

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift

**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

**Band:** 89 (2018)

**Heft:** 12: Gesundheitsstrategien : wie Pflegeheime davon betroffen sind

**Artikel:** Allergien und Intoleranzen werden auch im Heimalltag zum Thema : Herausforderung Menüplan

**Autor:** Deck, Daniela

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-834461>

#### **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:** 14.01.2026

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

Allergien und Intoleranzen werden auch im Heimalltag zum Thema

## Herausforderung Menüplan

Allergien nehmen stark zu. Auch Alters- und Pflegeheime müssen sich künftig vermehrt mit Lebensmittelallergien auseinandersetzen. In den nächsten Jahren werden neben Diabetes auch Laktoseintoleranz, Sellerieallergie und Ähnliches zu Themen für die Küchenchefs.

Von Daniela Deck

Die Heime tun gut daran, sich auf die Herausforderung individualisierter Menüpläne vorzubereiten. Grosse Bedeutung kommt dabei der Zusammenarbeit zwischen Küche, Hotellerie und dem Pflegedienst zu. Davon ist Bettina Ravazzolo überzeugt. Sie ist beim Allergiezentrum Schweiz aha! zuständig für Beratung und Projektmanagement. Sie berät unter anderem die Gastronomie von Alters- und Pflegeheimen rund um Fragen zu Nahrungsmittelallergien. Die Bewohnerinnen und Bewohner sind im Heimalltag allerdings nicht die Einzigen, die es im Zusammenhang mit Allergien und Unverträglichkeiten zu berücksichtigen gilt: In die Planung der Heimleitung müssen auch Angehörige, Besucher und die Mitarbeitenden mit einbezogen werden. Es genügt nicht, wenn nur das Servicepersonal im Speisesaal weiß, dass ein bestimmter Bewohner mit Demenzerkrankung keine Weizenprodukte essen darf. Denn jeden Tag kann ein Besucher mit einem Hefekuchen als Mitbringsel hereinschneien. Dass daraus kein Notfall entsteht, dem kann die Schulung des Pflegedienstes – und allenfalls ein Merkblatt an der Zimmertür – abhelfen. «Die Problematik von Allergien und Unverträglichkeiten lässt sich in Heimen und Institutionen nicht anhand eines allgemein gültigen Leitfadens abhandeln», sagt Bettina Ravazzolo. Etwas

anders sieht es im Gastrobereich aus: «Da schulen wir Gastroangestellte von Heimen und helfen, die gesetzlichen Grundlagen umzusetzen.» Auf Anfrage von Heimen biete das Allergiezentrum außerdem gern Unterstützung, um Kurse und Workshops für die Mitarbeitenden zu organisieren.

In solchen Seminaren lernt das Personal die Grundlagen der Problematik kennen. Dazu gehören die Deklaration von Allergenen (siehe Text «Die Deklarationspflicht») und der Unterschied zwischen Allergie und Unverträglichkeit oder eben Intoleranz. Bettina Ravazzolo erklärt: «Bei der Allergie handelt es sich um eine fehlgeleitete Immunreaktion des Körpers auf eigentlich harmlose pflanzliche oder tierische Eiweisse.» Bei einer Lebensmittelunverträglichkeit hingegen habe der Körper die Fähigkeit teilweise oder ganz verloren, einen bestimmten Stoff zu verdauen – oder er habe sie nie besessen. «Das Immunsystem ist in diesem Fall nicht involviert.»

Eine in Alterszentren häufig festgestellte Unverträglichkeit ist die Laktoseintoleranz. Hier kann der Körper den Milchzucker nicht oder ungenügend abbauen, was sich in Symptomen wie Durchfall, Verstopfung und Blähungen äußert. Dass die Laktoseintoleranz in Alters- und Pflegeinstitutionen gehäuft vorkommt, hat damit zu tun, dass das Risiko dafür mit dem Alter zunimmt.

**Alle müssen  
Bescheid wissen:  
Besucher könnten  
einen Hefekuchen  
mitbringen.**

### Allergien identifizieren

«Grundsätzlich kann eine Allergie in jedem Alter auftreten», sagt Bettina Ravazzolo. In der Pflege von betagten Menschen treffen in dieser Hinsicht mehrere Herausforderungen zusammen: die natürliche Abnahme von Kreislauf- und Verdauungsfunktionen, die punktuelle oder dauerhafte Einnahme von einem oder mehreren Medikamenten und die Umstellung von Lebens- und Essgewohnheiten mit dem Heimeintritt. All das



Allergieauslösende Lebensmittel fordern Heimköche künftig mehr: Eine Polenta, verfeinert mit Haselnüssen, ist geschmacklich zwar ein Geheimtipp für Gourmets, aber bei Menschen mit einer Nussallergie kann sie verheerende Folgen haben.

macht es gemäss Ravazzolo schwierig, Allergien zu identifizieren, die zuvor nicht schon bekannt waren.

