lebensjahre für alle Menschen zu erhöhen. Das Gesundheitsressort des Landes Oberösterreich will dazu mit breit abgestimmten, qualitätsgesicherten und wirksamen Maßnahmen beitragen und orientiert sich dabei an den Lebensphasen der Menschen:

- Gesund aufwachsen
- Gesund leben
- Gesund altern

Nach „Gesund aufwachsen“ im Jahr 2019 steht heuer „Gesund altern“ im Mittelpunkt der Gesundheitsförderung und Prävention in Oberösterreich.

Gesund zu altern ist ein Wunsch, den vermutlich jeder von uns hegt. Wir möchten nicht nur alt werden, sondern auch bis ins hohe Alter fit und vital bleiben. Geistige Aktivität, zwischenmenschliche Beziehungen, eine den Möglichkeiten angepasste Bewegung und vor allem eine gesunde Ernährung spielen dabei eine wichtige Rolle. Eine ausgewogene, nährstoffreiche und bedarfsgerechte Ernährung hat große Wirkung auf Gesundheit und Lebenserwartung. Ihre Gesunde Küche trägt dazu bei, dass Heimbewohner/innen, Kundinnen und Kunden von Essen auf Rädern, Tagesgäste usw. länger gesund bleiben.

In Oberösterreich verfügen bereits 78 von 134 Alten- und Pflegeheimen über die Auszeichnung *Gesunde Küche*. Ziel ist es, ein Essen anzubieten, das gut schmeckt, gut tut und gesund hält.

Seminarangebot

Heuer wird bei den Fortbildungen und Vernetzungstreffen für die Küchenverantwortlichen das Thema „Gesund altern“ ein Schwerpunkt sein:

- **Gesunde Küche für Jung & Alt: Vortrag inkl. Schaukochen**

Dieses Seminar fand am 06.02.2020 im Holzhaus E1ns in Adlwang erneut unter großem Anklang statt. Die Teilnehmer/innen bekamen fachliche Inputs zu Besonderheiten und Gemeinsamkeiten in der Ernährung von jungen und älteren Menschen und erhielten im Rahmen eines Schaukochens neue Rezeptideen.

- **Omas Küche neu entdeckt: Vortrag inkl. Schaukochen**

Mit diesem Seminar tauchen die TeilnehmerInnen ein in Oma's Küche, die Erinnerungen an traditionelle Gerichte von früher wecken soll. Rezept-Klassiker der Hausmannskost bilden den Kern des Seminars und werden durch wertvolle Tipps und Tricks den modernen Anforderungen an eine Gesunde Küche angepasst.

**Termine: 11.09.2020 (Linz)
16.10.2020 (Geinberg)**

- **Vernetzungstreffen „Gesund Altern“ inkl. Großküchenbesichtigung**

Dieses Treffen richtet sich vorrangig an Küchenleiter/innen und Mitarbeiter/innen von Einrichtungen, die ältere Menschen verpflegen. Die Vernetzungstreffen 2020 beschäftigen sich mit dem Jahresschwerpunkt „Gesund altern“ und ermöglichen außerdem den Blick in eine interessante Großküche. Das erste Vernetzungstreffen fand Anfang März in Steyr-Münichholz statt. Die Teilnehmer/innen bekamen Einblick in die Zentralküche der Alten-



und Pflegeheime, in der über 1000 Portionen täglich produziert werden. Nach einem kurzen fachlichen Input zu den ernährungsphysiologischen Besonderheiten im Alter, gab es viel Zeit für Erfahrungsaustausch und für die Sammlung kreativer Lösungen rund um eine gesunde und genussvolle Speisenplanung.

