

Zeitschrift:	Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber:	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band:	91 (2020)
Heft:	4: Essen : die Lust an einer ausgewogenen Ernährung fördern
Artikel:	Ernährungsprobleme bei Personen mit Behinderung bleiben oft unerkannt : "Wir müssen die Menschen individuell in ihrem Alltag begleiten"
Autor:	Seifert, Elisabeth / Hofmann, Caroline
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1032694

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: 11.02.2026

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

Ernährungsprobleme bei Personen mit Behinderung bleiben oft unerkannt

«Wir müssen die Menschen individuell in ihrem Alltag begleiten»

Der Unterstützungsaufrag von Institutionen für Menschen mit Behinderung beziehe sich auch auf die Ernährung, betont Ernährungsberaterin Caroline Hofmann*. Eine grosse Herausforderung bestehe darin, zu erkennen, ob jemand in einer bestimmten Weise mangelernährt ist.

Interview: Elisabeth Seifert

Wir haben als Gesellschaft eine hohe Sensibilität für die richtige, gesunde Ernährung. Inwiefern ist das auch in Institutionen für Menschen mit Behinderung der Fall?

Caroline Hofmann: Das ist nicht einfach zu sagen. Gerade auch im Unterschied zu betagten oder hochbetagten Personen gibt es für Menschen mit Behinderung kaum wissenschaftliche Untersuchungen. Ebenfalls im Unterschied zu Betagten ist das Thema kein eigenständiges Fachgebiet im Rahmen der Ernährungsberatung. Es gibt Institutionen, in denen Ernährung einen hohen Stellenwert geniesst und in das Betreuungskonzept integriert ist. Bei zahlreichen Fachpersonen und auch in der Öffentlichkeit scheint mir das Thema aber noch nicht die nötige Aufmerksamkeit zu haben.

*Caroline Hofmann, 57, ist selbstständige Ernährungsberaterin mit eigener Praxis in Eschenz TG und Schaffhausen. Sie betreut Menschen mit Behinderung in Einzelgesprächen, in Teamarbeit oder im Mandatsverhältnis für ein ganzheitliches Ernährungskonzept. Sie hat weitere Mandatsaufträge mit geriatrischem Auftrag, etwa in der Rehaklinik für Geriatrie in Berlingen.

«Bei zahlreichen Fachpersonen hat das Thema noch nicht die nötige Aufmerksamkeit.»

Mit der Deutschschweizer Fachgruppe Menschen mit Behinderung, die Sie im Jahr 2013 innerhalb des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater gegründet haben, wollen Sie das jetzt ändern?

Es geht uns darum, das Bewusstsein für eine gute, gesunde Ernährung zu fördern. So muss man zum Beispiel verstehen, dass es sich in einer entsprechenden Institution immer um eine Gemeinschaftsverpflegung handelt. Hierzu gibt es offizielle Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, zum Beispiel was das Basisernährungsangebot betrifft. Neben einer Küche, die mit einer guten moderaten Fettauswahl kocht, viel Gemüse und Salat anbietet, wird zum Beispiel auch empfohlen, keine gezuckerten Getränke wie Sirup auf die Tische zu stellen. Und doch sieht man das immer wieder. Eine grosse Herausforderung bedeutet es zudem, dass in vielen Institutionen das Abendessen auf den Wohngruppen zubereitet wird. Das ist an sich eine tolle Sache, es fordert den Betreuenden aber eine Menge ab. Sie müssen kochen, dabei die Menschen mit Behinderung integrieren und sollten dann auch noch gesunde Ernährung anbieten. Es gibt Betreuende, die interessiert sind an einer gesunden Küche, andere weniger.

Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen setzen den Schwerpunkt wohl vor allem bei der Partizipation und der Selbstbestimmung?

Das sind selbstverständlich wichtige Schwerpunkte. Betreuende haben aber nicht nur die Aufgabe, mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zu kochen, sondern ihr Auftrag besteht eben auch darin, ein gesundes Essen zuzubereiten. Zu einer professionellen Begleitung und Betreuung gehört auch eine entsprechende Ernährung. Es ist wichtig, sich im Rahmen von

>>

Schulungen die entsprechenden Kenntnisse anzueignen. Statt sich aber professionell Gedanken zu machen über die Art der Ernährung, stehen oft die persönlichen Vorlieben und Abneigungen der Fachpersonen im Vordergrund.

Sie sagen, Institutionen und auch Fachpersonen hätten den Auftrag, gesunde Ernährung anzubieten. Können Sie das näher erläutern?

Die UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK), die die Schweiz 2014 unterzeichnet hat, spielt hier eine wichtige Rolle. Dabei geht es um die Gleichberechtigung und die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. In der öffentlichen Diskussion stehen stark die Aspekte der Selbstbestimmung und der gesellschaftlichen Teilhabe im Zentrum. In der UN-BRK wird aber zusätzlich das Recht auf Gesundheit unterstrichen und dabei explizit das Recht auf gesunde Ernährung erwähnt. Die UN-BRK ist für die Schweiz sehr wichtig, da trotz des seit Jahren gültigen Behindertengleichstellungsgesetzes noch immer kein gleichberechtigter Zugang für Menschen mit Behinderung zum Gesundheitssystem besteht. Zum Beispiel was bestimmte Therapien und Operationen betrifft. Ein wichtiger Faktor für die Gesundheit ist zudem eine gesunde, adäquate Ernährung. In etlichen Leitbildern von Institutionen wird das Thema Gesundheit durchaus erwähnt.

Das Bewusstsein für das Thema Gesundheit ist innerhalb der Institutionen also grundsätzlich vorhanden?

Ja klar. Wichtig ist zu betonen, dass die richtige Ernährung wesentlich zu einer guten Gesundheit beitragen kann. Die Institutionen haben den Auftrag, Menschen mit Behinderung zu unterstützen. Und dieser Unterstützungsauftag bezieht sich auch auf die Gesundheit und die Ernährung. Die grosse Herausforderung besteht nun darin, dass der Unterstützungsbedarf je nach Beeinträchtigung sehr unterschiedlich sein kann, und dies betrifft im Speziellen auch die Ernährung. Aufgrund der unterschiedlichen und oft sehr komplexen Behinderungen ist es zudem sehr schwierig zu erkennen, ob im Bereich der Ernährung ein besonderer Bedarf besteht und welcher Bedarf das genau ist. Ob jemand zum Beispiel zu viel oder zu wenig Nahrung zu sich nimmt. Und auch, ob eine Person die für sie richtige Nahrung bekommt. Es erfordert eine hohe Sensibilität, um zu erkennen, ob jemand in einer bestimmten Weise mangelernährt ist. Hier besteht aus meiner Sicht noch ein grosser Handlungsbedarf in den Institutionen.

Im allgemeinen Verständnis der Öffentlichkeit wird Fehlernährung bei Menschen mit Behinderung häufig mit Übergewicht und nicht mit Untergewicht in Verbindung gebracht...

Übergewichtsprobleme kommen öfter bei kognitiv relativ starken Personen vor. Sie haben eine grössere Autonomie und Bewegungsfreiheit und geben ihr Taschengeld gerne für Snacks aller Art aus, vor allem für Süßigkeiten. Sie haben oft Mühe damit, Eigenverantwortung zu übernehmen. Übergewichtsprobleme können aber teilweise auch auf bestimmte Zwänge oder auf Medikamente zurückgeführt werden. Oder es besteht eine

Krankheit wie das Prader-Willi-Syndrom, die das Sättigungsgefühl beeinflusst. Egal um welches Ernährungsproblem es geht, scheint mir deshalb die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen den Betreuenden, den medizinischen Fachpersonen und der Ernährungsberatung sehr wichtig zu sein. Fast das grösste Problem besteht meiner Meinung nach darin, dass Ernährungsprobleme bei sehr Komplexen Behinderungen oft unerkannt bleiben. Und es gibt in den Institutionen eben sehr viele solch komplexer Fälle. Oft können sich diese Menschen verbal nicht richtig ausdrücken und beschreiben, was ihnen fehlt. Bei diesen Personen muss man sehr genau hinschauen, was oft eben nicht getan wird.

Inwiefern bleibt die Fehlernährung oft unerkannt?

Nehmen wir zum Beispiel einen Menschen mit Komplexer Behinderung, der über eine Magensonde ernährt wird und trotzdem mangelernährt ist. Das war bei einer jungen Frau mit Komplexer Behinderung der Fall. Gemeinsam mit den Betreuenden und nach verschiedenen Optimierungen gelang es uns schliesslich, eine angepasste Versorgung zu bieten und mit der Ergänzung von einer bestimmten Nahrungsfaser dem Darm Erleichterung zu verschaffen. Die junge Frau wurde ruhiger, und ihr Stuhlgang wurde besser. Eine Mangelernährung müsste man bei einer bestimmten Diagnose einfach hinnehmen, heisst es dann allzu schnell. Hinzu kommt, dass Betreuende,

vielfach auch Eltern, nicht unglücklich darüber sind, wenn jemand sehr leicht ist, weil er oder sie dann besser bewegt werden kann.

Das Beispiel zeigt deutlich, wie verstärkte Bemühungen zum Wohlbefinden beitragen ...

Wer mangelernährt ist, verhält sich oft apathisch, zeigt keine Lebensfreude, liegt auf den Knochen und kann uns sein Leiden oft gar nicht mitteilen. Auch Unruhe ist oft ein Zeichen von Mangelernährung. Wenn dann die Ernährung verbessert werden kann, bekommen die Betroffenen einen zufriedeneren Gesichtsausdruck, zeigen mehr Teilnahme am Leben. Ein Beispiel: Ein junger Mann mit einer Komplexen Behinderung, der zunächst zu Hause betreut wurde, kam mit 18 Jahren in ein Wohnheim. Trotz Bemühungen während eines Jahres kam es zu keiner Gewichtszunahme. Bei einer Grössenabklärung kam man zum Schluss, er sei ausgewachsen. Zusammen mit der Ärztin und dem Einverständnis der Mutter hat eine beigezogene Ernährungsberaterin dann beschlossen, neben der regulären Ernährung den jungen Mann über eine Sonde zu ernähren. Daraufhin hat er zugenommen und ist nochmals gewachsen. Auch konnte das Betreuerteam beobachten, dass er zufriedener war und sich zum Beispiel vergnügt im Bett hin- und herrollt.

Das war sicher eine grosse Ermutigung für das Betreuerteam?

Auf jeden Fall. Ich habe grossen Respekt vor der Arbeit des Unterstützungsteams. Es ist sehr anspruchsvoll, zu beobachten, wo ein Mensch steht, und ihn so gut wie möglich in seinem Alltag zu unterstützen, damit er Lebenszufriedenheit verspüren kann. Bei dem 18-Jährigen haben die Betreuenden dann alles unternommen, um die neu gewonnenen Kompetenzen weiter zu fördern. Musik zum Beispiel animierte ihn dazu, sich



Ernährungsberaterin Caroline Hofmann in ihrem Büro in Eschenz TG: «Es ist wichtig, eine gesunde Ernährung anzubieten und auch zu protokollieren. Auf diese Weise kann man feststellen, was funktioniert und was nicht.» Foto: esf

im Liegen zu bewegen als würde er tanzen. Zudem lachte er immer wieder, was zuvor nicht mehr der Fall war.

Sie unterstreichen damit die Notwendigkeit der Zusammenarbeit mit den Fachpersonen?

Gerade die Betreuenden kennen die von ihnen begleiteten Menschen sehr gut und können ihre Befindlichkeit und Reaktionen entsprechend gut einschätzen. Bei einem Mann mit ebenfalls Komplexer Behinderung, der grosse Probleme mit der Verdauung hatte und bei dem es wichtig gewesen wäre, dass er Gemüse isst, kamen die Betreuenden nach vielen Bemühungen zum Schluss, dass es unmöglich war, ihn dazu zu bewegen. Meine Aufgabe bestand hier vor allem darin, das Unterstützungsteam vom Druck zu befreien, den Mann dazu zu drängen, unbedingt Gemüse zu essen. Ich empfahl dem Team stattdessen eine Kost mit löslichen Nahrungsfasern. Wir haben zudem die ganze Ernährung neu konzipiert, sie mit Vitaminen und Mineralstoffen ergänzt. Worauf sich sein Verdauungsproblem stark verbessert hat.

Was ist zu tun bei kognitiv relativ starken Personen, die eine Vorliebe für eher ungesunde Nahrungsmittel haben? Die UN-BRK räumt den Selbstbestimmungsrechten einen hohen Stellenwert ein ...

Manche Betreuenden betonen dieses Selbstbestimmungsrecht sehr stark, auch im Bereich der Ernährung. Das ist natürlich auch ein sehr wichtiges Recht. Die Institutionen haben den Auftrag, Menschen mit Behinderung in ihrem Alltag zu unterstützen, weil sie damit alleine nicht klarkommen. Wenn zum Beispiel jemand auf dem Weg zu seinem Arbeitsplatz in der Tagesstruktur eine stark befahrende Strasse überqueren muss und man genau weiß, dass er das alleine nicht schafft, dann wird niemand daran zweifeln, dass man ihn dabei begleiten soll. Und

gerade beim sehr komplexen Thema Ernährung wird es sehr schwierig, dass ein Mensch mit Behinderung eigenständig darüber entscheiden kann, was ihm guttut. So wie in anderen Lebensbereichen braucht es auch hier Begleitung.

Gibt es nicht auch ein Recht auf ungesunde Ernährung? Wir alle ernähren uns ja zuweilen nicht gerade gesund ...

Das ist so. Wenn wir aber Menschen in ihrem Alltag begleiten, wird es heikel, sie einfach gewähren zu lassen. Es geht ja auch nicht darum, rigorose Verbote auszusprechen. Vielmehr müssen die einzelnen Menschen sehr individuell und ihren Bedürfnissen entsprechend begleitet werden. Darüber hinaus braucht es, wie ich eingangs erwähnt habe, eine gute Basisernährung in den Institutionen. Statt gezuckerter Getränke sollte Wasser oder Tee auf den Tischen stehen. Wichtig ist auch, dass Zwischenmahlzeiten zurückhaltend angeboten werden. Immer wieder stelle ich fest, dass einfach zu viel aufgetischt wird. Zum Beispiel

dann, wenn trotz Vollernährung am Vormittag in der Tagesstruktur noch Kuchen verteilt wird, weil jemand Geburtstag hat, oder am Nachmittag jemand Sandwiches mitbringt. Ernährung wird immer wieder dazu genutzt, Zuwendung zu zeigen. Es gibt dafür aber auch andere Möglichkeiten.

«Wir dürfen Selbstbestimmung nicht mit einer Laisser-faire-Haltung verwechseln.»

Neben einer guten Gemeinschaftsverpflegung braucht es die individuelle Begleitung, sagen Sie. Können Sie das näher erläutern?

Man muss als Betreuungsperson hinschauen und kontinuierlich im Gespräch bleiben, angepasst an die Fähigkeiten der Bewohner. Wir dürfen das Recht auf Selbstbestimmung nicht mit einer Laisser-faire-Haltung verwechseln.

Wir haben gegenüber den unterstützenden Personen eine Sorgfaltspflicht und dürfen sie nicht sehenden Auges in eine gesundheitlich schwierige Situation hineinschlittern lassen.

Anzeige

GROUPS.SWISS



650 Hotels und Ferienhäuser

für Gruppen in der Schweiz und Europa; für Ihre Seminare, Ferienwochen und Ausflüge mit oder ohne Rollstuhl

Groups AG · Spitzackerstr. 19 · CH-4410 Liestal · +41(0)61 926 60 00

>>

Wenn zum Beispiel ein Bewohner all sein Taschengeld für Süßigkeiten ausgibt, könnte man ihm eine Prepaid-Karte mit einem beschränkten Betrag aushändigen, der für eine Woche reichen muss. Oder man kommt gemeinsam mit der Person zum Schluss, dass das tägliche Taschengeld nicht mehr ausbezahlt wird, sondern in ein Kässeli kommt, aus dem sich er oder sie dann Kleider kaufen kann.

**Ist das aber nicht doch eine relativ starke Bevormundung?
Oder anders gefragt: Wie erleben Sie die Bereitschaft zu einer Verhaltensänderung?**

Ich stelle immer wieder fest, dass viele im Gespräch sehr einsichtig sind, dass aber die Nachhaltigkeit fehlt. Die Bewohner finden die Empfehlungen einer unterstützenden Person zwar sehr gut, aber ein paar Stunden später ist alles wieder vergessen. Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass es innerhalb der Institutionen eine gute Gemeinschaftsverpflegung gibt, auch auf den Wohngruppen. Und es ist oft einfacher als man denkt: Betreuende erleben immer wieder, dass gezuckerte Getränke gar nicht mehr verlangt werden, wenn diese nicht mehr auf den Tischen stehen. Und unterstützte Personen sind oft auch sehr froh darüber, wenn sie mit bestimmten Massnahmen daran gehindert werden, ihr ganzes Taschengeld für irgendwelchen Junk-Food auszugeben.

Selbstbestimmung braucht Befähigung. Ist es nicht auch möglich, Menschen mit einer Beeinträchtigung zu einer gesunden Ernährung zu befähigen?

Eine gute Möglichkeit besteht darin, unterstützte Personen aus verschiedenen Alternativen auswählen zu lassen. Auf einer Wohngruppe zum Beispiel, die ich gut kenne, wird am Abend immer selber gekocht und die Bewohnenden können abwechselnd entscheiden, was gekocht wird. Dafür werden ihnen mehrere Piktogramm-Karten mit entsprechenden Vorschlägen vorgelegt. Dabei ist wichtig, dass die Betreuenden eine Vorselektion vornehmen, sodass sich die unterstützte Person nicht immer für dasselbe Menü entscheidet. Wenn Bewohner selbst aus mehreren Menüs auswählen können, wählen sie oft immer die gleichen Gerichte. Seit ihrer Kindheit sind sie wahrscheinlich darauf konditioniert worden. Deshalb ist es so wichtig, dass die Betreuungsteams bewusst andere Gerichte anbieten und so den Geschmackshorizont erweitern. Es gibt einzelne Bewohner, die sich dem verweigern, viele aber nehmen das Angebot an.

Wie steht es um die Lebenszufriedenheit jener, die aufgrund einer gesünderen Ernährung ihr Übergewicht in den Griff kriegen?

Sie finden es durchaus gut, wenn sie abnehmen. Auch deshalb, weil das Umfeld sie in ihren Bemühungen bestärkt und lobt. Viele nehmen aber den gesundheitlichen Gewinn, zum Beispiel dass die Knochen entlastet werden, nicht wirklich wahr. Der längerfristige Erhalt der Gesundheit ist für viele Menschen mit Behinderung doch sehr abstrakt. Zumal etliche ja noch weitere gesundheitliche Probleme haben, die ihre Bewegungsfreiheit einschränken können. Auch der ästhetische Nutzen ist für viele nicht wirklich so entscheidend. Aus solchen Gründen ist

es gerade auch in weniger eng begleiteten Wohngruppen nur sehr schwer möglich, unter den zu unterstützenden Personen ein nachhaltiges Bewusstsein für gute gesunde Ernährung zu etablieren.

Ist das nicht ernüchternd?

Institutionen und Fachpersonen, die Menschen mit Behinderung unterstützen, haben den Auftrag, eine gesunde Ernährung anzubieten, auch wenn die begleiteten Personen das vielleicht nicht immer annehmen. Es ist wichtig, eine gesunde Ernährung anzubieten und auch zu protokollieren. Auf diese Weise können wir dann auch feststellen, was funktioniert und was nicht. Und ganz wichtig: Selbst kleine Schritte sind schon ein Erfolg. Entscheidend für den Erfolg sind die Haltung der Betreuenden und ihre Vorbildfunktion. Und diese Haltung basiert auf einem Ernährungskonzept.

«Wichtig für den Erfolg ist die Haltung der Betreuenden und ihre Vorbildfunktion.»

Welches sind die entscheidenden Eckwerte eines solchen Ernährungskonzepts?

Inhaltlich orientiert sich ein solches Konzept an den Richtlinien für Gemeinschaftsverpflegung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Sehr hilfreich ist, dass zunehmend auch in den Institutionen für Menschen mit Behinderung gut qualifizierte Leitungspersonen in den Küchen angestellt werden. Die Vision unserer Fachgruppe ist zudem, dass jede Institution mit einer Fachperson Ernährungsberatung zusammenarbeitet. Diese besuchen zum Beispiel zweimal im Jahr die Wohngruppen, nehmen am Essen teil, besprechen mit den Fachpersonen die Ernährungssituation der zu unterstützenden Personen und formulieren Ziele. Zudem macht es Sinn, dass die Ernährungsberatenden auch mit der Leitungsperson Küche zusammenkommen. Diese Vorgehensweise kann natürlich nur erfolgreich sein, wenn sie von der Geschäftsführung unterstützt wird.

Weshalb erachten Sie gerade die kontinuierliche Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung für so wichtig?

In den meisten Institutionen wird eine Ernährungsberatung derzeit nur für einzelne zu unterstützende Personen angeboten. Das genügt aber nicht, um ein entsprechendes Bewusstsein innerhalb der Institutionen zu verankern. Auch Weiterbildungen für die Mitarbeitenden sind zwar nötig, aber zu wenig, um einen entsprechenden Prozess in den Einrichtungen zu implementieren. Aufgrund der sehr spezifischen Bedürfnisse der einzelnen Menschen mit Behinderung ist es wichtig, dass die Situation aller unterstützten Personen in regelmässigen Abständen besprochen wird. Auch deshalb, weil sich ihre Situation manchmal sehr schnell ändern kann. ●

Zur Fachgruppe «Mensch mit Beeinträchtigung» innerhalb des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater (SVDE) gehören derzeit sechs Fachpersonen. Sie alle haben Erfahrung in der Betreuung von Menschen mit Behinderung. Kontaktperson ist Caroline Hofmann, info@lifestyle-ernaehrung.ch