Als Beispiel nennt sie Medikamente gegen saures Aufstossen (Protonenpumpenhemmer), die in Altersheimen weit verbreitet sind: «Wenn ein Bewohner, der ein solches Medikament einnimmt, plötzlich über Bauchweh klagt, kommen unterschiedliche Gründe in Frage. Ärzte denken bei Patienten im hohen Alter oft nicht als Erstes an Allergien, was für diese Patienten

bis zur wirksamen Therapie eine Leidenszeit bedeuten kann. Dabei können gerade Protonenpumpenhemmer Allergien begünstigen.» Aus diesem Grund ist laut der Beraterin eine enge Kommunikation zwischen Pflegedienst und Hotellerie wichtig.

#### Babyzeit wirkt im Alter nach

Noch sind im Alterssegment 80+ Allergien und Intoleranzen höchst selten, sodass die Heime sich auf die Herausforderung vorbereiten können. Aber Fachleute gehen davon aus, dass Intoleranzen und Allergien zunehmen. Was auf den ersten Blick als verführerisch simple Lösung scheint, ist indessen kein gangbarer Weg: die Verbannung aller 14 deklarationspflichtiger Allergene vom Speiseplan. Niemand will und kann seine Bewohnerinnen und Bewohner ausschliesslich mit Entrecôte, Reis und Rüebli ernähren. Erstens kämen da die Vegetarier und Veganer zu kurz, und zweitens würde eine solche Kost gravierende Mänglerscheinungen nach sich ziehen.

«Je vielfältiger die Verpflegung ist, desto gesünder», erinnert Bettina Ravazzolo an eine alte Faustregel. Interessant in diesem Zusammenhang: «Bis vor ungefähr 20 Jahren galt in der Ernährung von Kleinkindern, dass gewisse Lebensmittel erst ab einem gewissen Alter gegessen werden dürfen. Heute weiss man, dass der Körper mit möglichst vielen verschiedenen Nahrungsmitteln konfrontiert werden soll und zwar sobald er feste Nahrung verträgt. Das ist die beste Vorsorge gegen Allergien.» Ob sich mit dem Sinneswandel in der Kleinkinderernährung die Zunahme bei den Nahrungsmittelallergien bremsen lässt, bleibt abzuwarten. Denn da spielen auch Faktoren wie unsere hohen Hygienestandards (Unterforderung des Immunsystems), Schadstoffe und Gifte in der Umwelt eine Rolle.

**Der Körper sollte von Anfang an mit möglichst vielen Nahrungsmitteln konfrontiert werden.**

## Die Deklarationspflicht

Seit 2004 sind Gastrobetriebe und Verkäufer von Nahrungsmitteln verpflichtet, 14 Allergene zu deklarieren: glutenhaltige Getreide, Krebstiere, Eier, Fische, Erdnüsse, Soja, Milch, Schalenfrüchte, Sellerie, Senf, Sesamsamen, Schwefeldioxid/Sulfite (ab einem gewissen Grenzwert), Lupinen und Weichtiere.

Dazu hat das Allergiezentrum Schweiz aha! ein Buch herausgegeben: Karin Stalder, «Die 14 Allergene. Deklarationspflicht in der Gastronomie», Renovium GmbH Bern, 2018.

aha! Allergiezentrum Schweiz hilft

- Fachpersonen der ahalinfoline beantworten Fragen
- Kurse Gastronomie: Für mehr Sicherheit im Umgang mit allergie- und intoleranzbetroffenen Menschen – Ratschläge und Infos zu Gesetzesvorgaben.
- Kurse, Workshops und Vorträge für Fachpersonen aus Medizin und Pflege zu den Themen der Allergien und Intoleranzen. Auf Anfrage. Tel. 031 359 90 00.

Mehr Information: [www.aha.ch](http://www.aha.ch)

>>

Das Seniorenzentrum Falkenhof Aarburg bietet vielfältigen Lebensraum im Alter mit hoher Pflege- und Betreuungsqualität für 64 Bewohnerinnen und Bewohner im Pflegeheim mit Wohngruppe für kognitiv eingeschränkte Menschen sowie 21 Wohnungen mit Dienstleistungsangebot. Infolge Pensionierung des Stelleninhabers suchen wir auf den 1. Oktober 2019 eine kompetente und überzeugende Persönlichkeit als

## Institutionsleiterin/ Institutionsleiter 100%

### Ihre Aufgaben

- Operative Gesamtverantwortung und Führung des Kaderteams
- Weiterentwicklung des Gesamtbetriebes mit bedürfnisgerechtem Angebot
- Qualitätssicherung in allen Betriebsbereichen
- Gestaltung der Öffentlichkeitsarbeit
- Zusammenarbeit mit den zuständigen Amtsstellen
- Erarbeitung von Entscheidungsgrundlagen zuhanden des Stiftungsrates

### Ihr Profil

- Abschluss als Institutionsleiterin/Institutionsleiter (Diplom Careum Weiterbildung Institutionsleitung in Gesundheitsorganisation/Zertifikat CURAVIVA Institutionsleitung/eidg. Fachprüfung oder vergleichbare Ausbildung)
- Ausbildung im betriebswirtschaftlichem, sozialen oder pflegerischen Bereich
- Managererfahrung mit überzeugendem Leistungs- und Erfolgsausweis vorzugsweise in einer Institution für Pflege und Betreuung
- Vernetztes und strategisches Denken
- Erfahrung in der Entwicklung und Steuerung von Prozessen
- Kenntnis Pflege- und Betreuungslandschaft
- Glaubwürdige und integre Persönlichkeit
- Dienstleistungsorientierung und Dialogbereitschaft
- Ausgezeichnete Kommunikationsfähigkeit und Erfahrung in Öffentlichkeitsarbeit

### Wir bieten

- zukunftsorientierte Herausforderung mit Gestaltungsspielraum in gut positionierter Institution
- ein interessantes Umfeld mit engagierten Teams
- moderne Infrastruktur und gute Anstellungsbedingungen

Der Stiftungsrat erwartet mit Interesse Bewerbungen von Fachleuten mit passendem Profil, Motivation und Engagement.

Vielen Dank für Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an:

Dr. Hans-Beat Diriwächter, Stiftungsratspräsident  
diriwaechter.notar@fganet.ch

Telefonische Auskünfte erhalten Sie beim jetzigen Stelleninhaber Herr Manfred Frenzen, Tel. 062 787 11 03

Informationen zum Seniorenzentrum Falkenhof Aarburg unter [www.falkenhof.ch](http://www.falkenhof.ch)

### Aus der Praxis ... vom Land

Das Alterswohnheim Buochs NW gehört zu jenen Heimen, die vor Kurzem sämtliche Gastronomie-Mitarbeitenden in Zusammenarbeit mit aha! in halbtägigen Kursen für die Allergieproblematik geschult haben. Das Heim mit 80 Plätzen in ländlicher Umgebung sah sich bisher nur mit Zöliakie und Laktose-Intoleranz konfrontiert. «Wir lassen alle Allergien und Intoleranzen vom Hausarzt des jeweiligen Bewohners abklären. Dann wissen wir, woran wir sind und können das <Kostformen-Merkblatt> sauber führen», erklärt Beatrice Rohrer, Bereichsleiterin Hotellerie. Darauf kreuzen die Mitarbeitenden der Pflege an, was jemand nicht essen darf oder will, beispielsweise als Vegetarier.

Schwierigkeiten bei der Überwachung, was die Bewohner essen, gebe es gelegentlich mit Demenzpatienten – zumal das Heim nicht über eine geschlossene Demenzabteilung verfügt. «Ansonsten», so windet Rohrer ihren Bewohnern ein Kränzchen, «essen unsere Leute eigentlich alles – neue Getreidearten wie Quinoa ebenso wie die geliebten Menüs aus ihrer Kindheit.» Dass Lebensmittelallergien zunehmen, beobachtet Beatrice Rohrer vor allem bei Angehörigen und Mitarbeitenden. Besonders hilfreich am Allergiekurs fand sie den Austausch des Personals untereinander. «Es hat sich gezeigt, dass die Köchin ihre beliebte Polenta mit gemahlenen Haselnüssen verfeinert. Herausgeschmeckt hat das nie jemand. Aber einem Allergiker könnte das zum Verhängnis werden.» Die Frucht aus dieser Erkenntnis: eine neu erarbeitete Rezeptsammlung, an die sich alle strikt halten.

### ...und aus der Stadt

Das Alters- und Pflegeheim Schmiedhof in Zürich (110 Plätze) ist soeben dabei, ein Ernährungskonzept zu erarbeiten. «Dazu haben wir vor einem halben Jahr eine Arbeitsgruppe eingesetzt», erklärt Biljana Burzic, Pflegedienstleiterin und stellvertretende Geschäftsführerin. Die Arbeitsgruppe ist breit abgestützt: Neben dem Koch, der Diabetesfachfrau und der Ernährungsberaterin gehört zum Beispiel auch die Wundfachfrau dazu. Die bisherigen Herausforderungen in Sachen «Lebensmittel» umschreibt Burzic mit einer beträchtlichen Zahl an Diabetes- und Dialysepatienten (zuckerarme respektive salzlose Kost) und Bewohnern mit Schluckbeschwerden, die nur Püree vertragen. «Bei uns hat jeder Bewohner seine eigene Essenskarte. Allergien werden da ebenso vermerkt wie religiöse Einschränkungen, beispielsweise bei Muslimen, die kein Schweinefleisch essen.» Jeden Mittwoch komme der Küchenchef zum interdisziplinären Rapport vorbei.

Jeweils am Sonntag erhalten alle Bewohnerinnen und Bewohner ihren Menuplan für die Woche – mit der Möglichkeit, beim Mittag- und Abendessen bis zu zehn Änderungswünsche anbringen zu können. Neben der Beachtung moderner Ernährungsgrundsätze pflege der Schmiedhof auch die «Omaküche». Dass Lebensmittelallergien zunehmen, beobachtet Biljana Burzic – seit 30 Jahren im Schmiedhof tätig – besonders bei den Mitarbeitenden. «Inzwischen hat fast jede und jeder etwas, zum Beispiel Heuschnupfen und basierend darauf eine Nahrungsmittel-Kreuzallergie. Ich finde das ein spannendes Thema. Es wird in Zukunft beträchtlichen Einfluss auf den Heimalltag haben.» ●