Weiterer Termin: 14.10.2020 (Bad Kreuzen)

→ Online-Anmeldung auf www.gesundes-oberoesterreich unter der Rubrik Gesunde Küche / Fortbildungsprogramm

Gesunde Küche in Seniorenheimen

Körperliche Veränderungen im Alter

In der zweiten Lebenshälfte trägt eine bewusste Alltagsgestaltung, zu der auch eine ausgewogene Ernährung gehört, einen wertvollen Beitrag zu Vitalität und Wohlbefinden bei. Mit zunehmendem Alter verändert sich jedoch der Körper:

- Wassergehalt und Muskelmasse (und somit Muskelkraft) nehmen ab
- die Körperfettmasse steigt
- Kauprobleme, Schluckbeschwerden treten aufgrund von Erkrankungen auf
- die Sinneswahrnehmung ändert sich (verminderter Geschmacks- und Geruchssinn, verschlechterter Seh- und Gehörsinn)
- das Durstgefühl nimmt ab, weswegen häufig zu wenig getrunken wird
- Hunger und Appetit lassen nach
- Erkrankungen wie z.B. Demenz oder Alzheimer beeinflussen die Regelmäßigkeit der Nahrungsaufnahme
- Medikamente und die verminderte Leistungsfähigkeit von Organen (im speziellen die Verdauungsorgane) beeinflussen die Nahrungsverwertung und Nährstoffaufnahme.

All dies kann eine Mangelernährung im Alter begünstigen und zu einer verminderten oder einseitigen Nahrungsaufnahme führen. Eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Nährstoffen – kritische Nährstoffe sind vor allem Ballaststoffe, Kalzium, Vitamin C (v.a. bei Rauchern), Vitamin B6, B12, Folsäure, Vitamin D, Eisen, Jod - ist aber besonders wichtig für die geistige und körperliche Gesundheit auch im Alter.

Praktische Tipps für die Umsetzung

- Pürierte Speisen sollen abwechslungs- und nährstoffreich sein. Ein appetitliches Anrichten (Flan, verschiedene Schälchen, etc.) erhöht die Akzeptanz dieser Speisen. Eine Ergänzung durch Zusatznahrungen und Anreicherungen ist sinnvoll.
- Gelbe und rote Linsen eignen sich hervorragend zum Binden von Suppen und liefern gleichzeitig wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß. Zudem sind Linsen in der Regel bekömmlicher als Bohnen.
- Achten Sie auf Abwechslung bei Fleischgerichten sowie bei der Auswahl der Fleischsorte.
- Fische mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren wie Lachs, Makrele aber auch heimische Fische wie Forelle, Karpfen oder Zander in den Speiseplan einbauen. Verschiedene Rezepte wie Fischlasagne, Fischlaibchen, Fischaufstrich abends oder Suppe mit einer Fischeinlage ausprobieren.



- Vor süßen Hauptgerichten eine Gemüsesuppe anbieten. Obst sollte als Beilage dienen – als Kompott oder Mus ist es besonders verträglich. Auch bei süßen Hauptspeisen sollte der Vollkornanteil erhöht werden oder durch Vollkornprodukte in der Vorspeise (Vollkorngrieß, Haferflocken bei Suppeneinlage, Vollkornmehl bei der Bindung von Suppen) ergänzt werden.
- Erhöhen Sie schrittweise den Anteil an Vollkornprodukten – fein vermahlene Vollkornmehl ist verträglicher als grobkörnige Getreideprodukte.
- Nüsse und Samen liefern wertvolle Inhaltsstoffe wie z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und lebensnotwendige Fettsäuren. Sie können bei Vorspeisen, Suppen, Salaten, Müslis, Brot und Gebäck oder auch in Nachspeisen Verwendung finden. Für Bewohner mit Schluckbeschwerden sind Nüsse nur bedingt geeignet, in gemahlener Form und in Speisen „verpackt“ angeboten werden.
- Die Geschmacksknospen auf der Zunge verändern sich mit zunehmendem Alter. Die Vorliebe für Süßes bleibt am besten erhalten, weshalb süßlichem Gemüse (Kürbis, Erbsen, Karotte, Pastinake, roter Paprika, rote Rüben) der Vorzug gegeben werden soll. Durch leichtes Süßen von Gemüse wie z. B. Tomaten oder Salaten kann zudem die Compliance verbessert werden.
- Kleine Zwischenmahlzeiten wie Obst, Trinkjoghurt, Buttermilch, Smoothies, leicht belegte Brote sollten zur Verfügung stehen und bringen Abwechslung in den Alltag.
- Der Zugang zu Getränken soll jederzeit möglich sein. Verschiedene Tees und verdünnte Säfte sorgen für eine willkommene Abwechslung.
- Zu guter Letzt: Lassen Sie den Bewohnern/-innen ausreichend Zeit zum Genießen!

