

**in FORM**  
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**Appetitlosigkeit – Seniorenernährung  
ansprechend und appetitfördernd gestalten**

Der Duft von geröstetem Toast



Gefördert durch:  
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
SH  
Schweiger Hofladen  
Kulinarische, regionale, Familien- und Saison\*  
und Regional-Produkte  
und Nachhaltigen Ernährung

Logo: DGE

**in FORM**  
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**Appetitlosigkeit – Seniorenernährung  
ansprechend und appetitfördernd gestalten**

Appetit = Lust auf Essen und Genuss



Gefördert durch:  
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
Logo: DGE

Quelle: <https://utopia.de/fatgeber/appetit-anregen-das-wirkt-bei-kindern-alten-und-kranken-menschen/>

**in FORM**  
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**Diagnostik von Appetitlosigkeit**

Council of Nutrition appetite questionnaire (CNAQ)

Frage	Auswahlmöglichkeiten
1 Mein Appetit ist	a. Sehr gering b. gering c. durchschnittlich d. gut e. sehr gut
2 Wenn ich esse	a. Bin ich satt nach ein paar Bissen b. bin ich satt nachdem ich ein Drittel der Mahlzeit gegessen habe c. bin ich satt nachdem ich die Hälfte der Mahlzeit gegessen habe d. bin ich satt nachdem ich das Meiste der Mahlzeit gegessen habe e. bin ich selten satt
3 Ich bin hungrig	a. selten b. ab und zu c. manchmal d. meistens e. immer
4 Essen schmeckt mir	a. sehr schlecht b. schlecht c. durchschnittlich d. gut e. sehr gut

Gefördert durch:  
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
Logo: DGE

Quelle: modifiziert nach Wilson et al. (2005)

**in FORM**  
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**Diagnostik von Appetitlosigkeit**

Council of Nutrition appetite questionnaire (CNAQ)

Frage	Auswahlmöglichkeiten
5 Verglichen als ich jünger war, schmeckt Essen	a. Viel schlechter b. schlecht c. gleich gut d. besser e. viel besser
6 Normalerweise esse ich	a. Weniger als eine Mahlzeit am Tag b. eine Mahlzeit am Tag c. 2 Mahlzeiten am Tag d. 3 Mahlzeiten am Tag e. mehr als 3 Mahlzeiten am Tag
7 Ich fühle mich krank, wenn ich esse	a. Meistens b. oft c. manchmal d. selten e. nie
8 Meistens ist meine Stimmung	a. Sehr traurig b. traurig c- weder traurig noch glücklich d- glücklich e. sehr glücklich

Gefördert durch:  
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
Logo: DGE

Quelle: modifiziert nach Wilson et al. (2005)

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

## Ursachen von Appetitlosigkeit beseitigen

**Ursache: Beeinträchtigt Geschmacks- und/ oder Geruchsempfinden**

- **Maßnahmen**
  - Speisen **kräftiger würzen**
  - Reichlich **Kräuter** verwenden
  - Appetitanregung durch **intensive Gerüche** (z.B. Kaffeeduft, geröstetes Brot)



Quelle: [www.blumixx.de](http://www.blumixx.de) (2021)



Quelle: [www.stock.adobe.com](http://www.stock.adobe.com) (2021)

Gefördert durch:  
Bundministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

## Ursachen von Appetitlosigkeit beseitigen

**Ursache: Mundtrockenheit**

- **Maßnahmen**
  - **Anregung des Speichel-Flusses:**
    - kleine Eiswürfel
    - gefrorene Früchte
    - Fruchtbonbon zum Lutschen
  - Anbieten von **wasserhaltigen Lebensmittel:** Gurke, Melone, Kompott oder Suppe



Quelle: [www.gesund-magazin.de](http://www.gesund-magazin.de) (2021)



Quelle: <https://www.wsh.com> (2021)

Gefördert durch:  
Bundministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

## Ursachen von Appetitlosigkeit beseitigen

**Ursache: Schwierigkeiten beim selbständigen Essen**

- **Maßnahmen**
  - Angemessene Unterstützung
  - Geeignete Hilfsmittel
  - Ergo-, Physiotherapie



Quelle: [www.arnamin.com](http://www.arnamin.com) (2021)



Quelle: [www.arnamin.com](http://www.arnamin.com) (2021)



Quelle: [www.arnamin.com](http://www.arnamin.com) (2021)




Quelle: <https://www.wep-shop.de> (2021)

Gefördert durch:  
Bundministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages


**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung


## Lieblingsspeisen optimieren: Kartoffelpuffer



Gemüsesuppe oder Salat als Vorspeise



Gemüse (z.B. geraspelte Karotten, Zucchini) zu den Kartoffeln geben



Obst als Dessert

Haferflocken in den Teig geben

Gefördert durch:  
Bundministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

**in FORM**  
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**Und wie kann es gelingen: Essen und Trinken in der Praxis**

**5. Der Blick über den Tellerrand**


5.1 Ermittlung von Anforderungen an das Essumfeld

5.2 Gestaltung der Essumgebung

5.3 Unterstützung beim Essen und Trinken

5.4 Kommunikation rund um das Verpflegungsangebot

5.5 Einbezug älterer Menschen



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
in Form  
in Kooperation mit  
der Bundeszentrale für Ernährung und Gesundheitsförderung  
in Auftrag von der Bundeszentrale für Ernährung und Gesundheitsförderung

9

**in FORM**  
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**5.1 Ermittlung von Anforderungen an das Essumfeld**

- Wünsche und Bedürfnisse sollten bei Aufnahme der Bewohner\*in erfragt werden
  - Ort der Speiseaufnahme
  - Auswahl des Tischnachbarn
  - Gestaltung der Essumgebung
  - Bevorzugtes Geschirr/Besteck?
  - Hilfsmittel zum Essen?
  - Unterstützungsbedarf beim Essen
  - Gewünschte Essenszeiten
  - Wunsch nach Einbezug in Essenszubereitung und -abgabe



Gesundheits- und Ernährungsberatung  
in Form  
in Kooperation mit  
der Bundeszentrale für Ernährung und Gesundheitsförderung  
in Auftrag von der Bundeszentrale für Ernährung und Gesundheitsförderung

10

**in FORM**  
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**5.2 Gestaltung der Essumgebung**

**Exkurs Nudging**

- engl. to nudge = anstupsen, anstoßen
- Konzept der Verhaltensökonomik, bei dem Menschen Anreize gegeben werden, um gezielt Verhaltensänderungen hervorzurufen
- Überbrückung der „Intentions-Verhaltens-Lücke“

Gesundheitsförderndes Angebot z.B. DGE-Qualitätsstandard

Aufmerksamkeit erregen z.B. Licht, bzw. Farbschema

Appetitive Warenpräsentation

Mit attraktivem Geschirr Interesse wecken


Gesundheits- und Ernährungsberatung  
in Form  
in Kooperation mit  
der Bundeszentrale für Ernährung und Gesundheitsförderung  
in Auftrag von der Bundeszentrale für Ernährung und Gesundheitsförderung

11

**in FORM**  
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**5.2 Gestaltung der Essumgebung**

**Exkurs Nudging**



Aufmerksamkeit erregen z.B. Licht, bzw. Farbschema

Mit attraktivem Geschirr Interesse wecken

Gesundheits- und Ernährungsberatung  
in Form  
in Kooperation mit  
der Bundeszentrale für Ernährung und Gesundheitsförderung  
in Auftrag von der Bundeszentrale für Ernährung und Gesundheitsförderung

12

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



### Praxistipps zur Erhöhung der Flüssigkeitszufuhr

- Getränkeangebot zu jeder MZ
- Hilfestellung & Unterstützung (persönl. & Trinkhilfen)
- Getränke an exponierten Stellen bereitstellen
- Leere Gläser direkt nachfüllen
- Farbige Getränke, bzw. Gläser verwenden
- „Trinkoasen“, Getränkeautomaten für mobile Heimbewohner
- Trinkrituale (z.B. 5-Uhr Tee)
- Trinksprüche & -lieder
- Bei gefährdeten Personen: Trinkprotokolle führen




www.welltec.de

13

Gefördert durch:  
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



### 5.4 Kommunikation rund um das Verpflegungsangebot

➤ **Mitarbeiter\*innen und Bewohner\*innen informieren und einbeziehen**

Kommunikation der Mitarbeitenden untereinander	Kommunikation mit Angehörigen/Betreuenden	Kommunikation nach außen	Kommunikation mit den Bewohnern
Schnittstellenmanagement	Angehörige kennen die Senior*innen am besten und können daher wichtige Informationen bzgl. der Ernährung liefern	Als Vorbild agieren	

Welche Ideen haben Sie, wie ein Austausch zwischen Bewohnern und der Küche funktionieren könnte?

14

Gefördert durch:  
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



### 5.4 Kommunikation rund um das Verpflegungsangebot

#### Kommunikation zwischen Bewohnern und der Küche

- Erinnerungsstunden über altbekannte Speisen und Essgewohnheiten
- Gemeinsame Koch- od. Backaktionen
- Beteiligung auch von Gästen bei gemeinsamen Aktivitäten
- Anwesenheit des Koches/der Köchin bei den Mahlzeiten
- Individuelle Zubereitung am Bett bei im Bett liegenden Bewohnern
- Neue Gerichte in kleinen Portionen anbieten



adobe.com

den Anderen!

## Appetit anregen!

15

Gefördert durch:  
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages