

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 61 (1990)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Ernährungskonzept : Tiefkühlkost für Altersheime  
**Autor:** Berglar, Thea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-810028>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## *Ernährungskonzept*

# Tiefkühlkost für Altersheime \*

Von Thea Berglar, Rheine

**rr. Ob Alters-, Behinderten-, Kinder- oder Jugendheim: Gekocht und gegessen wird allerorten. Unser Essen nimmt täglich einen breiten Raum ein und ist angesiedelt zwischen Notwendigkeit und lustvollem Tun. Beim Essen im selben Raum, am selben Tisch, erfahren wir aber auch Gemeinschaft mit anderen – sei dies beim friedlichen Gespräch oder «bei dicker Luft»; beim Essen knüpfen wir Kontakte, erfahren von den Sorgen, Nöten und Freuden unserer Mit-Esser.**

Doch für das Kochen ist die Küche zuständig, und die Anforderungen an die «Küchenfee» samt Mitarbeiterstab werden immer vielfältiger. Zeitgemäßes Wissen rund um die moderne Ernährungslehre und Phantasie sind gefragt.

Das Fachblatt befasst sich in seiner Mai-Ausgabe mit dem Konzept der Tiefkühlkost. Thea Berglar, Rheine, schrieb über «Tiefkühlkost im Altersheim», das Schweizerische Tiefkühl-Institut steuerte Beiträge über Wesen und Merkmale des Tiefkühlens bei. Dabei werden auch neuzeitliche Aufbereitungsgeräte besprochen.

In einer ganz anderen Richtung zielt der Artikel «Bewohnerbezogene Betreuung: die Kleinküchengruppe» von Hermann J. Packbier-Compier, Kiel. Bei seinem Küchen-Thema handelt es sich um einen Erfahrungsbericht über den Aufbau einer «Kleinküchengruppe» in einem Altersheim.

Die Beiträge von Hermann Packbier und Thea Berglar wurden dem Fachblatt freundlicherweise vom Curt R. Vincentz Verlag, Hannover (Das Altenheim), zur Verfügung gestellt.

Die Anforderungen an das tägliche Essen sind vielfältig und werden bestimmt durch den Altersheimbewohner selber, die Heimleitung, den Gesundheitszustand der Senioren, der rechtlichen Situation und last but not least von den Angehörigen. Das wichtigste Kriterium bei der Zusammenstellung des täglichen Essens sind die Anforderungen durch den Senioren selbst. Das heisst Geschmack, Aussehen und Konsistenz der Speisen gepasst mit Vielfalt und Ausgewogenheit. Sie sind wichtige Kriterien für die Akzeptanz der angebotenen Speisen. Mit Tiefkühlkost können diese Anforderungen erfüllt werden.

Die Alterssituation im Altersheim geht vom Pflegeheim mit Hochbetagten bis zu Seniorenwohnheimen, in denen jüngere, mobilere Senioren leben. Hieraus wird schon deutlich, dass es die Ernährung im Altersheim gar nicht geben kann. Ist die Ist-Situation der einzige Grund? Mit Sicherheit nicht! *Ernährungsverhalten wird im Laufe eines Lebens geprägt.*

Betrachten wir die Gruppe der Senioren, die derzeit im Altersheim lebt, so ist die Anforderung an die Ernährung durch das Alter selber und auch durch das Leben vor dem Alter geprägt. Das heisst, teilweise erlebte Mangelernährung mit anschliessend langjähriger Überernährung schlagen sich heute im Wohlbefinden und Gesundheitszustand der Senioren nieder. Von der physiologischen Seite aus kann man bei Senioren pathologische Veränderungen der Verdauungsorgane feststellen, herabgesetzte Enzymaktivität, generell Gefässveränderungen, eingeschränkte Funktion des Gebisses, Veränderungen bei der zentralen Regulierung von Hunger und Durst, möglicherweise ein veränderter erhöhter Nährstoffbedarf hinsichtlich der Vitamine und Mineralstoffe. Bedingt durch das hohe Lebensalter sind die häufigsten Beschwerdebilder Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Magen-Darm, Rheuma, entgleister Fettstoffwechsel, Diabetes, Leber-Galle-Beschwerden, Gicht.

## Welche Anforderungen stellen Senioren an das Essen?

In erster Linie ist es *Bekömmlichkeit mit einem hohen Gesundheitswert*. Ferner werden *diätetische Massnahmen mit wenig Fett und Kochsalz* angegeben. Erstaunlich ist, dass eine *ausreichende Trinkmenge* von vielen Senioren selber nicht angegeben ist, obwohl sie das *A und O der Ernährung im Alter* darstellt.

Eine komplette Übersicht über die Ansprüche an die Ernährung im Altersheim zeigt die nachstehende Tabelle:

## **Übersicht der Ansprüche an die Ernährung im Altersheim (Einschätzung der Bedeutung)**

	Senioren	Heim- Leitung Träger	Medizin	Gesetz inkl. Heimaufs.	Angeh.
Geschmack/Optik					
Konsistenz	xxx	xx	(x)	(x)	xx
Darreichungsform					
Abwechslung/ Vielfalt	xx	xx	x	x	xx
Ausgewogenheit	x	xx	xxx	x	x
Kosten/ Wirtschaftlichkeit	x	xxx	(x)	x	x
Kostform/Diäten	xx	x	xxx	xx	xx
Ökologie	x	xx	x	xxx	x
Sicherheit	x	xxx	xxx	xx	x

xxx sehr wichtig

xxx sehr w  
xx wichti

X noch wichtig

(x) weniger wichtig

\* Aus: Das Altenheim, Curt R. Vincentz-Verlag, Hannover

Geschmack, Konsistenz und Aussehen des Essens sind für die qualitative Bewertung der Ernährung von besonders grosser Bedeutung und sind auch der Ausschlag für die Zufriedenheit der Senioren.

Bei den generellen Anforderungen dieser Merkmale sind zu nennen:

nährstoffreich, frischwertig, mit natürlichem Geschmack  
appetitanregendes Aussehen  
mild gewürzt,  
gut bekömmlich  
leicht verdaulich  
gut kaubar  
und dem Bedarf angepasste Portionsgrößen

Diese Anforderungen können durch *Tiefkühlkost*, die speziell für Senioren zubereitet wird, realisiert werden.

Die Darreichungsform der Speisen sowie das Umfeld sind ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden und den persönlichen Appetit.

### **Vielfalt und Abwechslung in der Ernährung**

Vielfalt und Abwechslung wird durch eine reiche Menüauswahl, das heisst durch eine Speiseplangestaltung mit möglichst wenig Wiederholungen, und eine hohe Flexibilität erreicht. Wobei Vielfalt und Abwechslung immer im Einklang mit den bestehenden Ernährungsgewohnheiten zu sehen sind, denn bestimmte Speisen werden im Alter besonders gern gegessen und sind bei der Speisenplanung zu berücksichtigen. *Wichtig für die Speiseplangestaltung ist deshalb der Kontakt zu den Heimbewohnern*, um Kenntnisse über deren spezielle Ernährungsgewohnheiten zu erhalten.

### **Ausgewogenheit**

Die Zusammensetzung der Tagesverpflegung ist vor allen Dingen für die Gesundheit der zu verpflegenden Senioren wichtig. So können durch Auswahl von nährstoffreichen Lebensmitteln, vor allen Dingen bei kritischen Nährstoffen, wie:

*Calcium* – ausreichend Milchprodukte,  
*Vitamin D* – Fisch sowie  
teilweise *Vitamin B<sub>1</sub>* durch Vollkornprodukte und Schweinefleischgerichte,  
*Folsäure* – vermehrt Gemüse und Salate (leicht kaubar),  
*Vitamin C* – durch Obst und Gemüse, auch in Saftform, gegebenenfalls Defizite verhindert beziehungsweise ausgeglichen werden.

### **Kostformen/Diäten**

Aus der erhöhten Krankheitsanfälligkeit der Senioren ergibt sich die Forderung nach einer richtigen Ernährung. Betrachten wir die *Herz- und Kreislauferkrankungen*, so ist es sicher richtig, hier einmal das *Salzfass vom Tisch zu verbannen*. Zum andern ist der *Einsatz von hochgesättigten Fettsäuren und eine Lebensmittelauswahl mit einem niedrigen Cholesteringehalt* für die Gesunderhaltung der Heimbewohner wichtig. Deshalb wird neben den Hauptnährstoffen bei einem System Tiefkühlkost der Cholesterinspiegel angegeben.

Bekömmlichkeit ist ein wesentliches Argument für Senioren. Wird die Heimküche dem gerecht?

Lebensmittelintoleranzen und Aversionen und auch Abneigungen gibt es sicher bei einer Vielzahl von Heimbewohnern. Hier gibt es heute keine strengen Regeln mehr, sondern *erlaubt ist, was bekommt*. Die *Leichte Vollkost/Leicht-Kost* ist für Senioren mit individuellen Lebensmittelunverträglichkeiten zu erfragen und

bei Bedarf auch an den einzelnen Senioren ein anderes Gericht anzubieten, denn das subjektive Wohlbefinden eines einzelnen Heimbewohners ist häufig genau so wichtig wie der tatsächliche objektive Ernährungszustand.

Bei leicht bekömmlichen Lebensmitteln werden die Menüs sehr schonend zubereitet und mild gewürzt. Die Mahlzeiten sind besonders fettarm. Eine genaue Kennzeichnung der einzelnen Gerichte in der Preisliste sowie die individuelle Beratung bei den Speiseplänen lassen ein «System Tiefkühlkost» besonders günstig erscheinen.

### **Diabetiker-Menüs**

Zirka 25 Prozent aller Heimbewohner haben eine *Diabetes*. Die Bereitschaft, diätetisch zu leben, ist in den Altersheimen von seitens der Senioren nicht immer gegeben. Hier gilt es, besonders schmackhafte Menüs anzubieten, um den Appetit anzuregen und das Gefühl nach Verzicht gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Wichtig ist auch, dass dieses Konzept von Ärzten unterstützt wird. Liegen keine individuellen Ernährungspläne für Heimbewohner vor, so sollte auf jeden Fall der Arzt oder die behandelnden Ärzte mit einbezogen werden. Üblich ist das Rechnen nach Broteinheiten und in aller Regel, wenn ein normaler Appetit vorliegt, sind 3–4 Broteinheiten zum Mittagessen gang und gäbe.

Alle diese Menükomponenten sind bei Tiefkühlkostensystemen entweder in einer porzellanweissen Menüscheide verpackt oder im Einzelpotionsbeutel. Exakte Nährwert- und BE-Angaben geben die Sicherheit einer problemlosen Diätversorgung.

Gesundheitskost im Sinne von *Natriumverminderung* ist eine wesentliche Forderung der Medizin. Senioren geben auch durchaus an, dass weniger Kochsalz im Essen sein soll. Daher eignen sich natriumverminderte Menüs, die einen Natriumgehalt von 250 mg pro 100 g enthalten, das entspricht zirka 3 g Kochsalz. Diese sind zur Hochdruckprophylaxe geeignet und haben den Vorteil, dass sie einen sehr intensiven Eigengeschmack haben.

Hier kommt man vielen Senioren, die den Wunsch nach weniger Salz im Essen haben, entgegen. Mit *Kräutern* gewürzt, ist diese Kostform sehr geschmacksintensiv.

Eine Auswahl von *vegetarischen Gerichten*, die auch erheblich mehr Ballaststoffe enthalten als das traditionelle Mittagessen, sollte wenigstens wahlweise angeboten werden. So können Abwechslung auf dem Speiseplan und auch eine Förderung der Gesundheit erreicht werden.

Dieses Ernährungssystem ist mit Tiefkühlkomponenten sehr gut zu gewährleisten, weil die Speiseplanzubereitung sowie das System in den geregelten Ablauf der Heimküche integriert werden kann.

### **Wirtschaftlichkeit und Sicherheit**

Der *Personaleinsatz* kann reduziert werden, Fachpersonal kann die Managementaufgaben übernehmen. Engpässe an Wochenenden, in Urlaubszeit und bei Krankheit werden überbrückt.

*Kalkulierbarkeit*: Wenig Reste und Überhänge durch genaue Portionierbarkeit, Kalkulation entspricht der Endabrechnung, einfache Kontrolle sind weitere Vorteile, die Tiefkühlkomponenten der Menüs wirtschaftlich werden lassen. Ein ausreichender Sicherheitsbestand hilft über Engpässe hinweg.

Dipl. oec. troph. Thea Berglar ist Leiterin der apetito-Ernährungsberatung in Rheine, Telefon 05971 799-0.