

Nachhaltig ernähren im Alter

Wege zu einer zukunftsfähigen Verpflegung in der Altenhilfe

06.11.2025

Die Notwendigkeit nachhaltig zu agieren

- **Essen in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen: Ein Risiko für Mensch und Umwelt** - Das ist das Ergebnis einer [gemeinsamen Studie](#) des Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (PIK), der Charité-Universitätsmedizin Berlin und der Stanford University in den USA

Die Notwendigkeit nachhaltig zu agieren

- Ergebnis: Die Mahlzeiten enthalten **zu wenig pflanzliche Lebensmittel** (Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte) und **zu viele Weißmehlprodukte, zugesetzten Zucker, Salz, gesättigte Fette** sowie Fleischanteile.
- In allen untersuchten Einrichtungen machten pflanzenbasierte Kalorien weniger als 20 % der Energiezufuhr aus. Weißmehlprodukte lieferten > 20 % der Kalorien, rotes Fleisch 10–17 %.

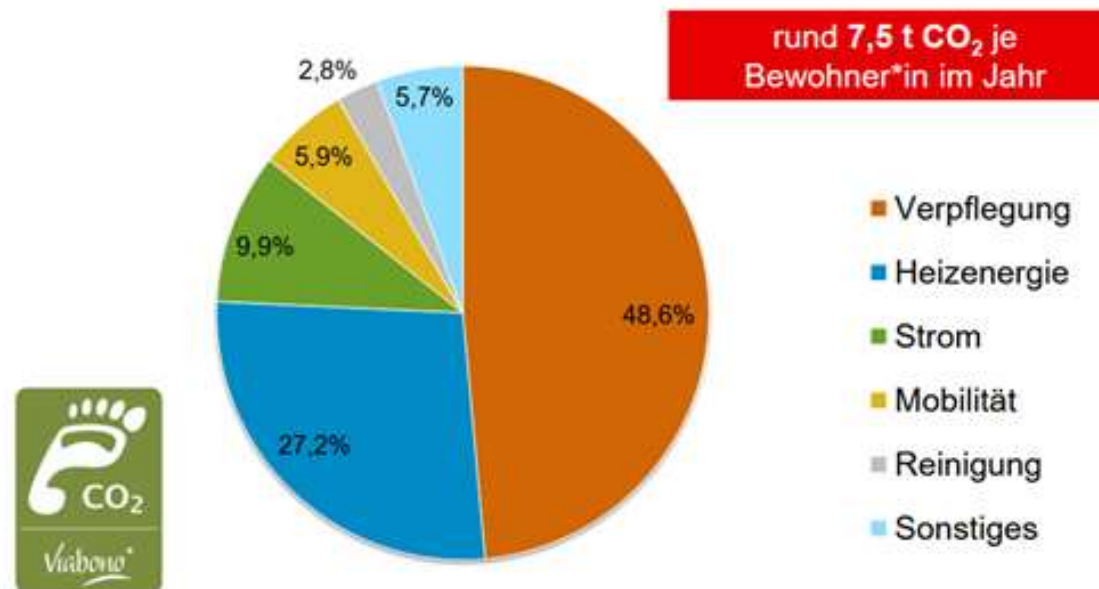
The Lancet Planetary Health (2025)

Emissionen der stationären Langzeitpflege

KLIMASCHUTZ & STATIONÄRE PFLEGE



Das Instrument: CO₂-Fußabdruck



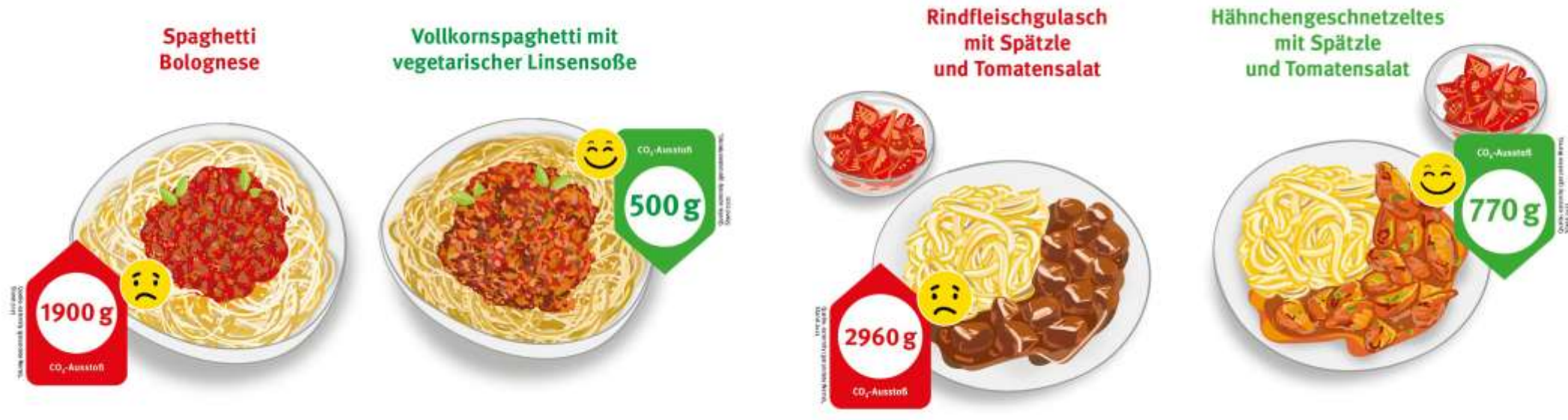
AWO Bundesverband e.V. (2022)

Nachhaltigkeitsrelevante Arbeitsprozesse in der GG

Folgende Kernprozesse in der GG stehen im unmittelbaren Zusammenhang mit den globalen Herausforderungen unserer Zeit:

- die Auswahl und der Einkauf von Lebensmitteln
- die Speiseplanung und deren Zubereitung (Prozessabläufe)
- die Verringerung von Lebensmittel- und Verpackungsabfällen
- der Verbrauch von Ressourcen (Energie, Wärme und Wasser)

Vergleich unterschiedliche Gerichte



Die Grafiken wurden im Rahmen des Projekts MehrWertKonsum (2018-2021) erstellt, das von der EU und dem Land NRW gefördert und von der Verbraucherzentrale NRW umgesetzt wurde.

Klimabilanz unterschiedlicher Lebensmittel



Emissionen in Kilogramm CO₂-Äquivalent pro Kilogramm Lebensmittel laut Ifeu. © Stiftung Warentest, Getty Images

Saisonalität und Regionalität

- Orientierung an jahreszeitlichen Produkten
- Identifikation mit der eigenen Region stärken: Was wächst in der Region, zu welcher Zeit? Was sollte im Speiseplan daher öfter vorkommen?
- Nutzung des Saisonkalenders



Die Grafiken wurden im Rahmen des Projekts MehrWertKonsum (2018-2021) erstellt, das von der EU und dem Land NRW gefördert und von der Verbraucherzentrale NRW umgesetzt wurde.

Biologische Lebensmittel

- Wie hoch kann der Bio-Anteil an der Gesamtlebensmittelmenge sein?
- Mit kleinen Schritten beginnen: z.B. Nudeln, Kräuter, Gewürze sowie Obst/Gemüse/Salat während der Saison
- Kosteneinsparungen können zu Gunsten von Bioqualität erzielt werden durch kleinere Fleischportionsgrößen und der Reduzierung des Fleischanteils allgemein
- Größere Einkaufsmengen, wo es sinnvoll ist, um Wareneinsatzkosten zu minimieren



Tierische Produkte

- Fleischanteil reduzieren
- Klärung, ob und wie hoch der Anteil tierischer Produkte aus artgerechter Tierhaltung sein kann
- Qualitatives Fleisch verliert weniger Wasser
- Kreative Rezeptideen → Fleischprodukte mit Pflanzenanteil „verfeinern“

Fisch- und Fischereierzeugnisse

- Nachhaltige Fischerei bevorzugen
- Bei Zucht- und Seefisch auf Herkunft und Fangmethoden achten
- „Einkaufsratgeber Fisch“ von Greenpeace zur Beurteilung heranziehen
- Regionale Fischer anfragen

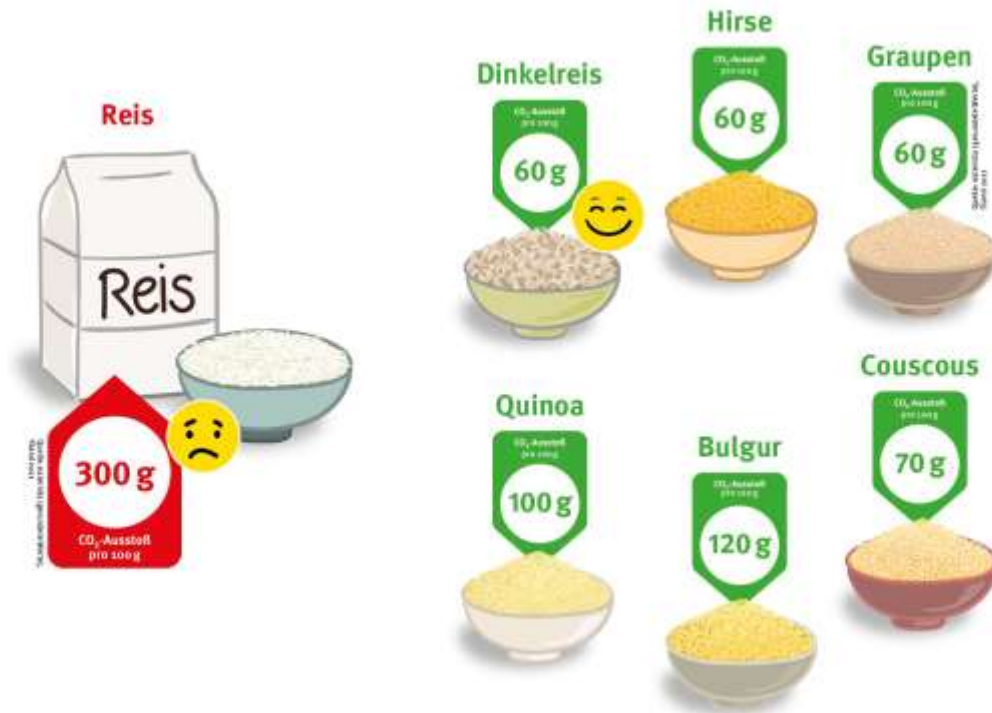


Lebensmittel aus fairem Handel

- Klassische Vertreter sind Kaffee, Tee, Kakao und Bananen
- Aufklärung über das fair gehandelte Angebot, um Akzeptanz zu erhöhen
- Messen nutzen, um fair gehandelte Produkte kennen zu lernen



Klimafreundliche Beilagen



Die Grafiken wurden im Rahmen des Projekts MehrWertKonsum (2018-2021) erstellt, das von der EU und dem Land NRW gefördert und von der Verbraucherzentrale NRW umgesetzt wurde.

Rezepturen sind wichtig für

- Kalkulation/Wirtschaftlichkeit
- Einkauf
- Arbeitsablaufplanung
- Qualität der Speisen
- Hygienische Sicherheit
- Produktionspläne
- Nachhaltigkeit!
- in der Regel sollen keine genaue Mengen für die Gewürze erstellt werden

Prinzipien nachhaltiger Ernährung

- Einsatz von saisonalen, regionalen und biologischen Lebensmitteln
- Einsatz von Fair gehandelten Lebensmitteln
- Fleisch aus artgerechter Tierhaltung und Fleischeinkauf Portionen reduzieren
- Fisch aus nachhaltiger Fischerei
- Kontinuierliche Integration von vegetarischen und veganen Gerichten in das Speisenangebot
- Verringerter Einsatz von Convenience-Produkten
- Orientierung an den DGE-Qualitätsstandards

Einkaufsmanagement

- Lokale Anbieter und Lieferanten
- Angebot des Grossisten auf regionale Produkte und Tierschutzlabel überprüfen
- Einkauf von Lebensmitteln in Mehrweggebinden
- Minimaler Einkauf von Ein-Portionspackungen

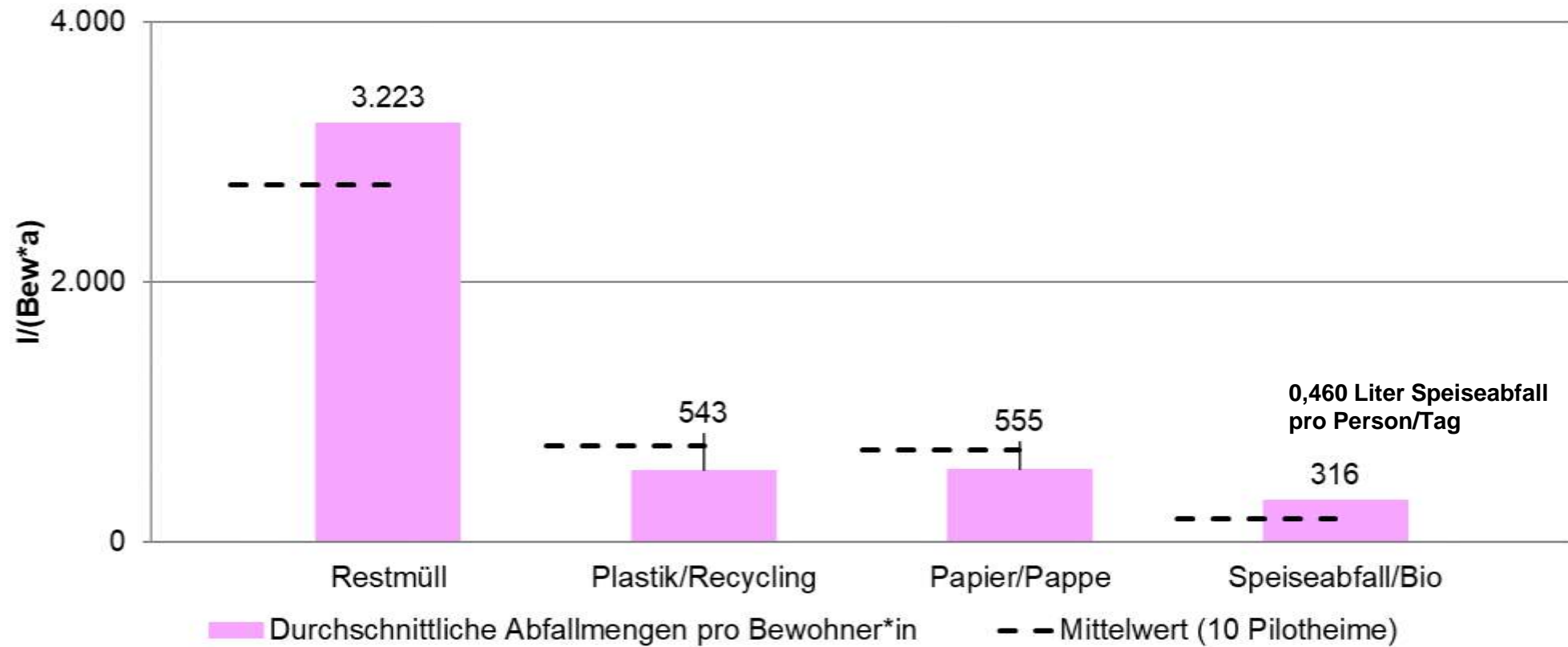
Lebensmittelabfälle

- Bis zu 35 % der zubereiteten Lebensmittel im Außer-Haus-Bereich landen im Müll (WWF, UAW, INL (2019))
- Lebensmittelabfälle zu reduzieren bringt für die Einrichtung viele Vorteile

Lebensmittelabfall wird mehrmals bezahlt:

Einkauf, Lagerhaltung, Produktion, Personalkosten,
Strom/Wasserkosten, Entsorgungskosten

Abfallmengen: Ergebnis im Projekt



KomBiNa - Kommunikations- und Bildungskonzept zur Ressourcenschonung in stationären Pflegeeinrichtungen, gefördert durch die Deutsche Bundestiftung Umwelt

Eigene Küche, Anzahl der Verpflegungsgäste pro Tag in den Wohnbereichen: **80**

- 14-tägige Erhebung im **September 2023** und im **Mai 2024** auf allen drei Wohnbereichen
- Unterteilt in Frühstück/ Mittag/ Kuchen/ Abendbrot/ Kompost/ Flüssigkeiten
- Kompost und Flüssigkeiten wurden über den gesamten Tag gesammelt und am Ende des Tages gewogen

	September 2023	Mai 2024
Speiseabfall in kg pro Person pro Tag	0,37	0,29
Speiseabfall in Liter pro Person pro Tag	0,62	0,48
<small>Umrechnungsfaktor von Liter in kg: 0,6</small>	<i>Reduzierung um 22 %</i>	

Maßnahmen Abfallvermeidung

- Kleine Portionen mit Nachschlag anbieten
- Überprüfung Portionsgrößen
- Keine Überproduktion
- Beachtung der Vorlieben der Bewohner*innen, Gäste etc.
- Den Informationsfluss zwischen Hauswirtschaft und Pflege optimieren

Mahlzeitenplanung & Akzeptanz

- Bewohner*innen einbeziehen: Geschmack & Präferenzen
- Flexibilität bei Portionsgrößen
- Visuelle Aufbereitung der Mahlzeiten → Appetit steigern
- Anpassung an Schluck- und Kauprobleme
- Kräuter & Gewürze für Geschmack


Tipps für die Umsetzung

- Kleine Schritte → kontinuierliche Verbesserung
- Beteiligung aller Akteur*innen: Küche, Pflege, Bewohner*innen
- Feedback-Schleifen & Evaluation
- Nachhaltige Ernährung = Gesundheitsförderung + Umweltbewusstsein
- Partizipation und Flexibilität entscheidend
- Wissenschaftliche Leitlinien als Grundlage (DGE, Planetary Health Diet)

Strategien für mehr bioregionale Produkte in der GV

Hemmfaktoren

- ✗ Mangelnde Verfügbarkeit und Verarbeitungsstrukturen bioregionaler Produkte (41)
- ✗ Preis- und Effizienzdruck in den Küchen (27)
- ✗ Vergabepolitik (26)
- ✗ Nachfrage der Tischgäste (16)
- ✗ Logistik- & Handelsstrukturen (12)



Erfolgsfaktoren

- ✓ Vernetzung & Kooperation entlang der Wertschöpfungskette (17)
- ✓ Politischer Wille und Motivation von Schlüsselakteuren (13)
- ✓ Speiseplangestaltung und neue Rezepturen (12)
- ✓ Klare politische Zielvorgaben (11)
- ✓ Kommunikation mit den Tischgästen (9)



Handlungsstrategien für Transformation in der GV



- Regulatorische und finanzielle Instrumente**
 - Klare politische Zielvorgaben
 - Ausgestaltung von Vergabeverfahren
 - Förderung Frischeküchen & kommunale Eigenbetriebe
- Kooperationen entlang der Wertschöpfungskette**
 - Institutionalisierte Koordinationsstellen zur WSK-Vernetzung
 - Optimierung von Bündelungsstrukturen
 - Potenziale digitaler Werkzeuge zur Beschaffung
 - Förderung von KMU in der Vorverarbeitung
- Maßnahmen zur Transformation in den Küchen**
 - Fortbildungen und Coachings für die GV
 - Nachwuchsförderung & GV als Arbeitsort attraktiver machen
- Maßnahmen der Bildung und Kommunikation**
 - Nachhaltige Gestaltung von Ernährungsumgebungen und Nudging

Universität Hohenheim (2025)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Xenia Romadina

IN VIA Akademie

x.romadina@invia-akademie

Quellen:

AWO Bundesverband e.V. (2022):

https://www.dbfk.de/media/docs/regionalverbaende/rvnw/Klimaschutz-in-der-Pflege_02.02.2022.pdf

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), im Internet: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>

ifeu - Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg, Studie: Ökologischer Fußabdruck von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland im Internet: <https://www.ifeu.de/projekt/oekologischer-fussabdruck-von-lebensmitteln-und-gerichten-in-deutschland/>

The Lancet Planetary Health (2025), Im Internet:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S254251962500138X>

Universität Hohenheim (2025), Strategien für mehr bioregionale Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung, im Internet: https://sta.uni-hohenheim.de/fileadmin/einrichtungen/sta/Research/Research_projects/01-Forschungsprojekte/BioregioKantine/20250526_Bericht_Gemeinschaftsverpflegung_BioregioKantine_v1.pdf

WWF, UAW, INL (2019): Abschlussbericht „Essen in Hessen – auf dem kulinarischen Weg zur Nachhaltigkeit“. World Wide Fund for Nature (WWF), United Against Waste e. V. (UaW), Institut für nachhaltige Land- und Ernährungswirtschaft e. V. (INL) im Internet:

https://landwirtschaft.hessen.de/sites/landwirtschaft.hessen.de/files/2021-07/jeder_schritt_zaeHLT_-_handlungsempfehlungen_an_politik_und_wirtschaft.pdf