

# „Mundgesundheit in der Pflege – Worauf kommt es an?“



# Mundgesundheit und Ernährung im Alter

## Warum Zähne, Ernährung und Lebensqualität zusammenhängen

# Was bedeutet Ernährung für Sie persönlich?

# Was verändert sich im Alter und warum ist Ernährung im Alter so wichtig?

# Was verändert sich im Alter und warum ist Ernährung im Alter so wichtig?



- Erklärfilm der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein

# Warum ist Ernährung im Alter so wichtig?

- Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit
  - Beitrag zu Genuss und Wohlbefinden
  - Verbesserung der Immunabwehr
  - Verhinderung von Mangelernährung
  - Vermeidung von Spätfolgen ernährungsbedingter Erkrankungen
- Verbesserung der Lebensqualität

# Mundgesundheit und Ernährung im Alter – Warum Zähne, Ernährung und Lebensqualität zusammenhängen

- Ernährung und Mundgesundheit beeinflussen sich gegenseitig
- Gesunde Zähne = genussvolles Essen und Trinken, Wohlbefinden, soziale Teilhabe, Lebensfreude
- Schlechte Mundgesundheit hingegen kann dazu führen, dass weniger gegessen wird, Krankheiten entstehen → erhöhtes Risiko für Mangelernährung

# Häufige Beschwerden im Mundraum bei Älteren

- Mundtrockenheit (z. B. durch Medikamente, wenig Flüssigkeit)
  - Schmerzen beim Kauen oder Schlucken
  - Zahnverlust oder entzündetes Zahnfleisch
  - Entzündungen
  - schlecht sitzender Zahnersatz
- Risiko für Kaubeschwerden (-störungen):
- 20% der Senior\*innen in stationären Einrichtungen leiden an Kaubeschwerden (ErnSTES-Studie)

# Kauaktivität & Speichelfluss

- Kauen stärkt Zähne und Zahnfleisch
- Speichel:
  - Hilft beim Schlucken
  - Neutralisiert Säuren
  - Versorgt Zähne mit Mineralien
  - Spült Zucker, Säuren und Keime weg

# Physiologische Veränderung im Alter – Einfluss auf Mundraum und Verdauungstrakt

- Verringerung der Leistung der Sinnesorgane (Geruch, Geschmack, Haptik)
- Verringerte Enzymproduktion, Veränderungen im Mund und Magen-bzw. Darmepithel
- Absinken des Kiefergelenks
- eingeschränkte Kraft und Ausdauer der Kaumuskulatur
- Verringerter Speichelfluss

# Mundtrockenheit

Bis zu **50 %** der älteren Menschen leiden unter Mundtrockenheit

- Mundtrockenheit kann durch Krankheiten, Medikamente oder auch durch zu seltenes Trinken hervorgerufen werden
- die Folgen: veränderte Geschmackswahrnehmung, Schwierigkeiten beim Schlucken, erhöhte Kariesgefahr, Appetitverlust
- Ausreichende Speichelbildung ist für den Kauprozess, die Freisetzung von Geruchs- und Geschmacksstoffen und den Schluckvorgang erforderlich.

# Kaubeschwerden oder -störungen

- Entzündungen und Verletzungen der Schleimhäute, Druckstellen im Bereich des Mundes und der Speiseröhre können schmerzhaft sein
- im Regelfall keinen Einfluss auf die Schluckfähigkeit.
- Anpassung der Konsistenz
  - Verzicht auf harte Speisenbestandteile
  - eine angenehme Temperatur
  - Verzicht auf säurehaltige Lebensmittel und scharfe Gewürze
  - Herkömmliche Dickungs- und Bindemittel können eingesetzt werden.

Weitere Informationen zu **Kau- und Schluckstörungen**:

<https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/seniorenernaehrung/ernaehrung-bei-besonderen-anforderungen/kau-und-schluckstoerungen/>

## Tipps für Praxis

- Hellhörig werden, wenn Speisen abgelehnt werden
- Aussagen über Beschwerden im Mundraum ernst nehmen und beobachten
- Nahrungskonsistenz an Kauvermögen anpassen – je nach Ausmaß reicht es harte Lebensmittel wegzulassen oder zu Zerkleinern
- Bei größeren Problemen Nahrung pürieren
- Lebensmittel mit hohem Flüssigkeitsgehalt anbieten
- Achten Sie darauf, dass das Küchen- und Catererpersonal über Kaubeschwerden informiert sind

# Folgen durch unzureichendes Kauen

- Unzureichende Nahrungsaufnahme
- Vitamin- und Mineralstoffverlust
- Geringe Ballaststoffaufnahme
- erschwerte Verdauung und verminderte Ausnutzbarkeit von Nahrung

→ Mangelernährung

# Ernährung und Mundgesundheit

- Zucker- und säurehaltige Lebensmittel
  - Kariesrisiko
  - Zahnschmelz verringern
- feste Nahrungsmittel (wie Vollkornbrot, rohes Gemüse oder Obst) regen Speichelfluss an → schützt & reinigt die Zähne
- Viel trinken: Wasser & ungesüßte Tees
- Wasserhaltige Lebensmittel: Suppen, Gurken, Melonen

# Ernährung und Mundgesundheit

## Nährstoffe für starke Zähne

- Calcium: Milch, Käse, Brokkoli, Grünkohl Nahrung mit „Biss“ (z. B. Rohkost) fördert Speichelbildung
- Fluoride: Fisch, Tee, fluoridiertes Salz
- Vitamine A & C: Paprika, Möhren, Spinat, Feldsalat
- Nach Säure (z. B. Fruchtsaft): 30 Min. warten mit Zähneputzen

# Ernährung beeinflusst Mundgesundheit

## Süßigkeiten & Zähne

- Süßes nur direkt nach Mahlzeiten – **nicht** über den Tag verteilt
- Dauerhaftes Naschen → konstante Zuckierzufuhr für Kariesbakterien
- Trinknahrung ebenfalls nicht über den Tag verteilt einnehmen

## Fazit

- Mundgesundheit = Lebensqualität
- Ausgewogene Ernährung schützt den Mundraum
- Speichel, Flüssigkeit & Bewegung sind wichtige Faktoren
- Prävention & Aufklärung sind essenziell

# Vernetzungsstelle Seniorenernährung Brandenburg

Vernetzen - Informieren - Beraten



**Unser Ziel** ist die Förderung einer  
Seniorenernährung im Land Brandenburg,  
die gesundheitlich und bedürfnisorientiert  
ist.



Vernetzungsstelle  
**Seniorenernährung**  
Brandenburg

## INFORMIEREN & Wissenstransfer

- Web: [www.senioreneraehrung-brandenburg.de](http://www.senioreneraehrung-brandenburg.de)
- Newsletter und Infobriefe
- Infostände, Vorträge und Fortbildungen rund um das Thema Essen und Trinken im Alter

## VERNETZEN

Wir ermöglichen den Erfahrungsaustausch  
und die Vernetzung aller Akteurinnen und  
Akteuren in ganz Brandenburg.

Aktueller Förderzeitrahmen:  
09/2020 bis 08/2025

## BERATEN & UNTERSTÜTZUNG

- bei der Vermittlung von Informations- und Fortbildungsangeboten zur Ernährung und Verbraucherthemen
- bei der Optimierung von externen bzw. mobilen Verpflegungsangeboten für Senioren und Seniorinnen

# Unsere Zielgruppen

- **Seniorinnen und Senioren,**
  - die zuhause leben
  - die zu Hause versorgt werden
- **Regionale Seniorenbeiräte**
- **Pflegende Angehörige**
- **Ehrenamtlich Tätige**
- **Pflegeschulung**
- **Verpflegungsanbieter**
  - Essen auf Rädern
  - Küchenfachkräfte und Hauswirtschaft
  - Seniorenmittagstische
- **Multiplikator\*innen**
- **Netzwerkpartner**
- ....



© rh2010\_AdobeStock

# Unterstützung für die Praxis:

## Beratung und Information für Fachkräfte und Multiplikator\*innen im Bereich Pflege

- **Newsletter und Infobriefe**
- **Online Seminarreihe zur Ernährung bei besonderen Anforderungen:** (z.B.: Demenz, Diabetes; Mangelernährung uvm.)
- Präsenzveranstaltungen in Absprache
- **optimale Gestaltung der Verpflegungsangebote für Senior\*innen und für alle Akteur\*innen im Bereich Seniorenernährung**



- Leitfaden zur Gestaltung von Mittags- und Nachbarschaftstischen (BAGSO)
- Checkliste zu Essen auf Rädern
- Orientierungsrahmen = DGE-Qualitätsstandard



# Unterstützung für die Praxis:

## Angebote für Multiplikator\*innen aus dem Seniorenbereich

### Angebot zum Tag der Seniorenernährung:

- Fachdialog „Gemeinsam Netzwerken für eine bessere Seniorenernährung im Land Brandenburg
- Ganztägiges Format



### Generationsübergreifende Kochaktionen im Land Brandenburg

#### • Materialordner:

- mit Ideen für die Planung und Umsetzung und dem „Leitfaden zur Durchführung von generationsübergreifenden Kochaktionen“ des IN FORM Projektes

#### • Kochschürzen und Küchenkartei:

- für Initiativen, die Aktionen konkret durchführen

#### • Unterstützung bei der Planung:

- z.B. bei der Referentensuche
- Bereitstellung Info-Flyer als Kopiervorlage und beschreibbares PDF



