



Dezember 2020



Förderung einer gesunden Ernährung bei älteren Menschen

Eine Anleitung für Gemeinden

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Autorinnen und Autoren

- Christian Jordi, Yves Weber, RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
- Angelika Hayer, Esther Jost, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

- Bettina Husemann, Projektleiterin Ernährung
- Chantal Coenegracht, Projektleiterin Ernährung (Stellvertretung)

Zitierweise

Hayer, A.; Jost, E.; Jordi C. & Weber, Y. (2020). *Förderung einer gesunden Ernährung bei älteren Menschen. Eine Anleitung für Gemeinden*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

Fotonachweis

iStock

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04,
office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

Originaltext

Deutsch

Bestellnummer

02.0347.DE 12.2020

Download PDF

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, Dezember 2020

Inhaltsverzeichnis

1	Weshalb ist eine ausgewogene und genussvolle Ernährung im Alter wichtig?	4
2	Die Rolle der Gemeinde für die Ernährung im Alter	4
3	Gute Gründe für kommunales Engagement	5
4	Handlungsfelder entlang der Ernährungskette	6
5	Aktiv werden in Ihrer Gemeinde	8
	5.1 Umsetzung einer Einzelmassnahme	8
	5.2 Koordination, Vernetzung und Partizipation	8
	5.3 Umsetzung eines Aktionsplans	9
6	Informationen zu ausgewogener und genussvoller Ernährung im Alter	10
7	Informationen zur Umsetzung eines kommunalen Aktionsplans	11

1 Weshalb ist eine ausgewogene und genussvolle Ernährung im Alter wichtig?

Studien weisen auf einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Ernährung und Gesundheit, Lebensqualität sowie Mobilität von älteren Menschen hin. Eine ausgewogene Ernährung, die ausreichend Energie und essenzielle Nährstoffe liefert, ist beispielsweise wichtig, um möglichst viel Muskelmasse zu erhalten. Dies trägt dazu bei, Mobilität und Unabhängigkeit lange zu gewährleisten. Ausserdem hat sie auch präventive Wirkung, was sich bei der Entstehung von Diabetes, bestimmten Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zeigt.

Gemeinschaftliches Kochen und Verpflegen sind von wesentlicher Bedeutung, weil sie die Freude und den Genuss am Essen fördern. Zwei Elemente, die es unbedingt zu pflegen gilt, denn altersbedingte körperliche und soziale Veränderungen können den Appetit vermindern. Dies kann zu einer verringerten Energie- und Nährstoffaufnahme führen und so den Anfang einer Mangelernährung bedeuten. Wer eine ausgewogene und genussvolle Ernährung auch im Alter pflegt, legt somit eine gute Basis, um lange gesund, mobil und selbstständig zu bleiben.

2 Die Rolle der Gemeinde für die Ernährung im Alter

Das Wohlbefinden der wachsenden Anzahl älterer Menschen gewinnt gesellschaftlich zunehmend an Bedeutung. Der Gemeinde bieten sich dabei eine Vielfalt an Möglichkeiten, um die Gesundheit, Lebensqualität und Autonomie der älteren Einwohnerinnen und Einwohner zu stärken und damit die Attraktivität einer Gemeinde zu erhöhen.

Die Gemeinde ist – auch wenn es um eine ausgewogene und genussvolle Ernährung im Alter geht – in

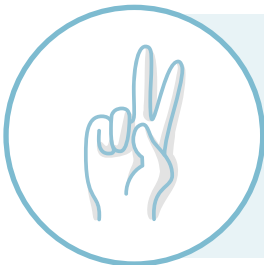
erster Linie zuständig, wenn es um die Gestaltung der Lebenswelt geht. Sie nimmt dabei eine wichtige steuernde, koordinierende und vernetzende Rolle ein. Ein guter Zugang zur älteren Bevölkerung und zu zahlreichen Akteuren im Altersbereich ermöglicht es ihr, die Bedürfnisse und Gegebenheiten vor Ort zu erfassen. Auf diese Weise können sowohl bedürfnis- als auch bedarfsgerechte und damit wirksame Massnahmen ergriffen werden.

3 Gute Gründe für kommunales Engagement



Selbstständigkeit und Lebensqualität erhalten

Eine ausgewogene und genussvolle Ernährung fördert den Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, damit ältere Menschen möglichst lange selbstständig zuhause leben können.



Förderliche Rahmenbedingungen schaffen

Mit förderlichen Rahmenbedingungen nimmt die Gemeinde direkt Einfluss auf das Gesundheitsverhalten. Dabei sind Aspekte wie Infrastruktur, Einkaufsmöglichkeiten, Mahlzeitendienste oder Gemeinschaftsgastronomie von grosser Bedeutung.



Freude und Genuss bereiten

Freude beim Essen ist die beste Voraussetzung für eine bedarfsdeckende Ernährung. Gemeinden können Gelegenheiten für gemeinsames und genussvolles Essen fördern.



Ressourcen aufzeigen und nutzen

Die Vernetzung der Akteure im Bereich der Ernährung im Alter und die Mitwirkung der älteren Bevölkerung führen zu erfolgreichen und nachhaltigen Massnahmen. Gemeinden können ermöglichen, dass vorhandene Ressourcen erkannt und genutzt werden.



Koordinieren und informieren

Die Gemeinde ist gerade für ältere Menschen eine wichtige Auskunftsstelle. Sie kann koordinieren, gemeinsame Informationsmassnahmen ermöglichen und einzelne Akteure entlasten.

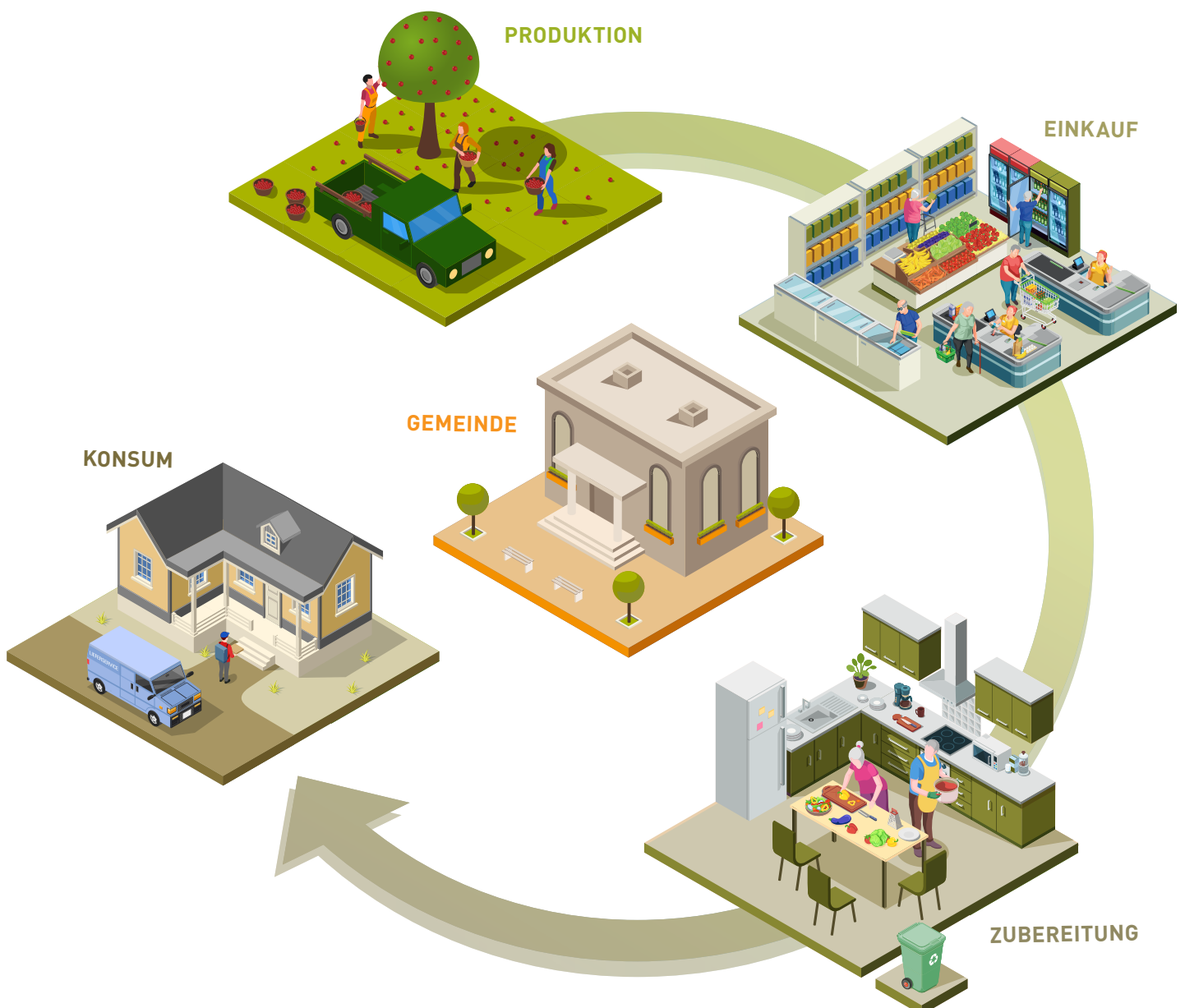
4 Handlungsfelder entlang der Ernährungskette