Gerüchte-Küche

Alle Senioren brauchen Schonkost?

Mit dieser Aussage würden wir uns bei den Älteren wahrscheinlich nicht beliebt machen. Denn Essen soll auch im Alter Freude und Genuss bereiten und ist in den meisten Fällen von Schonkost weit entfernt. Schonkost ist nur bei bestimmten Erkrankungen oder nach Operationen notwendig und kann dabei jedes Alter treffen. Senioren/-innen brauchen vor allem eine abwechslungsreiche, nährstoffreiche und schmackhafte Küche.

Je nährstoffreicher und wertvoller die Lebensmittel, desto geringer das Risiko für Mangelernährung. Eine Ernährung ist dann ernährungsphysiologisch ausgewogen, wenn der Bedarf an allen lebensnotwendigen Nährstoffen und Energie gedeckt ist.

Essen ist aber so viel mehr als nur die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen. Ein Speiseplan, der den ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen entspricht, kann zwar bedarfsgerecht sein, muss aber nicht gleichzeitig den individuellen Bedürfnissen von älteren Personen gerecht sein. Denn der Mensch isst nicht nur, um sich gesund zu ernähren, sondern auch aus anderen Motiven z.B. um soziale Kontakte bei den Mahlzeiten zu knüpfen, weil bestimmte Speisen mit Erinnerungen verbunden werden.

Es gilt daher – speziell in Seniorenheimen - die unterschiedlichen Aspekte „Bedarf“ und „Bedürfnis“ so gut es geht zu kombinieren.



Unser Kriterienkatalog für Gemeinschaftsverpfleger wie z. B. Alten- und Pflegeheime unterstützt bei der Zusammenstellung eines ausgewogenen und abwechslungsreichen Speiseplans, der sich am Bedarf der Menschen und ihren Bedürfnissen orientiert.

Genuss und Freude sollen beim Essen und Trinken nicht zu kurz kommen und der Energie- und Nährstoffbedarf im Auge behalten werden!

Seniorinnen und Senioren sollen folgende Möglichkeiten haben:

- Auswahl aus einem reichhaltigen Frühstücksangebot
- Wahlmenü beim Mittag- und/oder Abendessen z. B. Wahlmöglichkeit von vegetarischen Speisen, Fisch, Fleisch
- tägliches Angebot an Obst und Gemüse
- ausreichendes Angebot an Vollkorn- und Milch(Produkten) sowie Hülsenfrüchten
- einfacher Zugang zu Getränken

Rezepte

Wir haben auch wieder eine feine Auswahl an saisonalen und schmackhaften Rezepten mit hoher biologischer Wertigkeit und hoher Nährstoffdichte für Sie zusammengestellt:

Biologische Wertigkeit = Durch die Kombination von verschiedenen pflanzlichen (Erdäpfel, Hülsenfrüchte, Nüsse) und tierischen (Milch, Milchprodukte, Ei, Fisch) Eiweißquellen kann der Körper das enthaltene Eiweiß besser zum Aufbau und Erhalt von Körperzellen verwenden.

Hohe Nährstoffdichte = Gibt das Verhältnis vom Nährstoffgehalt zum Energiegehalt eines Lebensmittels an. Die Nährstoffdichte ist Teil des gesundheitlichen Werts eines Lebensmittels. Sie ist bei energiebegrenzender Ernährung z. B. Reduktionskost ein wichtiges Kriterium und auch bei zu geringer Nahrungsaufnahme, wie es bei älteren Menschen oft der Fall ist.

Power-Smoothie (4 Portionen)



©Perednianskina - stock.adobe.com

Zutaten:

150 g Kürbis (Hokkaido)
 150 g Karotten
 80 g Birne
 80 g Apfel
 Zitronensaft
 1 EL Honig

Zubereitung:

Kürbis waschen und in Stücke teilen. Mit wenig Wasser ca. 10 Minuten weich dünsten und überkühlen lassen. Mit den anderen Zutaten fein pürieren, Flüssigkeit je nach Konsistenz zugeben und mit etwas Zitronensaft und Honig abschmecken.

Tipp: Schmeckt lauwarm besonders gut.



Erdäpfelsuppe mit Linsen (4 Portionen)



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

Zutaten:

300 g Erdäpfel mehlig geschnitten
 50 g Zwiebel gewürfelt
 1 EL Rapsöl
 20 g Linsenmehl
 ¼ l Gemüsefond
 ¼ l Milch
 2 EL Sauerrahm
 Salz
 Pfeffer
 Lorbeer
 Majoran
 Kümmel gemahlen

Zubereitung:

Getrocknete Linsen in der Getreidemühle fein mahlen. Erdäpfel schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel in Öl anlaufen lassen und Erdäpfel zugeben. Mit Linsenmehl stauben und mit Fond und Milch aufgießen. Würzen und weich köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren und mit Sauerrahm vollenden.

Tipp: Als Einlage passen gut gebratene Pilze, geröstete Erdäpfel- oder Speckwürfel oder Räucherforelle gewürfelt, die man kurz mitziehen lässt.

Leinölaufstrich (8 Portionen)



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

Zutaten:

500 g Magertopfen
 100 g fein gehackte Zwiebel
 Knoblauch
 4-6 EL Leinöl
 3 EL Leinsamen
 Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alles zusammen gut verrühren und pikant abschmecken.

Rote Rüben-Aufstrich (4 Portionen)



©Africa Studio - stock.adobe.com

Zutaten:

¼ kg Topfen
 1/8 l Joghurt
 1 rote Rübe gekocht
 1 Apfel säuerlich
 Salz
 Pfeffer
 Kren frisch gerieben

Zubereitung:

Topfen und Joghurt glattrühren. Rote Rübe und Apfel fein raspeln. Alle Zutaten gut vermischen, würzen. Im Kühlschrank etwas ziehen lassen und mit frischem Kren verfeinern.

Tipp: Kren liefert wertvolle Vitamine und Mineralstoffe sowie scharfe Senföle, die das Immunsystem stärken können.



Rote-Rüben-Nockerl mit Walnuss-Rahmdip (4 Portionen)



©Daniel Vincek - stock.adobe.com

Zutaten:

Nockerl

- 300 g griffiges Mehl
- 100 g Vollkornmehl
- 1 Ei
- 400 ml Milch
- Salz
- 1 EL Butter
- 2 EL Rapsöl
- 200 ml Rote-Rübensaft

Dip

- 4 EL Sauerrahm
- 3 EL Topfen
- 80 g Walnüsse gerieben
- Salz

- 1 Pkg. Kresse

Zubereitung:

Walnüsse mit Rahm und Topfen gut verrühren und mit etwas Salz abschmecken. Nockerl zubereiten und in Butter-Öl-Gemisch schwenken. Rote-Rübensaft zugeießen und die Flüssigkeit fast zur Gänze einkochen lassen. Würzen und mit Rahmdip sowie Kresse bestreut servieren.

Tipp: Walnüsse sowie Raps- oder Leinöl liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die eine entzündungshemmende Wirkung haben.

