

# Kochen für Senioren

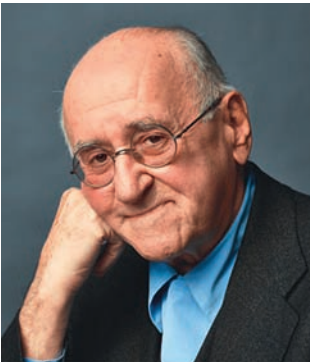
Gemeinsam mit allen Sinnen genießen



Dieser Ratgeber wird Ihnen von Home Instead Seniorenbetreuung zur Verfügung gestellt. Er soll Ihnen als Informationsgrundlage dienen und nicht eine bestimmte Handlungsweise empfehlen.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
Kochen als sinnliches Erlebnis .....	5
<b>Gesunde Ernährung</b> .....	<b>7</b>
<i>Was deckt den Flüssigkeitsbedarf? Ist Saft wirklich so gesund?</i>	
<i>Und wie erinnert man ans Trinken?</i> .....	7
<i>Welche Nährstoffe werden gebraucht? Und welche Mengen sind nötig?</i> ....	9
<i>In welchen Lebensmitteln stecken welche Nährstoffe?</i> .....	9
<i>Wie oft am Tag soll man essen?</i> .....	12
<i>Was tun bei Kau- und Schluckbeschwerden?</i> .....	12
<i>Worauf müssen Diabetiker achten?</i> .....	13
<i>Worauf ist bei Menschen mit Demenz zu achten?</i> .....	14
<b>So wird Essen (wieder) ein Genuss</b> .....	<b>16</b>
<i>Die gezielte Ansprache der Sinne</i> .....	16
<i>Die Berücksichtigung der Essbiografie</i> .....	16
<i>Die Frische regionaler Anbauprodukte</i> .....	17
<i>Die Selbstständigkeit mit Ess- und Trinkhilfen fördern</i> .....	19
<i>Die Anreicherung von Essen</i> .....	20
<b>Was tun bei Ernährungsdefiziten?</b> .....	<b>21</b>
<b>Was tun bei Adipositas (Übergewicht)?</b> .....	<b>22</b>
<b>Rezepte</b> .....	<b>23</b>
<i>Lachsfilet auf Fenchelgemüse</i> .....	23
<i>Saurer Hering</i> .....	24
<i>Gemüse Eintopf mit Kassler</i> .....	25
<i>Bunter Salat (mit Feta-Käse und Putenbruststreifen)</i> .....	26
<i>Feldsalat mit Leber</i> .....	27
<i>Kartoffel-Broccoli-Teller</i> .....	28
<i>Italienische Gemüsesuppe</i> .....	29
<i>Quark-Beeren-Traum</i> .....	30
<i>Buttermilch-Erdbeer-Dessert</i> .....	30



Gutes und gesundes Kochen ist, wie Sie bestimmt wissen, meine Leidenschaft. Beste Zutaten, frische Gewürze und Spaß an der Sache sind die Grundlagen dafür.

Ich erlebe es oft, dass ältere Menschen den Aufwand scheuen, wie Einkaufen und Zubereiten, und auch die Fantasie nicht mehr so da ist. Das gilt insbesondere auch bei Geschmacksverlust. So fängt man oft an mit Fertiggerichten oder bleibt bei Brotmahlzeiten. Kochen für ältere Menschen ist das Thema dieses Ratgebers. Es gilt dabei, wieder Freude am Essen zu entwickeln und das Kochen wieder zu einem Erlebnis zu machen.

Ob die Angehörigen zusammen mit den älteren Verwandten kochen oder ob die älteren Menschen selbst wieder ‚den Kochlöffel schwingen‘ möchten, hier sind Tipps und Rezepte für jede Gelegenheit dabei. Vielleicht gilt es, einem älteren Menschen wieder auf die Beine zu helfen, etwa nach einem längeren Krankenhausaufenthalt. Oder Sie können altbewährte Gerichte mit neuen Kräutern und Gewürzen ganz anders wiederentdecken.

Dieser Ratgeber soll Ihnen als Anregung dienen, einiges neu zu entdecken und bei bestimmten Krankheiten gezielt etwas zur Gesundheit beizutragen.

Ein gutes Händchen dabei wünscht Ihnen,  
mit einem hohen Mhhmmm-Faktor,

Ihr **Alfred Biolek**

# Kochen als sinnliches Erlebnis

Während Essen und Trinken für uns sinnliche Genüsse sind, verbinden wir mit der Zubereitung unserer Speisen häufig Arbeit und Mühe. Dabei machen uns die Starköche vor, dass auch Kochen ein Erlebnis ist. Wie Essen und Trinken können wir es mit allen Sinnen genießen. Obst und Gemüse zerteilen, raspeln, kochen oder dünsten, würzen, abschmecken, verfeinern, den Duft von gebratenem Fleisch oder Fisch genießen. Und wir können beim Kochen auch kreativ sein und Neues ausprobieren. Machen Sie aus der Zubereitung der Mahlzeiten ein Erlebnis – egal, ob Sie für sich alleine, gemeinsam mit Freunden oder ob Sie für ältere Angehörige kochen.



Kochen Sie für Ihre Mutter oder Ihren Vater, die früher für Sie das Essen zubereitet haben? Und die Ihnen das Kochen vielleicht sogar beigebracht haben? Kochen Sie, wann immer das geht, zusammen. Nutzen Sie diese gemeinsame Zeit, um Erinnerungen wach werden zu lassen, um nach alten Lieblingsrezepten zu fragen oder danach, wie oder mit welchen Küchengeräten manche Speisen früher zubereitet wurden. Fragen Sie nach den damaligen Essgewohnheiten oder ob es in der Familie Ihres Angehörigen

an bestimmten Wochentagen besondere Gerichte gab. Vielleicht lebte die Familie Ihres Angehörigen in einem anderen Bundesland oder Staat, in dem es bestimmte Spezialitäten gab. Kochen Sie gemeinsam solche Gerichte. Vielleicht haben Sie beide auch Lust, diese Rezepte aufzupeppen oder mit anderen Speisen zu kombinieren. Machen Sie aus der gemeinsamen Zeit ein kommunikatives Erlebnis für sich und Ihren Angehörigen – Ihre ganz eigene Zeit.