Die aufgeführten Handlungsfelder veranschaulichen den Weg, welchen die Nahrungsmittel nehmen – entlang eines Zyklus vom Samen bis zum Teller.



SCHLÜSSELFUNKTION DER GEMEINDEN

Bei den vier Handlungsfeldern gibt es zahlreiche Einflussmöglichkeiten der Gemeinden auf die Ernährung im Alter. Die Aufgabe der Gemeinden besteht insbesondere darin, passende Massnahmen zu jedem Handlungsfeld zu organisieren und zu steuern.





PRODUKTION

Im ersten Handlungsfeld geht es um die Produktion von regionalen Nahrungsmitteln und wie diese auch der älteren Bevölkerung zugänglich gemacht werden können. Gemeinden können die älteren Menschen z. B. gemeinsam mit lokalen Nahrungsmittelproduzenten gezielt und bewusst ansprechen.

- Ältere Menschen in die Produktion von Nahrungsmitteln einbeziehen – z. B. Familiengärten fördern und bei älteren Menschen bekannter machen
- Generationenübergreifende Projekte fördern – z. B. Generationengarten aufbauen
- Regionale und saisonale Produkte zugänglich machen – z. B. Produzenten aus der Gemeinde in Angebote für ältere Menschen einbinden



EINKAUF

In diesem Handlungsfeld ist neben dem Einkauf auch der Vertrieb von Nahrungsmitteln zentral. Es geht um Fragestellungen, wie ältere Menschen zu den benötigten Nahrungsmitteln kommen. Nur wer die Möglichkeit hat, sich alle nötigen Nahrungsmittel zu beschaffen, kann sich ausgewogen ernähren.

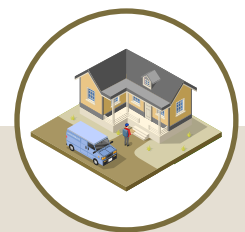
- Wege zu Läden und Hofläden optimieren – z. B. mittels Begehungen Hindernisse für ältere Menschen identifizieren
- Überquerung von stark befahrenen Strassen vereinfachen – z. B. Zebrastreifen oder Handläufe bei Über- oder Unterführungen anbringen
- Nahrungsmittel zu den Menschen bringen – z. B. Verkaufsstände oder «Einkaufsladen auf Rädern» in abgelegenen Quartieren anbieten
- Angebote den Bedürfnissen anpassen – z. B. kleine Mengen von Nahrungsmitteln für Einzelhaushalte anbieten
- Angebote sichtbar machen – z. B. eine Angebotsübersicht in der Ortszeitung publizieren



ZUBEREITUNG

Zentrale Fragen rund um die Zubereitung stehen hier im Mittelpunkt. Dabei geht es einerseits um die Kochkompetenzen. Es können jedoch auch Verpflegungsangebote der Gastronomie überprüft und ausgebaut werden.

- Wissensaufbau und praktische Umsetzung ermöglichen – z. B. Kochworkshops oder Kochkurse für Seniorinnen und Senioren oder für Akteure im Bereich Alter anbieten
- Qualität einfordern – z. B. die Anwendung bestehender Qualitätskriterien für Mahlzeitendienste und Institutionen fördern
- Informationen rund um die Zubereitung von ausgewogener Ernährung verbreiten – z. B. Flyer, Merkblätter, Rezepte oder Artikel in der Ortszeitung publizieren



KONSUM

Themen, die mit dem Konsum von Mahlzeiten und deren Verwertung im Zusammenhang stehen, können in diesem Handlungsfeld beleuchtet werden. Dabei stehen Fahrdienste, Mittagstische und Hygieneaspekte im Vordergrund.

- Angebote bekannt machen – z. B. eine Übersicht publizieren über Gemeinde- und Mahlzeitendienste und lokale Restaurants, die altersgerechte Speisen nach Hause liefern
- Gemeinsame Mahlzeiten ermöglichen – z. B. Räume für Mittagstische zur Verfügung stellen oder Fahrdienste zu Mittagstischen organisieren
- Informationen rund um die Verwertung von Resten und die Aufbewahrung von Lebensmitteln verbreiten – z. B. Artikel für die Ortszeitung verfassen

5 Aktiv werden in Ihrer Gemeinde

Um eine ausgewogene und genussvolle Ernährung in Ihrer Gemeinde zu fördern, können zwei verschiedene Ansätze gewählt werden:

- Mit einer Einzelmassnahme wählen Sie eine konkrete Massnahme aus und setzen diese um.
- Mit einem Aktionsplan eruiieren Sie auf der Basis einer Lückenanalyse den Bedarf, woraus Massnahmen geplant und umgesetzt werden.

5.1 Umsetzung einer Einzelmassnahme

Wenn die gewünschte Massnahme bereits bekannt ist, kann die Gemeinde gezielt in einem der vier Handlungsfelder aktiv werden.

Vorteile einer Einzelmassnahme

- Eine einmalige oder wiederholbare Massnahme kann ein Zeichen setzen, dass die Gemeinde sich für eine ausgewogene und genussvolle Ernährung der älteren Bevölkerung einsetzt.
- Die Einwohnerinnen und Einwohner können schnell sensibilisiert und aktiviert werden.

« Erfahrungen aus zahlreichen Gemeindeprojekten zeigen: Partizipation ist ein Schlüsselfaktor für nachhaltigen Erfolg. Insbesondere die Mitwirkung der älteren Bevölkerung selbst führt zu Massnahmen, die den Bedürfnissen und dem Bedarf vor Ort gerecht werden. »

*Marianne Lüthi, Programmleiterin
Gesundheitsförderung & Prävention im
Alter, Gesundheitsamt Graubünden*

5.2 Koordination, Vernetzung und Partizipation

Sowohl bei Einzelmassnahmen als auch bei Aktionsplänen ist darauf zu achten, dass sie auf die Bedürfnisse der Zielgruppe abgestimmt sind, koordiniert erfolgen und Partner von Beginn an einbezogen werden. Nur damit kann die gewünschte Wirkung erzielt werden.

Mögliche Umsetzungspartner sind:

- Seniorenräte
- Vereine
- Pro Senectute
- Hausärzte
- Alters- und Pflegeheime
- Spitex
- Apotheken
- Freiwilligenarbeitende/Angehörige
- Nachbarschaftshilfe-Projekte
- Bestehende Tischgemeinschaften (Tavolata) und andere Initiativen
- Anbieter in der Gemeinschaftsverpflegung
- Nahrungsmittelproduzenten

5.3 Umsetzung eines Aktionsplans

Die Entwicklung und Umsetzung eines kommunalen Aktionsplans zur Förderung gesunder Ernährung der älteren Menschen ist aufwendiger als die Umsetzung einer Einzelmassnahme, hat jedoch verschiedene Vorteile:

- Der Gemeinderat gibt den Aktionsplan in Auftrag und schafft dem Vorhaben damit politischen Rückhalt.
- Das Einsetzen einer Arbeitsgruppe aus verschiedenen Fachpersonen sowie Einwohnerinnen und Einwohnern gewährleistet eine breitere Akzeptanz in der Bevölkerung.
- Eine Bestandesaufnahme (Abklärung des Bedarfs und der Bedürfnisse sowie Analyse der Angebote und Lücken) garantiert, dass nur dort gehandelt wird, wo wirklich Handlungsbedarf besteht.
- Die Ausrichtung auf die vier Handlungsfelder und die entsprechende Koordination verteilt die Verantwortlichkeit für das Thema der gesunden Ernährung auf verschiedene Akteurinnen und Akteure.
- Eine breite Abstützung und längerfristiges Planen ermöglichen, dass Massnahmen von nachhaltiger Wirkung sind.