Kohlstrudel mit Kurkumasauce (2 Stück à 5 Portionen)



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

Zutaten:

Strudelteig

- 400 g Mehl
- 200 g warmes Wasser
- 1 EL Olivenöl
- Salz

Fülle

- ca. 1 kg Wirsing
- 400 g Zwiebel
- 100 g Nüsse gehackt
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kümmel
- Petersilie, Majoran
- Etwas Brösel

Sauce

- 2 kleine Zwiebel fein geschnitten
- 100 ml Weißwein
- 1 Liter Gemüsefond
- 3 mittelgroße mehliges Kartoffel klein geschnitten
- 200 ml Magermilch
- 100 ml Obers
- 1 EL Rapsöl
- Kurkuma
- Salz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung:

Strudelteig herstellen und rasten lassen. Kohl in Streifen schneiden und in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken. Zwiebel in feine Streifen schneiden und in Olivenöl anlaufen lassen, Kohl und Nüsse dazu geben und alles gut würzen. Erkalten lassen und mit Petersilie verfeinern. Strudel ausziehen, mit etwas Brösel bestreuen, Masse zu 2/3 darauf verteilen, einrollen und bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Für die Sauce, Zwiebel und Knoblauch in Rapsöl anlaufen lassen, Kartoffel und Kurkuma begeben, mit Weißwein ablöschen, dann mit Gemüsefond aufgießen und auf ca. 800 ml einreduzieren lassen. Milch und Obers begeben und nochmals etwas einkochen. Mit dem Pürierstab fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilagenempfehlung: Petersilerdäpfel



Linzen-Laibchen auf Rübengemüse (5 Portionen á 3 Stück)



©Land OÖ, Abt. Gesundheit

Zutaten:

1/8 l Wasser
60 g Margarine
Salz
100 g Mehl
200 g Magertopfen
3 Eier
150 g rote Linsen
300 g Gemüse der Saison
Semmelwürfel zur Bindung
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Muskat
Thymian
Backpapier

Rübengemüse:

3 EL Rapsöl
1 kg Rüben gemischt
(Karotten, gelbe Rüben, Goldrüben)
1 TL Zucker
Salz
Petersilie

Zubereitung:

Wasser, Margarine und Salz aufkochen, Mehl einrühren und zu einem Brandteig verarbeiten und etwas auskühlen lassen. In der Zwischenzeit Gemüse klein würfeln oder raspeln und blanchieren, die Linsen bissfest kochen. Zwiebel fein schneiden und mit Knoblauch in Rapsöl anlaufen lassen. Den Brandteig mit Eiern zu einem glatten Teig verarbeiten, Topfen, Gemüse, Linsen und Zwiebel dazu geben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian würzen, eventuell mit Semmelwürfel binden. Dann Laibchen formen und auf einem Backpapier bei ca. 200°C ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Für das Rübengemüse die Rüben in verschiedene Formen schneiden und in Salzwasser bissfest garen, anschließend in etwas Rapsöl anbraten, mit Zucker glazieren und mit Petersilie vollenden.

Gebackene Forellknödel mit Kren-Dip (4 Portionen á 3 Stück)



©photocrew - stock.adobe.com

Zutaten:

Knödel
25 g Semmelbrösel
¼ kg Erdäpfel mehlig, gekocht
¼ kg Forellenfilet geräuchert, entgrätet
2 Eier
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
Dille frisch
Semmelbrösel zum Wälzen
Rapsöl zum Ausbacken
Küchenpapier

Dip:

1/8 L Sauerrahm
50 g Joghurt
Salz
Pfeffer
1 EL Kren frisch gerieben

Zubereitung:

Für den Dip alle Zutaten gut verrühren, abschmecken und kaltstellen. Für die Knödel die Zutaten fein mixen, würzen und kleine Knödel formen. In Semmelbrösel wälzen, in heißem Rapsöl ausbacken und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Dip servieren.

Beilagenempfehlung:
Vogersalat mit Erdäpfeln



Schwarzbrotauflauf mit Spinat und Schaffrischkäse (4 Portionen)



©MSPPhotographic - stock.adobe.com

Zutaten:

1 große Zwiebel gehackt
 Knoblauch
 2 EL Butter
 2 EL Rapsöl
 150 g Blattspinat blanchiert
 ¼ L Sauerrahm
 3 Dotter
 60 g Walnüsse gerieben
 3 Eiklar
 Salz
 Pfeffer
 400 g Schwarzbrot entrindet
 120 g Schaffrischkäse

Zubereitung:

Zwiebel in Butter-Öl-Gemisch anlaufen lassen, Knoblauch sowie Blattspinat zugeben, würzen und anschließend überkühlen lassen. Sauerrahm, Eidotter und Walnüsse gut verrühren und mit dem Spinat vermengen. Eiklar zu Schnee schlagen und unter die Spinatmasse heben. Eine befettete Pfanne mit Schwarzbrotstücken (grob gewürfelt) auslegen und die Spinatmasse darauf geben. Schaffrischkäse-Stücke darauf verteilen und im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 15 Minuten backen.

Beilagenempfehlung: Karottensalat

Erdäpfel-Gugelhupf mit Mandeln (12 Portionen)



©tunedin - stock.adobe.com

Zutaten:

400 g Erdäpfeln mehlig, gekocht
 150 g Butter
 50 g Rapsöl
 100 g Joghurt
 220 g Zucker
 Vanillezucker
 Salz
 5 Eier
 200 g Mehl
 150 g Vollkornmehl
 1 Pkg. Backpulver
 100 g Mandeln gerieben

Zubereitung:

Gekochte Erdäpfel pressen und beiseite stellen. Zucker mit Butter-Öl-Mischung sowie Vanillezucker schaumig schlagen, nach und nach die Eier zugeben, danach die gepressten Erdäpfel und das Joghurt. Mehl mit Backpulver sowie den Mandeln vermischen und unterarbeiten. In eine befettete und bebröselte Form füllen und im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 50 Minuten backen.

Tipp: Anstelle der Brösel können auch geriebene Mandeln für die Form verwendet und der Gugelhupf mit Rum-Rosinen verfeinert werden.



Apfel-Tiramisu (6 Portionen)



©Stefani Brügge - stock.adobe.com

Zutaten:

30 Vollkorn-Biskotten
200 ml Milch
1 Pkg. Vanillezucker

Creme:

¼ L Obers
150 g Topfen mager
4 Blatt Gelatine
200 g Apfelmus
100 g Apfel fein gewürfelt
20 g Zucker
Zimt
Rum

50 g Kürbiskerne ungesalzen

Zubereitung:

Obers steif schlagen. Topfen mit Apfelmus, Zucker, Zimt, Rum verrühren und Obers unterheben. Apfelwürfel zugeben. Gelatine nach Packungsanleitung zubereiten und ebenfalls unter die Masse rühren. Milch mit Vanillezucker verrühren, Biskotten kurz eintauchen und anschließend eine Form damit auslegen. Eine Schicht Creme darauf verteilen und den Vorgang wiederholen. Mit Creme abschließen und mehrere Stunden kaltstellen. Kürbiskerne trocken rösten und fein reiben und das Tiramisu damit bestreuen.

Quellenangaben:

- www.gesundheit.gv.at/leben/altern/aelter-werden/voraussetzungen
- https://ec.europa.eu/eip/ageing/home_en
- www.oege.at/index.php/component/content/article/2-uncategorised/1134-personengruppen-senioren
- [Malnutrition und Frailty bei Erwachsenen 65+, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 5/2018](#)
- www.diepresse.com/5547781/pflege-statistik-rund-149500-menschen-mobil-betreut-82500-im-heim
- www.ugb.de/exklusiv/fragen-service/schmecken-senioren-weniger/?geschmack-geschmacksrichtungen

Vorschau auf die nächste Gesunde Küche - News:

Die Abwehrkräfte stärken - Darmgesundheit durch bewusste Ernährung