



# Grundlagen und Empfehlungen zu Ernährung und Gesundheit für Menschen mit Behinderung in Institutionen

procap  
BEWEGT

Mit professioneller und finanzieller Unterstützung von:



Gesundheitsförderung  
Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung  
von Menschen mit Behinderungen EBGB

## Ziel einer adäquaten Ernährung für Menschen mit Behinderung in Institutionen ist es ...

... sich am Bedarf und den Bedürfnissen der betroffenen Menschen zu orientieren

... optimale Voraussetzungen für Aufbau und Erhalt des Körpers zu schaffen, um bei individuell gegebenen Bedingungen der betroffenen Menschen unterstützend zu wirken

... dazu beizutragen, die Antwort auf bestehende Behandlungsansätze zu erweitern, zu verbessern und mögliche Interaktionen aufgrund der Gabe von Medikamenten zu mildern

... sicherzustellen, dass die Gemeinschaftsverpflegung, das therapeutische Personal, das Betreuungspersonal sowie Angehörige zusammenarbeiten und Wege festlegen, die eine Anpassung im individuellen Fall ermöglichen

... zu berücksichtigen, dass Essen auch Genuss ist. Die Darbietung, der Geruch und Geschmack, die Umgebung, das Ambiente und die Atmosphäre am Tisch sind dafür besonders wichtig.

## Behinderungsformen und ernährungsabhängige Krankheiten

Ernährungsabhängige Krankheiten, für die aufgrund von verschiedenen Behinderungsformen ein spezielles Risiko besteht, sind:

- > Untergewicht
- > Übergewicht
- > Herz-Kreislaufkrankungen
- > Chronische Magen-Darm-Beschwerden, Verdauungsbeschwerden
- > Osteoporose
- > Fettstoffwechselstörungen
- > Lebensmittelunverträglichkeiten
- > Bluthochdruck
- > Essverhaltensstörungen, wie z.B. Pica, Binge-Eating, Essensverweigerung, Essphobie
- > Dysphagie (Störungen des Schluckreflexes)
- > Harnwegsinfektionen

und weitere Beschwerden/Risiken, wie z.B. Reflux oder Dehydration. Manche Behinderungsbilder sind an geringeren Grundumsatz gekoppelt (z.B. Down-Syndrom). Bei einigen Behinderungsbildern ist die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung beeinträchtigt (z.B. Autismus, Prader Willi Syndrom). Bei körperlichen Behinderungen kann der Bewegungsumsatz deutlich erhöht (spastische Behinderungsbilder) oder erniedrigt sein (RollstuhlfahrerInnen: ca. 25 Prozent-30 Prozent niedrigerer Tagesbedarf an Kalorien). Altersprozesse können z.T. beschleunigt, das Wachstum vermindert sein.

**Hinweise auf Beschwerden** können die betroffenen Menschen oft nicht selbst geben. Die Symptome selbst können wiederum dazu führen, dass die betroffenen Menschen Speisen verweigern. Dies kann zusätzlich zu einer Mangelernährung führen. Ein Monitoring in Bezug auf Gewicht und Symptome kann helfen, Veränderungen aufzuzeigen und die entsprechenden Schritte in die Wege zu leiten.

**Mögliche Symptome**, die (auch) im Sinne einer inadäquaten Ernährung berücksichtigt und weiter verfolgt werden müssen, sind z.B.

- > Starke Gewichtsschwankungen
- > Reflux nach den Mahlzeiten
- > Stuhlbeschaffenheit (Durchfall, Verstopfung, Meteorismus)
- > Irritierbarkeit, Stimmungs- und Verhaltensänderungen z.B. schlechte Konzentration, Depression, Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Schlafverlust
- > Spezielles Essverhalten (Pica)....

## Empfehlungen für einen gesundheitsfördernden Ansatz im Bereich Ernährung:

1. Eine ausgewogene Ernährung gemäss den Empfehlungen der SGE (Lebensmittelpyramide, Ernährungsscheibe für Kinder) gilt sinngemäss auch für die Ernährung der Menschen mit einer Behinderung und sollte konsequent angewendet werden. Dies betrifft insbesondere:



- > Getränke: vorwiegend ungezuckerte Getränke wie Leitungs- oder Mineralwasser und ungesüsster Tee
- > Gemüse und Früchte: 5 am Tag: mindestens 3x täglich Gemüse (roh und gekocht), 2x Früchte
- > Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln: Täglich 3 Portionen, besonders auf Vollkornprodukte achten!
- > Täglich drei Portionen Milchprodukte. Zusätzlich täglich eine Portion Fleisch oder Fisch oder Eier oder Tofu.
- > Produkte mit „versteckten“ Fetten (z.B. Wurstwaren, Pommes Frites/Chips, Gipfeli, Kuchen etc. ) und „verstecktem“ Zucker (z.B. viele Fertigmüeslis und Cerealien) einschränken
- > Fette Speisen (z.B. Frittiertes, Paniertes, fette Saucen, Mayonnaise, Torten) nur wenig/als Ausnahme anbieten

2. Das Angebot in der Institution sollte ausgewogene, fleischfreie Mahlzeiten, hachierte (pürierte) Gerichte, Diätmahlzeiten (z.B. laktosefrei, glutenfrei) umfassen. Eine individuelle Wahlmöglichkeit aus dem Angebot in den Wohngruppen ist anzustreben.
3. Die Möglichkeiten zur individuellen Anpassung in den Wohngruppen sollten gefördert werden: z.B. Verwendung von angepasstem Essbesteck, Modifizierung der Schöpfmengen durch unterschiedliche Grösse der Schöpflöffel, Anpassung des Fettgehaltes durch fettreduzierte Varianten der Lebensmittel (z.B. bei Milchprodukten, Fleisch und Fleischerzeugnissen)
4. Die Teilhabe (Partizipation) von Menschen mit Behinderung bei allem, was den Bereich Essen/Ernährung betrifft, sollte gefördert werden:
  - > Weitestgehende Mitentscheidung, in Abhängigkeit von den gegebenen Möglichkeiten, bei Belangen, die die Menschen mit Behinderung selbst betreffen: nicht für, sondern mit den betroffenen Menschen entscheiden!
  - > Mithilfe bei Einkauf, Zubereitung, Aufdecken, Abtischen, Dekoration des Speisesaals
  - > Haushaltstechnische Kompetenzen und Wissen im Bereich Ernährung erweitern
  - > Gemeinsame Festlegung von Essregeln/Tischregeln im Sinne einer ruhigen, stressfreien Essatmosphäre
5. Bei Betreuungspersonen und Lehrpersonal sollte die Sicherheit im Umgang mit einer ausgewogenen Ernährung gefördert werden:
  - > regelmässige Schulungen/ Weiterbildung für alle
  - > bereichsübergreifende Vereinbarungen, die einen einheitlichen Umgang mit der Thematik gewährleisten und auch der Einarbeitung von neuem Personal dienen können.
6. Unterstützend und fördernd wirken ausserdem:
  - > Ausreichende Bewegung (siehe Grundlagen und Empfehlungen zu Bewegung – Gesundheit – Behinderung)
  - > Ausreichende Schlaf- und Entspannungszeiten sowie Rückzugsmöglichkeiten
  - > Vernetzung und Austausch innerhalb der Institution in den Bereichen Gesundheitsförderung, Ernährung und Bewegung (Kommissionen, Angebote, Aktivitäten)
7. Ein niederschwelliger Zugang zu Ernährungs- und Bewegungsfachkräften sowie Therapeuten auch ohne ärztliche Indikation hilft, bereits dann einzuschreiten, wenn sich ein Problem noch nicht manifestiert hat, und trägt zur Sicherheit des Betreuungspersonals mit der Thematik bei. Es ist deshalb notwendig, regelmässig Rücksprachen zu ermöglichen und die Wege, die zur Behebung eines Problems gegangen werden können (zuständige Kontaktpersonen etc.) innerhalb der Institution fest zu legen und schriftlich zu dokumentieren.



## Grundlagen/Referenzen

- > Übersichtsartikel Reinehr, T; Dobe, M.; Winkel, K et al.: Adipositas bei behinderten Kindern und Jugendlichen. Dtsch Arztebl Int 2010;107(15):268-75
- > Cushing,P.; Geerts,S.Humphries, K.et.al. (Behavioural Health Nutrition Dietetic Practice Group of the American Dietetic Association): The Adult with Intellectual and Developmental Disabilities: A Resource Tool for Nutritional Professionals. 2008.
- > Lebensmittelpyramide und Unterlagen (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE), 2005/2010
- > Ernährungsscheibe und Unterlagen (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE), 2008
- > Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (2008): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen mit einer Behinderung
- > Berner Fachhochschule Gesundheit: Qualitätsstandards einer gesundheitsfördernden Gemeinschaftsgastronomie (2009)
- > Projekte Fourchette verte/schnitz und drunder

## Links

- > Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (z.B. Lebensmittelpyramide, Ernährungsscheibe für Kinder, Broschüre Mangelernährung)
- > Good Practice Gemeinschaftsverpflegung [www.gp-gemgastro.ch](http://www.gp-gemgastro.ch) (z.B. Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsverpflegung, Checkliste, Online Befragung, Auszeichnung, Praxisaustausch)
- > Suisse Balance [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch) (z.B. Gratis-Broschüre «Schwung im Alltag» mit Tipps zu Bewegung, Ernährung, Schlaf/Entspannung, Medienkonsum)
- > Fourchette verte [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) (z.B. Rezepte, Anfrage/Bedingungen für ein Label)
- > Schnitz und drunder [http://www.baselland.ch/main\\_ernaehrung-htm.280407.0.html](http://www.baselland.ch/main_ernaehrung-htm.280407.0.html) (z.B. Kriterienlisten für Kinderkrippen, Tagesfamilien, Tagesheime, Mittagstisch)

## Impressum

Herausgeber: Procap Schweiz, Redaktion: Procap Sport, Autoren: Muriel Jaquet, Isabel Zihlmann