Kochen macht noch mehr Spaß, wenn Sie selbst gezogene Zutaten verwenden. Und da ältere Menschen häufig darüber klagen, dass das Essen nicht mehr so würzig schmeckt wie früher, richten Sie zusammen einen Kräutergarten ein – auf der Küchenfensterbank, auf dem Balkon oder in einer Ecke in Ihrem Garten. Oder kaufen Sie gemeinsam mit Ihrem Angehörigen seine Lieblingskräuter. Freuen Sie sich zusammen darüber, wie sie wachsen, und ernten Sie sie gemeinsam.

Seien Sie und die Menschen, mit denen Sie kochen, die Starköche. Erleben Sie Kochen als gemeinsames, sinnliches Erlebnis – als Event. Die Mahlzeiten schmecken Ihnen danach doppelt so gut. Versprochen!





# Gesunde Ernährung

Zusammen kochen ist noch schöner, wenn Sie die Lebensmittel dafür gemeinsam aussuchen und einkaufen. Welche Farbe soll die Paprika für den Gemüse Eintopf haben? Hat der Marktstand vielleicht besondere Kräuter, die zum Mittagsgemüse passen, aber nicht im Rezept stehen? Findet Ihr Angehöriger vielleicht Zutaten für das Essen, die er von früher kennt? Probieren Sie aus! Experimentieren Sie!

Alles Frische, Natürliche und Selbstgekochte ist gesund und lecker. Der Gang zum Markt oder Gemüse- und Obsthändler sorgt außerdem für frische Luft und Bewegung. Bewegung ist neben einer fettreduzierten Ernährung im Alter besonders wichtig, weil die Muskelmasse abnimmt und der Körperfettanteil steigt. Bewegung stärkt die Muskulatur und verbraucht Kalorien. Bewegung hilft Diabetikern dabei, ihr Gewicht zu halten oder zu reduzieren. Das empfehlen Ärzte, damit es nicht zu Folgeerkrankungen der Diabetes kommt. Außerdem regt das Sonnenlicht die Produktion von Vitamin D im Körper an, selbst wenn der Himmel voller Wolken hängt.

Wir brauchen im Alter zwar weniger Fett, aber der Nährstoffbedarf bleibt gleich: Wir benötigen Eiweiße, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe in gleicher Menge wie in jungen Jahren. Bei bestimmten Erkrankungen oder der Einnahme von Medikamenten sogar noch mehr.

Die goldene Regel für eine gesunde Ernährung lautet auch im Alter:  
**Ausreichend trinken und ausgewogene Mischkost essen!**

## Was deckt den Flüssigkeitsbedarf? Ist Saft wirklich so gesund? Und wie erinnert man ans Trinken?

Bei älteren Menschen lässt das Durstempfinden nach. Aber der Körper braucht weiterhin täglich etwa 1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit – Mineralwasser, Schorlen mit wenig Saft oder ungesüßte Kräuter- oder Früchte-



tees und Kaffee. Auch Suppen sind gut, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Ob Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure getrunken wird, hängt von der Verträglichkeit ab.

Wer Milch nicht mehr gut verträgt, für den ist magenfreundliche Buttermilch eine gute Alternative.

Wir Deutschen sind immer noch Weltmeister im Fruchtsaftkonsum.

Doch Fruchtsaft und -nektar sind schlechter als ihr Ruf. Sie enthalten viele Kalorien, erhöhen das Diabetes-Risiko und haben weniger Ballaststoffe als Obst. Und sie schaden bei bestimmten Krankheiten. So soll bei Magenerkrankungen auf rote Fruchtsäfte verzichtet werden.

Um das Trinken nicht zu vergessen, ist es hilfreich, immer ein gefülltes Glas im Blickfeld zu haben. Oder Sie erstellen gemeinsam mit Ihrem Angehörigen einen Trinkplan, den sie sichtbar in der Küche aufhängen. Ein schön gestalteter Trinkplan – etwa mit Bildern der leckeren Getränke – kann mehr Lust aufs Trinken machen.

### Beispiel für einen Trinkplan:

Frühstück:	1 Glas Milch + 1 Tasse Kaffee/Tee	350 ml
Vormittag:	2 Gläser Milch/Buttermilch/ Gemüsesaft/Mineralwasser/ stark verdünnter Fruchtsaft	400 ml
Mittagessen:	1 Glas Mineralwasser/Milch/ Buttermilch	200 ml
Nachmittag:	2 Tassen Tee/Kaffee oder 1 bis 2 Gläser Milch/Buttermilch	300 ml
Abendessen und zur Nacht:	1 Glas Mineralwasser oder 1 Tasse Tee oder 1 Tasse warme Milch mit Honig	250 ml



## Welche Nährstoffe werden gebraucht? Und welche Mengen sind nötig?

Damit unser Körper gut versorgt ist, braucht er verschiedene Nährstoffe in unterschiedlichen Mengen. Ausgewogene Ernährung ist nicht nur lecker, sondern erhöht auch die Lebensqualität.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) hat eine Liste mit Nährstoffen und Mengenangaben für Männer und Frauen über 65 Jahre zusammengestellt. Aber: Es ist nicht nötig, dass diese Werte jeden Tag erzielt werden. Es sind Richtwerte, die in der Wochenbilanz zu erreichen sind.

	<b>Männer</b> über 65 Jahre	<b>Frauen</b> über 65 Jahre
Energiezufuhr (kcal/Tag)	2.300	1.800
Eiweiß (g/Tag)	54	44
Fett (g/Tag)	74	58
Kohlenhydrate (g/Tag)	280	220
Ballaststoffe (g/Tag)	30	30
Vitamin D (µg/Tag)	20	20
Calcium (mg/Tag)	1.000	1.000

## In welchen Lebensmitteln stecken welche Nährstoffe?

Gemeinsam aussuchen, was lecker ist und was uns gut tut. Das ist ganz einfach, wenn man weiß, in welchen Lebensmitteln die Nährstoffe stecken, die wir brauchen. Und die Vielfalt erhöht den „Mhmmm-Faktor“ von Alfred Biolek.

Den **Eiweiß**bedarf deckt man am besten zur Hälfte aus tierischen und zur Hälfte aus pflanzlichen Produkten. Als tierische Nahrungsmittel eignen sich fettarme Milchprodukte, magerer Fisch oder mageres Fleisch. Zu pflanzlichen Produkten zählen Kartoffeln, Hülsenfrüchte oder Vollkorn.

**Fett** ist wichtig – auch im Alter. Denken wir an Fett, denken wir an Butter, Margarine oder Öl – also an das sichtbare Fett. Aber Fett versteckt sich auch in vielen Lebensmitteln wie fetter Wurst, Käse, Kuchen oder Schokolade. Das sollten wir berücksichtigen, wenn wir unsere Mahlzeiten planen. Das sichtbare Streich- und Kochfett sollte aus Pflanzenfetten und leicht verdaulichen tierischen Fetten bestehen. Übrigens: Butter und Margarine haben pro 100 Gramm einen Fettanteil von über 80 Gramm.

Milch, Broccoli und Sesam liefern **Calcium**. Gut versorgt ist, wer täglich ein Glas Milch trinkt, zwei Scheiben Käse, einen Becher Joghurt und eine Portion Broccoli isst.

Zur Deckung unseres Bedarfs an **Kohlenhydraten** eignen sich in erster Linie Getreide, Vollkornbrot, Gemüse, Obst und Kartoffeln, die auch einen hohen Anteil an **Ballaststoffen** enthalten. Um ausreichend mit Ballaststoffen versorgt zu sein (30 g), reichen am Tag zum Beispiel:

zwei Scheiben Weizenvollkornbrot	(= 7 g Ballaststoffe)
+ eine Scheibe Roggenvollkornbrot	(= 4 g Ballaststoffe)
+ eine Portion (200 g) Kohlgemüse (z.B. Rosenkohl)	(= 9 g Ballaststoffe)
+ eine Handvoll (100 g) Beerenobst	(= 7 g Ballaststoffe)
+ ein mittelgroßer (150 g) Apfel oder eine Kiwi	(= 3 g Ballaststoffe)



Wenn wir älter werden, fehlt es uns oft an Vitamin D, Folsäure und Jod. Aber wir brauchen Vitamin D zusammen mit Calcium und Vitamin K für den Knochenaufbau. Und je älter wir werden, desto stärker verlieren wir die Fähigkeit, mit Hilfe von Sonnenlicht Vitamin D aufzubauen. **Vitamin D** steckt in Eigelb, fettem Fisch wie Lachs und Hering oder mit Vitamin D angereicherter Margarine. **Folsäure** brauchen wir, damit sich unsere

Adern nicht verengen (Arteriosklerose). Sie steckt in grünem Gemüse wie Spinat, in Blattsalat und Vollkornprodukten sowie in Leber. Gegen Jodmangel helfen Seefisch, mit Jod angereichertes Salz und mit jodiertem Salz hergestellte Lebensmittel.

Weil wir mit zunehmendem Alter immer weniger Energie benötigen, ist energieärmere, vitamin- und mineralstoffreiche Nahrung energiereicher Kost wie Nudeln und Schokolade vorzuziehen. Eine hohe Nährstoffdichte haben Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen und Linsen), Vollkornprodukte, magerer Fisch und mageres Fleisch sowie fettreduzierte Milchprodukte und Kartoffeln.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) hat den sogenannten DGE-Ernährungskreis erstellt. Der setzt sich aus sieben Lebensmittelgruppen zusammen und bietet Ihnen eine gute Orientierung bei der Zusammenstellung schmackhafter Nahrungsmittel. Die DGE empfiehlt, täglich aus jeder Lebensmittelgruppe zu wählen und dabei das Mengenverhältnis des DGE-Ernährungskreises zu beachten.

### **Bei den sieben Lebensmittelgruppen handelt es sich um**

- 1.** Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
- 2.** Gemüse und Salat
- 3.** Obst
- 4.** Milch und Milchprodukte
- 5.** Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
- 6.** Öle und Fette
- 7.** Getränke

Beim DGE-Medienservice erhalten Sie gegen eine Versandkostenpauschale Informationen zum Ernährungskreis oder beispielhaften Tagesplänen ([www.dge-medienservice.de](http://www.dge-medienservice.de)).

## Wie oft am Tag soll man essen?

Machen Sie das von den Vorlieben Ihres Angehörigen abhängig. Ernährungsexperten empfehlen zwar nach wie vor mehrere kleine Mahlzeiten am Tag – also Frühstück, eine Zwischenmahlzeit, Mittagessen, eine Kleinigkeit am Nachmittag, Abendessen und möglicherweise eine Kleinigkeit am späten Abend. Manche Senioren sind es allerdings gewöhnt, drei Mal täglich zu essen und wollen von dieser Gewohnheit nicht abrücken. Das ist auch nicht nötig! Wichtig ist, dass der Körper die erforderlichen Nährstoffe erhält – egal, ob drei oder sechs Mal täglich gegessen wird.

## Was tun bei Kau- und Schluckbeschwerden?

Auch bei Kau- und Schluckbeschwerden muss auf den „Mhmmm-Faktor“ beim gemeinsamen Kochen und Essen nicht verzichtet werden. In diesem Kapitel erfahren Sie, was alles möglich ist. Finden Sie zusammen mit Ihrem Angehörigen heraus, was ihm am liebsten ist.

Wer Kaubeschwerden hat, lehnt kauintensive Lebensmittel verständlicherweise ab. Liegen Zahn- und Mundprobleme wie schlecht sitzende Prothesen oder Entzündungen vor, lassen Sie diese bitte ärztlich behandeln. Kaubeschwerden können aber auch durch eine geringe Kraft der Kaumuskulatur entstehen.

Schlaganfälle, Parkinson oder Demenz können zu Schluckstörungen führen. Häufig besteht dann die Angst, sich zu verschlucken oder das Essen einzuatmen. Bei Schluckbeschwerden empfiehlt es sich, warme und kalte Getränke sowie sehr flüssige Speisen durch Einrühren eines speziellen Pulvers individuell anzudicken. Nach dem Einrühren lassen Sie das Getränk eine Minute ruhen.

Die Zubereitung der Mahlzeiten richtet sich danach, wie stark die Kau- und Schluckbeschwerden sind. Schneiden Sie harte Brotkrusten ab, machen Sie Püree statt Kartoffeln, schälen Sie Obst und raspeln Sie es gegebenenfalls. Gemüse lassen sich dünsten oder mit dem Pürierstab zu

Suppe verarbeiten. Auch Obst lässt sich dünsten. Oder verarbeiten Sie Obst zu Mus. Wählen Sie Frisch- statt Hartkäse, zerkleinern Sie Fleisch und Fisch oder bereiten Sie Fleisch als Hackfleisch zu. Anstelle gekochter Eier bereiten Sie lieber Spiegel- oder Rühreier zu.

Wenn Sie Nahrungsmittel pürieren, sollten Sie bitte darauf achten, diese appetitlich auf dem Teller anzurichten. Je nach Konsistenz der Speise eignen sich dazu Spritztüten oder Eiskugelportionierer. Auch Gelatine macht es möglich, die pürierte Kost lecker auf den Teller zu bringen. Verschiedene Farben verhindern den Eindruck von Einheitsbrei. Soweit möglich sind nur Fleisch und Fisch zu pürieren und die anderen Bestandteile der Mahlzeit als weiche Kost zuzubereiten.

Auch bei Kau- und Schluckbeschwerden muss nicht auf das Kochen mit frischen Kräutern verzichtet werden. Entfernen Sie diese vor dem Servieren oder kochen Sie sie in einem Mullsäckchen mit.

## Worauf müssen Diabetiker achten?



**Typ1**-Diabetiker können sich normal ernähren. Allerdings ist immer eine Anpassung der Insulintherapie notwendig. Die empfohlene Menge an Kohlenhydraten beträgt etwa vier Gramm pro Tag und Kilogramm Körpergewicht. Als Berechnungsgrundlage dienen meist Broteinheiten (1 BE = 12 g Kohlenhydrate). Mit zunehmendem Fett- und Eiweißgehalt der Nahrung steigt auch die Anstiegsgeschwindigkeit und die Dauer der Erhöhung der Blutglukose. Wichtig ist daher, die Insulinwirkung auf den Blutzuckerungsverlauf mit der aufgenommenen Nahrung abschätzen zu lernen.

Bei **Typ2**-Diabetikern geht es oftmals auch ums Abnehmen. Ein gesundes Gewicht verbessert die Blutzuckerwerte, aber auch den Blutdruck und die Blutfettwerte. Die Ernährung sollte entsprechend fettreduziert sein und die Kost nach Kalorien und nicht nach Broteinheiten berechnet werden.

Obst und Gemüse (insbesondere grünes ist vorteilhaft), Salat, Fisch, Meeresfrüchte, fettarmes Fleisch wie Huhn oder Pute, Oliven-, Weizenkeim-, Raps- oder Walnussöl, Mineralwasser sowie ungesüßte Tees und Kaffee stehen uneingeschränkt zum Genuss zur Verfügung.

Selten auf dem Speiseplan stehen sollten Kartoffeln, Reis, Nudeln, Vollkornprodukte, Getreideprodukte und Weißbrot, fettreiche Milch und Milchprodukte, Eier, Maiskeim- und Sonnenblumenöl, Margarine oder Fruchtsaftchorlen.

Zu meiden sind fettreiche Kartoffelprodukte wie Pommes frites oder Chips, Speck, fettreiches Fleisch wie Wiener Würstchen, Schmalz und Butter, Fruchtsaftgetränke, Zucker, Süßigkeiten und Alkohol.

**Halten Sie nach Möglichkeit feste Zeiten und Orte für die Mahlzeiten ein.**

## Worauf ist bei Menschen mit Demenz zu achten?

Manche Betroffene haben eine große Vorliebe für süße Speisen, selbst bei Fleischgerichten. Mit Zucker nachsüßen ist erlaubt, wenn der Betroffene das mag – es geht schließlich um den „Mhhmmm-Faktor“.

Wird sich an die Funktionen von Messer und Gabel nicht mehr erinnert oder wird Besteck sogar als bedrohlich empfunden, zerkleinern Sie das Essen so, dass es mit den Fingern gegessen werden kann. Fingerfood ist modern. Auch Fleisch lässt sich mühelos in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Fingern essen. Auf Soßen sollte dann verzichtet werden.





Haben Demenzpatienten einen starken Bewegungsdrang (gesteigerte Mobilität) und sind unruhig, brauchen Sie mehr Energie – bis zu 4.000 Kalorien täglich – und müssen mehr trinken. Bei gesteigerter Mobilität kann auch während des Gehens gegessen werden. In dem Fall können Sie das Essen in mundgerecht zerkleinerten Stücken am Spazierweg für den Demenzpatienten deponieren.

Manche Menschen mit Demenz bevorzugen kräftige Farben. Das erleichtert ihnen das Erkennen der Speisen und Getränke. Färben Sie die Mahlzeiten daher bei Bedarf ein.

Bitte achten Sie darauf, dass Tischdecke und Teller sich farblich voneinander unterscheiden, um Verwirrung zu vermeiden.

Da Demenzpatienten sich oftmals ablenken lassen, servieren Sie die Speisen am besten nacheinander.

Beim Trinken kann der Einsatz von Trinkhilfen hilfreich sein (s.u.).

# So wird Essen (wieder) ein Genuss

**Mit kleinen Tipps und Tricks steigern Sie den Essensgenuss und damit die Lebensqualität.**

## Die gezielte Ansprache der Sinne

Die Mahlzeiten gehören vor allem bei älteren Menschen zu den besonderen Höhepunkten des Tages. Da im Alter die Sinne nachlassen, Essen und Trinken aber ein sinnlicher Genuss bleiben sollen, ist es wichtig, die Sinne gezielt anzusprechen:

Klappern Sie bereits beim Kochen mit Geschirr. Das regt den Appetit an, genauso wie die Geräusche einer Kaffeemaschine.

Auch gut riechende Speisen und Getränke oder der Duft von Kaffee und leckeren Gewürzen wecken Appetit und schöne Erinnerungen. Sprechen Sie beim gemeinsamen Kochen über diese Erinnerungen.

Da sich die Anzahl der Geschmacksknospen im Alter verringert, würzen Sie kräftig – statt zu viel Salz verwenden Sie lieber frische Kräuter. Kennen Sie die Lieblingsgewürze Ihres Angehörigen? Benutzen Sie sie.

Decken Sie zusammen den Tisch – ganz nach dem Motto: Das Auge isst mit. Legen Sie Servietten bereit und dekorieren Sie den Tisch – mit Blumen oder Kerzen, bunten Blättern oder Dekokugeln. Peppen Sie Gerichte auf: Mischen Sie Vollkornreis mit wildem Reis, essen Sie Naturjoghurt mit frischen Beeren. Richten Sie die Speisen auf dem Teller oder in den Schüsseln ansprechend an.

## Die Berücksichtigung der Essbiografie

Die langjährigen Essgewohnheiten, die sogenannte Essbiografie eines Menschen, unterstützt Sie dabei, Mahlzeiten für Ihren Angehörigen

genussvoll zu gestalten. Die heutige Generation von Senioren bevorzugte an bestimmten Wochentagen ganz bestimmte Mahlzeiten. So war freitags beispielsweise Fischtag, samstags Eintopftag und sonntags gab es Braten. Erinnern Sie sich gemeinsam mit diesen Mahlzeiten an die guten alten Zeiten. Berücksichtigen Sie bei der Mahlzeitengestaltung die regionalen Vorlieben Ihres Angehörigen: Im Rheinland gibt es andere Spezialitäten als im Ruhrgebiet, an der Ostsee oder in Bayern.

## Die Frische regionaler Anbauprodukte

Anders als früher werden heute zahlreiche Obst- und Gemüsesorten aus der ganzen Welt eingeflogen. Ältere Menschen bevorzugen aber immer noch die bewährten, frischen Produkte aus regionalem Anbau. Entdecken Sie diese gemeinsam wieder neu. Damit tun Sie auch der Umwelt einen Gefallen. In der nachstehenden Übersicht finden Sie eine Auswahl, in welchen Monaten welche Produkte erntefrisch aus heimischen Regionen verfügbar sind:

Monat	Gemüse	Obst	Salat
Januar/Februar	Grünkohl Lauch Rosenkohl Schwarzwurzeln Wirsingkohl	Äpfel (gelagert)	Chicorée Feldsalat Portulak
März	Lauch Rosenkohl Spinat	Äpfel (gelagert)	Chicorée Feldsalat Portulak
April	Lauch Spargel Spinat	Äpfel (gelagert) Rhabarber	Chicorée Feldsalat Portulak
Mai	Blumenkohl Kohlrabi Mangold Radieschen Spargel Spinat Spitzkohl	Äpfel (gelagert) Rhabarber	Eichblattsalat Endiviensalat Kopfsalat Lollo Rosso Rucola

Monat	Gemüse	Obst	Salat
Juni	Blumenkohl Dicke Bohnen Broccoli Erbsen Fenchel Möhren Radieschen Spargel Spitzkohl	Blaubeeren Erdbeeren Himbeeren Johannisbeeren Kirschen Rhabarber Stachelbeeren	Eichblattsalat Eisbergsalat Endiviensalat Kopfsalat Lollo Rosso Rucola
Juli/August	Auberginen Blumenkohl Dicke und grüne Bohnen Broccoli Erbsen Fenchel Gurken Möhren Paprika Radieschen Staudensellerie Tomaten Weißkohl Wirsingkohl Zucchini Zuckerschoten Zwiebeln	Aprikosen Blaubeeren Himbeeren Johannisbeeren Kirschen Pflaumen Stachelbeeren Zwetschgen	Eichblattsalat Eisbergsalat Endiviensalat Kopfsalat Lollo Rosso Rucola
September/ Oktober	Auberginen Blumenkohl Grüne Bohnen Butterrüben Gurken Kohlrabi Kürbis Mais Paprika Radieschen Rote Beete Rotkohl Spinat Steckrüben Tomaten	Äpfel Birnen Holunderbeeren Quitten Weintrauben Zwetschgen	Eichblattsalat Eisbergsalat Endiviensalat Kopfsalat Lollo Rosso Radicchio Rucola

Monat	Gemüse	Obst	Salat
September/ Oktober	Tomaten Weißkohl Wirsingkohl Zucchini Zwiebeln		
November/ Dezember	Butterrüben Grünkohl Rosenkohl Schwarzwurzeln Steckrüben Wirsingkohl	November: Äpfel Quitten Dezember: Äpfel (gelagert)	Chicorée Endiviensalat Feldsalat

Champignons bekommen Sie übrigens ganzjährig erntefrisch. Die Vielfalt regionaler Produkte ermöglicht viele leckere Speisen. Denn auch für Senioren gilt: Viel Obst, Gemüse und Salate essen. Machen Sie doch mal einen leckeren Gemüseeintopf (mit Kartoffeln) oder einen bunten Salat. Eine gute Alternative zu frischem Gemüse bietet Tiefkühlware, denn mit dem Gemüse werden auch die Vitamine und Mineralstoffe schonend eingefroren und bleiben erhalten.

## Die Selbstständigkeit mit Ess- und Trinkhilfen fördern

Ess- und Trinkhilfen fördern die Selbstständigkeit älterer Menschen. So sorgen rutschfeste Unterlagen für einen sicheren Stand der Teller. Tiefe Teller erleichtern das Befördern der Speisen auf Gabel oder Löffel. Damit Besteck sicher in der Hand liegt, sollte es ein gewisses Eigengewicht haben. Achten Sie darauf, dass Gabeln und Löffel nicht zu flach sind.

Manchmal kommt es vor, dass ältere Menschen sich ausgegrenzt fühlen, wenn sie mit anderem Geschirr und Besteck als der Rest der Familie essen sollen. Nutzen Sie oder ein Teil der Familie doch einfach das gleiche Geschirr und Besteck oder kaufen Sie welches, das sich neutral einfügt.

Bei den Trinkhilfen nutzen Sie je nach Bedarf Ihres Angehörigen Strohhalme, Trinkbecher mit Griff und/oder Sicherheitsfuß. Nasenbecher

ermöglichen durch eine Auslassung, dass der Kopf nicht geneigt werden muss.

Auch bei fortgeschrittener Demenz funktioniert oftmals noch der Saugreflex. Dann bieten sich Saugflaschen an.

## Die Anreicherung von Essen

Bevor Sie das Essen anreichern, zerkleinern Sie es in mundgerechte Stücke. Arrangieren Sie es appetitlich auf dem Teller und prüfen Sie bei warmen Mahlzeiten, ob die Temperatur angenehm ist.

Essen angereicht zu bekommen, ist für die Betroffenen mit unangenehmen Gefühlen verbunden. Sie empfinden sich hilflos wie kleine Kinder, die gefüttert werden müssen. Diese Gefühle sollten keinesfalls verstärkt werden: Statt Essensreste aus den Mundwinkeln mit einem Löffel zu entfernen, sollten Sie dafür eine Serviette benutzen.

Wenn ein älterer Mensch sich das Essen anreichen lassen muss und gleichzeitig verwirrt ist, stellen Sie den Teller nicht vor sich selbst. Das verstärkt die Verwirrung. Setzen Sie sich möglichst neben den Betreuten und halten Sie Blickkontakt zu ihm. Achten Sie auch auf nonverbale Signale wie seinen Gesichtsausdruck oder seine Körpersprache.





# Was tun bei Ernährungsdefiziten?

Wenn der Body-Mass-Index (BMI) unter 19 liegt, spricht man von einem Ernährungsdefizit. Bei Menschen ab 65 Lebensjahren sollte der BMI zwischen 24 und 29 liegen. Er lässt sich mit folgender Formel leicht berechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergewicht in Metern})^2}$$

Ernährungsdefizite können viele Ursachen haben. Beispielhaft sind hier Kaubeschwerden, reduzierter Appetit oder ein durch Medikamenteneinnahme erhöhter Vitamin- und Mineralstoffbedarf genannt. Auch Depressionen oder Krankheiten wie Parkinson oder Demenz können zu lebensbedrohlichen Mangelerscheinungen führen. Sie können unter anderem einen Abbau der Skelett- und Atemmuskulatur oder ein erhöhtes Risiko für Wundliegen nach sich ziehen und schwächen das Immunsystem.

Bei Ernährungsdefiziten kommt es zu einer Unterversorgung mit Energie und Eiweiß. Reichern Sie die Speisen mit Kalorien durch Butter oder Margarine sowie Eiweiß an. Sehr eiweißhaltig sind Fleisch und Fisch, Ei, Erbsen, Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Quark.

Liegen Ernährungsdefizite vor, ist es am besten, gemeinsam mit einem Ernährungsexperten einen Essensplan zu erstellen. Erzählen Sie dem Experten zusammen mit Ihrem Angehörigen von dessen Speisevorlieben und seiner Essbiographie.

## Was tun bei Adipositas (Übergewicht)?

Bei Frauen über 65 Jahren spricht man bei einem BMI von 30 bis 33 von einer leichten Adipositas, bei 34 und mehr von Adipositas. Männer über 65 sind leicht adipös, wenn ihr BMI zwischen 31 und 34 liegt. Bei einem BMI ab 35 besteht Adipositas.



Bitte denken Sie daran, dass viele Speisen versteckte Fette enthalten. Achten Sie beim Einkauf daher auf fettarme Milch und Milchprodukte sowie auf fettreduzierte Wurst- und Käseprodukte. Warme Gerichte können Sie auch dämpfen oder dünsten, statt in Öl oder Margarine zu braten. Der Speiseplan bei Adipositas sollte viel Obst und Gemüse enthalten.

Mit den vielen kleinen und großen Anregungen in diesem Ratgeber werden Kochen und Essen wieder zum Genuss und zu einem sinnlichen Erlebnis. Stellen Sie den „Mhmmmm-Faktor“ von Alfred Biolek bei Ihren Ritualen rund ums Essen und Kochen in den Vordergrund.

Entdecken Sie Altbewährtes neu und kombinieren sie beliebte Zutaten mal ganz anders. Im folgenden Kapitel stellen wir Ihnen dazu einige leckere Gerichte vor, die leicht zuzubereiten sind, die nötigen Nährstoffe enthalten und sicherlich auch Ihre Kreativität anregen.

***Wir wünschen viel Freude beim Kochen und guten Appetit.***

# Rezepte

## Lachsfilet auf Fenchelgemüse

### Angaben für 2 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**Kochzeit:** 35 Minuten



### Zutaten:

2 Lachsfilets

500 g Kartoffeln (Drillinge)

250 g Möhren

1/2 Knolle Fenchel

100 g Kirschtomaten

Jodsalz und Pfeffer

Saft von einer Zitrone

Olivenöl

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen, Möhren und Fenchel schälen und in Scheiben schneiden.

Diese Zutaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Olivenöl leicht würzen. 25 Minuten im Backofen bei 200 Grad garen.

Lachsfilets trocken tupfen und in einer Pfanne 2 Minuten scharf in etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Je nachdem, welche Pfanne Sie benutzen, können Sie auf Fett verzichten. Die Kirschtomaten halbieren.

Das Backblech nach 25 Minuten aus dem Ofen holen und das Gemüse wenden.

Lachsfilets und Kirschtomaten auf das Gemüse-Kartoffelbett legen und die Lachsfilets mit Zitronensaft beträufeln.

Weitere 10 Minuten im Backofen bei 180 Grad garen.

### Tipp:

Wenn Sie normale Kartoffeln nehmen, schälen Sie diese und schneiden Sie sie klein, bevor Sie sie in den Ofen geben. Statt Möhren und Fenchel können Sie das Gericht mit Zucchini, Lauchzwiebeln und Tomaten zubereiten. Zum Würzen eignet sich auch frisch gehackter Dill.

# Saurer Hering

**Angaben für 2 Portionen**

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten



## **Zutaten:**

300 g Bismarckheringe

375 ml Milch

2 Lorbeerblätter

1/2 große Zwiebel

Jodsalz und Pfeffer

## **Zubereitung:**

Die Heringe häuten, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Zwiebeln in Ringe schneiden.

Zwiebeln und Lorbeerblätter zum Fisch geben und mit der Milch aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schüssel zudecken und für mindestens 3 bis 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Dazu schmecken Pellkartoffeln.

## **Tipp:**

Statt in Milch können Sie die Heringe auch in Buttermilch einlegen.

# Gemüseintopf mit Kassler

## Angaben für 2 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten (bissfest)



## Zutaten:

400 g Kassler

200 g Kartoffeln

80 g Möhren

1/2 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1/2 Stange Lauch

120 g grüne Bohnen

80 g rote Linsen

120 g Champignons

0,6 l Brühe

1/2 Bund glatte Petersilie

1/2 Chilischote

Öl

0,8 Esslöffel Tomatenmark

1,5 Esslöffel Senf

1 Prise Kreuzkümmel

Pfeffer

## Zubereitung:

Kassler in Würfel schneiden und in einem großen Topf in etwas Rapsöl zusammen mit den klein gehackten Zwiebeln, dem gehackten Knoblauch und den Chilischoten anbraten. Senf und Tomatenmark unterheben.

In mundgerechte Stücke geschnittene Kartoffeln und Möhren dazugeben und etwas schmoren lassen.

Den Lauch und die Champignons putzen und schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen und den roten Linsen in den Topf geben. Lassen Sie die Zutaten noch ein wenig weiter schmoren.

Die Brühe aufgießen sowie Pfeffer, Kreuzkümmel und glatte Petersilie dazugeben.

Nun lassen Sie den Eintopf köcheln, bis die gewünschte Konsistenz der Zutaten erreicht ist.

## Tipp:

Das Gericht schmeckt auch ohne Kassler, ohne Chilischoten oder Kreuzkümmel lecker. Falls Sie kein Kassler verwenden, würzen Sie mit etwas Jodsalz und/oder verwenden Sie Gewürze, die Ihnen und Ihren Angehörigen schmecken.

# Bunter Salat (mit Feta-Käse und Putenbruststreifen)

**Angaben für 2 Portionen**

**Zubereitungszeit:** ca. 15 - 20 Min.



## **Zutaten:**

1/2 Eisbergsalat

1,5 Paprikaschoten

1/2 Bund Radieschen

250 g Kirschtomaten

1/4 Salatgurke

2 Möhren

1/2 Bund verschiedene Kräuter  
(gehackt)

1/2 große Zwiebel

Jodsalz und Pfeffer

## **Zubereitung:**

Gemüse putzen.

Den Eisbergsalat und die Paprikaschoten schneiden, die Radieschen in Scheiben schneiden und die Kirschtomaten halbieren. Die Salatgurke in Scheiben schneiden, die Möhren in Stifte hobeln und die Zwiebel würfeln.

Alle Zutaten vorsichtig vermischen.

Das Dressing erstellen Sie mit den Kräutern nach Ihren Vorlieben – sehr lecker und gesund ist ein Joghurtdressing. Würzen Sie Joghurt mit Salz und Pfeffer und heben Sie die frischen Kräuter unter.

Zu dem Salat servieren Sie Vollkorntoast.

## **Tipp:**

Kaufen Sie eine rote und eine grüne Paprika. Je bunter der Salat, desto appetitanregender.

Der Salat kann auch mit Feta-Käse (in Würfel schneiden) und/oder Putenstreifen serviert werden.

Dazu schneiden Sie pro Person ein Putenschnitzel in Streifen, braten diese scharf an und lassen sie danach 5 Minuten ziehen.



# Feldsalat mit Leber

**Angaben für 2 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 15 - 20 Minuten



## **Zutaten:**

250 g Feldsalat

1 Esslöffel roter Balsamicoessig

1 Esslöffel Rapsöl

Jodsalz und Pfeffer

50 g Leber

1/2 Knoblauchzehe

1/2 kleine Zwiebel

ggf. Zucker

## **Zubereitung:**

Beim Feldsalat die Stiele von den Blättern entfernen und die Blätter putzen.

Die in Streifen geschnittene Leber kurz anbraten.

Aus Balsamico, Öl, Salz, Pfeffer, gehacktem Knoblauch und der gewürfelten Zwiebel bereiten Sie eine Marinade zu. Diese dann zu der Leber in die Pfanne geben und kurz mit erwärmen. Das Ganze über den Feldsalat geben, untermischen und warm servieren.

## **Tipp:**

Menschen mit Demenz haben eine große Vorliebe für süße Speisen. Zucker passt prima zu der Marinade.

Servieren Sie den Salat mit Vollkorntoast.

# Kartoffel-Broccoli-Teller

**Angaben für 2 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten



## **Zutaten:**

375 g Kartoffeln

250 g Broccoli

1/2 Zwiebel

1 Esslöffel Rapsöl

200 ml Kokosmilch

200 ml Gemüsebrühe

1/2 Esslöffel Currypaste

50 g rote Linsen

Jodsalz

## **Zubereitung:**

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Den Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Zwiebel fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel- und Kartoffelwürfel kurz anbraten. Currypaste, Kokosmilch und Gemüsebrühe zufügen.

Das lassen Sie zugedeckt für etwa 10 Minuten köcheln. Dann heben Sie die Broccoli-Röschen und die Linsen unter und lassen das Gericht weitere 10 Minuten köcheln. Sie bestimmen das Ende der Kochzeit, denn Sie bestimmen die Konsistenz der Zutaten.

## **Tipp:**

Falls Sie und Ihre Angehörigen kein Curry mögen, würzen Sie einfach nach Ihrem Geschmack.

# Italienische Gemüsesuppe

**Angaben für 2 Portionen**

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** ca. 50 Minuten



## **Zutaten:**

50 g weiße Bohnen

35 g Erbsen

1 Möhre

1/3 Stange Lauch

1/2 kleine Zucchini

2 Tomaten

1/2 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

70 g Lachsschinken

50 g Langkornreis (Vollkorn)

2 Teelöffel Olivenöl

0,4l Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

Jodsalz, Pfeffer, Salbei

1/3 Bund Basilikum

## **Zubereitung:**

Den Lauch in dünne Scheiben schneiden, die Tomaten häuten und würfeln. Die Zwiebel und den Lachsschinken ebenfalls würfeln und den Knoblauch fein hacken. Das Basilikum grob hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Lachsschinken und das Gemüse bis auf die Tomatenwürfel hinzugeben und kurz andünsten.

Anschließend die Gemüsebrühe auffüllen, mit Pfeffer und Salbei würzen und das Lorbeerblatt hineingeben. Alles aufkochen lassen.

Dann wird der Reis untergerührt. Die Suppe nun 20 bis 25 Minuten bei mittlerer Hitze weiter kochen lassen. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomatenwürfel hinzugeben.

Schmecken Sie das Gericht mit Salz und Pfeffer ab und heben Sie das Basilikum unter.

## **Tipp:**

Streuen Sie gegebenenfalls vor dem Servieren etwas Parmesankäse über die Portion.

Variieren Sie die italienische Vorlage mit Ihrem Wunschgemüse und Ihren Lieblingsgewürzen.

## Quark-Beeren-Traum

**Angaben für  
2 Portionen**

**Zutaten:**

125 g gemischte  
Tiefkühl-  
beeren

125 g Magerquark

2 Teelöffel flüssiger Honig

1/2 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel kalter Kaffee

30 g Amarettini-Kekse

100 g Joghurt

1/2 Vanilleschote

**Zubereitung:**

Die Beeren auftauen lassen.

Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauslösen.

75 g der Beeren mit Honig, Zitronensaft und dem Quark kräftig verquirlen und auf 2 Dessertgläser verteilen.

Die Kekse grob zerbröseln, den Kaffee hinzugeben und rühren, bis eine angenehme Konsistenz erreicht ist. Die Keksmasse auf dem Beerenquark verteilen.

Den Joghurt mit dem restlichen Honig und dem Vanillemark verrühren. Danach über die Keksmasse geben.

Vor dem Servieren mit den restlichen Beeren garnieren.

**Tipp:**

Tränken Sie die Keksmasse mit Kaffee und einem Esslöffel Amaretto (Likör).



## Buttermilch-Erdbeer-Dessert

**Angaben für  
2 Portionen**

**Zutaten:**

250 g Buttermilch

100 g Erdbeeren

1/2 Päckchen

Vanillinzucker

1 Teelöffel Zucker

1/2 Teelöffel Zitronensaft

2 Blatt Gelatine

**Zubereitung:**

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Die Erdbeeren in Scheiben schneiden. Die Buttermilch mit dem Zucker, dem Vanillinzucker und dem Zitronensaft gründlich verrühren.

Die Gelatine ausdrücken und in einem kleinen Topf leicht erhitzen. Vom Herd nehmen und ein wenig der Buttermilch einrühren. Anschließend die Gelatinemischung in die restliche Buttermilch einrühren.

Den Boden der Dessertgläser mit einigen Erdbeerscheiben auslegen, etwas von der Buttermilch darüber gießen und für 10 Minuten kalt stellen (bis die Oberfläche fest geworden ist). Anschließend erneut Erdbeerscheiben darüber schichten, mit der Buttermilch übergießen und wieder etwa 10 Minuten kalt stellen. Diesen Vorgang wiederholen Sie, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.



# Home Instead Seniorenbetreuung

Home Instead Seniorenbetreuung betreut Senioren in ihrem eigenen Zuhause, von wenigen Stunden die Woche bis hin zur Über-Nacht- und 24-Stunden-Betreuung. Die flexiblen Serviceleistungen von Home Instead Seniorenbetreuung umfassen Gesellschaft leisten, Begleitung außer Haus, hauswirtschaftliche Hilfen, Einkaufen und Unterstützung bei der Grundpflege sowie die Betreuung von demenziell Erkrankten.

Unsere Betreuungskräfte sind außerdem eine Unterstützung und Entlastung für pflegende Angehörige. Ca. 1 Mio. Pflegebedürftige werden von ihren Angehörigen zuhause gepflegt. Diese Menschen benötigen Ruhephasen und Zeit für sich, um keinen Burn-Out zu riskieren. Diese so genannte Verhinderungspflege kann durch uns in Anspruch genommen werden und wird bei Vorliegen eines Pflegegrades den Pflegekassen übernommen. Dies gilt im Übrigen für die meisten Serviceleistungen von Home Instead Seniorenbetreuung.

Das Leistungsspektrum von Home Instead Seniorenbetreuung wird von einem Team an Betreuungskräften erbracht. Diese sind Frauen und Männer mit ausreichend Lebenserfahrung und einem Herz für Senioren. Die Betreuungskräfte von Home Instead können sich auf Senioren und ihre Bedürfnisse besonders gut einstellen. Sie begegnen den Kunden mit Würde und Respekt und leisten somit einen großen Beitrag zum Wohlbefinden der Senioren zuhause.

Besuchen Sie uns im Internet unter [www.homeinstead.de](http://www.homeinstead.de)



*Zuhause umsorgt*

Home Instead<sup>®</sup>  
Seniorenbetreuung

*Zuhause umsorgt*

Deutschlandweit über 50-mal in Ihrer Nähe.

**[www.homeinstead.de](http://www.homeinstead.de)**

00061.1612

Weltweit gibt es über 1.000 Betriebe auf 4 Kontinenten.

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig.  
© 2015 Home Instead GmbH & Co. KG