# Unterstützung für die Praxis:

## Angebote für Essensanbieter und Fachkräfte aus Küche und Hauswirtschaft

- **Veranstaltungsangebot:**
  - **Online Fachtag „Wege zu mehr Nachhaltigkeit in der Seniorenverpflegung“** im Tandem mit der Vernetzungsstelle Sachsen-Anhalt
  - **Online Austauschrunden** zu dem aus der Seniorenernährung
    - Anlassbezogen und zielgruppenspezifisch
  
- **optimale Gestaltung der Verpflegungsangebote** für Senior\*innen und für alle Akteur\*innen im Bereich Seniorenernährung
  - Orientierungsrahmen = DGE-Qualitätsstandard

# Weitere Unterstützungsangebote für die Praxis:

## DATENBANK SPEISENANBIETER

- öffentlich abrufbar: <https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/datenbank-speisenanbieter-im-land-brandenburg/>
- Eintragung und Aktualisierung der Daten erfolgt nach Registrierung von den jeweiligen Anbietern eigenständig
- Suche nach geeigneten Anbietern in der Region und in ganz BB

## FACHREFERENT\*INNEN IM THEMENFELD ERNÄHRUNG

- **Internes Verzeichnis**
- Beauftragung für eigene Veranstaltungen
- Vermittlung bei Anfragen an Dritte
- Geclustert nach Zielgruppen, fachlichem Schwerpunkt und Praxiserfahrungen

# Aktuelle Termine

## Online Fachtag für Fachkräfte aus dem Seniorenbereich, Hauswirtschaft und Küchenmitarbeiter\*innen

**19.06. online Fachtag: „Wege zu mehr Nachhaltigkeit in der Seniorenverpflegung“**

**Uhrzeit: 13:00 – 16:00 Uhr**

### Programm:

- Welche gesundheitlichen Vorteile bietet eine pflanzenbetonte Ernährung für Senior\*innen?
- Wie kann die Akzeptanz vegetarischer und veganer Gerichte bei den Tischgästen erfolgreich gesteigert werden?
- Strategien für die kosteneffiziente Umsetzung von vegetarisch und veganer Ernährung.
- Wie können genussvolle und ansprechende Mahlzeiten für Senior\*innen mit Kau- und Schluckstörungen gestaltet werden?.
- Praktische Anregungen: gezielte Anreicherung von Speisen mit bestimmten Nährstoffen

**Anmeldung:** <https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/anmeldung-nachhaltigkeit-in-der-seniorenverpflegung/>

# Positionspapier zur Weiterförderung der Vernetzungsstelle Seniorenernährung

## INFORM Förderung endet Ende August 2025

- die weitere Förderung der Präventions- und Netzwerkarbeit der Vernetzungsstelle Seniorenernährung durch die Landesregierung ist ungewiss
- ein Positionspapier zur Weiterförderung wurde an die Landesregierung wurde übermittelt.
- Enthalten sind:
  - Acht gute Gründe zum Mehrwert der Arbeit der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Brandenburg für die Bereich der **Gesundheitsförderung, Daseinsvorsorge und kommunalen Entwicklung** – insbesondere vor dem Hintergrund des demografischen Wandels.
- Mehr zum **Positionspapier**: <https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/wp-content/uploads/Positionspapier2024-VNS.pdf>

# Feedback zur Veranstaltung

Für die Weiterentwicklung unserer Seminare/Veranstaltungen/Arbeit würden wir uns sehr freuen wenn Sie sich 5 Minuten Zeit nehmen und uns mit ihrem Feedback unterstützen.

Den Feedbackbogen können Sie hier aufrufen:

[https://survey.lamapoll.de/VNS\\_Sen\\_Mundgesundheits\\_20250514](https://survey.lamapoll.de/VNS_Sen_Mundgesundheits_20250514)

# Bei Fragen erreichen Sie uns:

## Fachliche Ansprechpartnerinnen:

**Laura Behrens**

Projektverantwortliche Seniorenernährung

 0331 – 73061755

 [info@seniorenernaehrung-brandenburg.de](mailto:info@seniorenernaehrung-brandenburg.de)

**Dr. Maren Daenzer-Wiedmer**

Gesamtkoordination Vernetzungsstelle  
Brandenburg

 [www.seniorenernaehrung-brandenburg.de](http://www.seniorenernaehrung-brandenburg.de)

 Vernetzungsstelle Seniorenernährung Brandenburg  
c/o Projektagentur gGmbH  
Gutenbergstraße 15  
14467 Potsdam

Bleiben Sie mit unserem Newsletter informiert. [Hier finde Sie das Anmeldeformular](#)

## Vielen Dank für Ihre Teilnahme und für die gute Zusammenarbeit!

