

# Ernährungskonzept



# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	2
2. Ziele .....	2
3. Individualität .....	2
4. Speisenangebot.....	3
- Frühstück.....	3
- Mittagessen.....	3
- Abendessen.....	3
- Verschiedene Kostformen .....	3
5. Mangelernährung.....	4
6. Ernährungsberatung.....	4
7. Qualität .....	4

# 1. Einleitung

Im Alters- und Pflegeheim (APH) Risi hat die Ernährung einen grossen Stellenwert. Gemeinsam handeln wird nach dem Leitsatz: **Das Essen ist ein zentraler Punkt, es soll schmecken, Freude bereiten, von guter Qualität sein und gut tun.** Als interprofessionelles Team gemeinsam mit den Hausärzten, der Ernährungsberatung, den Pflegenden, den Mitarbeitenden der Küche und dem Service setzen wir uns für eine individuelle Ernährung unserer Bewohnenden ein.

# 2. Ziele

- Lebensqualität erhalten bzw. wiederherstellen oder verbessern.
- Die Freude am Essen und Trinken soll erhalten oder gefördert werden.
- Eine Mangelernährung soll vermieden oder erkannt und entsprechend behandelt werden.
- Es besteht eine angenehme Atmosphäre und ein schönes Ambiente im Speisesaal und in den Essbereichen auf den Abteilungen.
- Die Betreuung und Begleitung ist kompetent und professionell.

# 3. Individualität

Individuelle Bedürfnisse der Bewohnenden liegen uns am Herzen. Wir sind bemüht, die Wünsche unserer Bewohnerinnen und Bewohner zu berücksichtigen. Dazu bieten wir folgendes an:

- Täglich verschiedene Auswahlmöglichkeiten
- Am Geburtstag kann ein Wunschmenü gewählt werden
- Nach jedem Mittagessen macht der Tageskoch einen Rundgang im Speisesaal um Feedback entgegenzunehmen
- Die Kostform passen wir den Bedürfnissen oder möglichen Krankheitszuständen an. So kann ein Menü zum Beispiel extra weich oder lactosearm zubereitet werden
- Die Bewohnenden kommen jeden 1. Dienstag im Monat am Apéro mit dem Küchenchef oder der Küchenchef-Stellvertretung und dem Kader in Kontakt und haben die Möglichkeit sich auszutauschen
- Wunschkost in schwierigen Essenssituationen wie z.B. in palliativ Situationen
- Persönliche Ernährungsberatung bei Bedarf

## 4. Speisenangebot

Unser Motto ist: **frisch zubereitet, regional, farbenfroh, weich / zart gekocht, schön präsentiert und sorgfältig serviert**. Um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden bieten wir diverse Auswahlmöglichkeiten an.

### Frühstück

- Reichhaltiges Angebot auf den Stationen
- Buffet im Speisesaal
- Zur Auswahl stehen zum Beispiel verschiedene Eierspeisen, eine regionale Käse- und Fleischauswahl sowie Milch- und Milchprodukte, Früchteteller und diverse Säfte.

### Mittagessen

- 3 Auswahlmenüs, à la Carte oder saisonale Wochenhits zur Auswahl
- Die Menüs sind ausgewogen und enthalten eine Proteinkomponente, eine Stärkebeilage und ein Gemüse
- Als Ergänzung dazu: Salatbuffet, Suppe und Apfelstückli
- Dessert: 4x pro Woche, wahlweise mit oder ohne Zucker
- Früchtekorb: jederzeit als Alternative oder zur Ergänzung zur Verfügung

### Abendessen

- Im täglichen Wechsel: 2 warme Speisen oder 1 warmes und 1 kaltes Gericht
- Immer auf der Karte:
  - Café Complet mit Fleisch (Schinken, Salami oder Fleischkäse), Käse, Joghurt
  - Birchermüsli mit Brot und Butter
  - Fruchtfladen mit Rahm
  - Griessbrei mit Zimt - Zucker
  - Suppe mit Gemüsewürfel, Brot und Butter

### Verschiedene Kostformen

- Vollkost
- Vegetarische Kost
- Leichte Vollkost
- Fingerfood
- Weiche Kost
- Fleisch püriert
- Püriert in Form gebracht
- Flüssig pürierte Kost
- Energie- und proteinreiche Kost
- Diabeteskost

## 5. Mangelernährung

Im Alter ist das Risiko für eine Mangelernährung erhöht. Eine Mangelernährung beinhaltet ein Ungleichgewicht bei der Aufnahme von Energie, Protein oder anderen Nährstoffen. Die Folgen sind vielfältig, wie zum Beispiel ein reduziertes Allgemeinbefinden, eine erhöhte Krankheitsanfälligkeit, ein schlechter Verlauf bei Krankheiten, eine verminderte Lebensqualität oder eingeschränkte Selbstständigkeit. Die Ursachen können ebenfalls unterschiedlich sein. Krankheiten, soziale Isolation oder Kaubeschwerden können die Ursache für eine Mangelernährung sein. Um eine Mangelernährung vorzubeugen oder rechtzeitig zu erkennen setzen wir folgendes um:

- Bei Neueintritt wird bei allen Bewohnenden das Risiko einer Mangelernährung abgeklärt
- Liegt eine Mangelernährung vor, involvieren wir die Ernährungsberatung, welche eine individuelle Therapie beginnt
- Als Beispiel bieten wir Zwischenmahlzeiten, angereicherte Speisen oder Proteindrinks an um den Ernährungszustand zu verbessern
- Wenn aktuell kein Risiko vorliegt, wird dies mindestens alle 3 Monate erneut geprüft
- Unsere Mitarbeitenden werden regelmässig zum Thema Mangelernährung geschult

## 6. Ernährungsberatung

Da die Ernährung unserer Bewohnenden von grosser Bedeutung ist, unterstützt eine diplomierte Ernährungsberaterin unser Team. Insbesondere bei einer Mangelernährung wird die Ernährungsberatung hinzugezogen. Nachfolgend sind weitere Indikationen für den Miteinbezug der Ernährungsberatung:

- Stoffwechselkrankheiten
- Adipositas (BMI >30)
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Krankheiten des Verdauungssystems
- Nierenerkrankungen
- Fehl- sowie Mangelernährungszustände
- Nahrungsmittelallergien
- Sondennahrung

## 7. Qualität

Wir sind bestrebt, die Qualität unserer Arbeit hoch zu halten. Deshalb handeln wir nach den folgenden Grundsätzen:

- Wir pflegen eine interdisziplinäre Zusammenarbeit (Ärzte, Pflege, Küche, Service, Ernährungsberatung)
- Wir haben eine offene, flexible, proaktive, auf einander zugehende Haltung mit Akzeptanz
- Die Betreuung darf humorvoll, liebevoll, und kreativ sein
- Mitarbeitende nehmen regelmässig an Schulungen und Weiterbildungen teil
- Wir nehmen Feedback entgegen und sind bemüht uns stetig weiterzuentwickeln