« Der Impuls, sich mit Ernährung im Alter auseinanderzusetzen, kam aus dem Gemeinderat und wurde von vielen Akteuren getragen. Daraus entstanden zwei Thementage, vier Artikel in der Dorfzeitung und weitere Projekte mit der Nachbargemeinde Grossdietwil. »

*Lidwina Frei-Blum, Sozialvorsteherin
Altbüron*

IN DREI SCHRITTEN ZU EINEM AKTIONSPLAN



6 Informationen zu ausgewogener und genussvoller Ernährung im Alter

- Das [Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV](#) stellt interessierten Fachpersonen, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren eine ausführliche Dokumentation zu den [«Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene»](#) zur Verfügung sowie die Broschüre [«Gesund essen – fit bleiben»](#), die sich direkt an die älteren Menschen richtet und in den Gemeinden verteilt werden kann.
- Die [Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE](#) bietet eine Vielzahl von Unterlagen rund um Ernährungsthemen an. Neben spezifischen Informationen für ältere Menschen gibt es auch Informationen zum Einkauf und zur Lagerung von Nahrungsmitteln.
- [Gesundheitsförderung Schweiz](#) bietet auf ihrer Website verschiedene Informationen zur Ernährung im Alter sowie eine [Übersicht über Projekte](#) zur Förderung einer ausgewogenen und genussvollen Ernährung im Alter an.
- Der [Schweizerische Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie](#) bietet «Kleines Gewissen», Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie an.
- Die Sektionen des Labels [Fourchette verte](#) bieten – je nach Kanton – Zertifizierungen und Beratungen für Betriebe an, welche Verpflegung für ältere Menschen bereitstellen.
- Das Projekt [«Senso5 – Ernährung, Autonomie und Lebensqualität bei den Senioren»](#) bietet Hilfsmittel (z. B. Broschüren, Videos) für die Förderung einer ausgewogenen Ernährung an, wobei die Freude am Essen und die Aufrechterhaltung der Unabhängigkeit der älteren Menschen im Vordergrund stehen.

7 Informationen zur Umsetzung eines kommunalen Aktionsplans

- Gesundheitsförderung Schweiz bietet diverse Broschüren an zum Thema, wie Gemeinden die Gesundheit von älteren Menschen fördern können:
 - Argumentarium Gesundheitsförderung im Alter (Publikation Anfang 2021)
 - [Kommunale Netzwerke für Bewegung und Begegnung im Alter. Planungsleitfaden](#)
 - [Förderung der sozialen Teilhabe im Alter in Gemeinden. Planungsleitfaden](#)
 - [Gesundheit und Lebensqualität im Alter fördern. Eine Broschüre zum Aufbau von kommunalen Netzwerken für Gemeinden](#)
- Gesundheitsförderung Schweiz und die Kantone engagieren sich zusammen für die Gesundheitsförderung in Form der [Kantonalen Aktionsprogramme](#).
- Die Beauftragten für Gesundheitsförderung in Ihrem Kanton unterstützen Sie. Ihre Kontaktperson finden Sie über die [Vereinigung der kantonalen Beauftragten für Gesundheitsförderung VBGF](#).
- Die kantonalen und interkantonalen [Pro Senectute](#) Organisationen stellen Gemeinden und anderen Akteuren der Alters- und Gemeinwesenarbeit ihre Erfahrung und ihr Know-how rund um das Altern und Generationenbeziehungen zur Verfügung.
- Das Kompetenzzentrum Gesunde Gemeinden der [Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX](#) bietet ihre Erfahrung, Instrumente und Methoden zur Entwicklung und Umsetzung von kommunalen Aktionsplänen in verschiedenen Themenbereichen an.

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch