PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW [externer Link] ist ein Projekt der Verbraucherzentrale NRW und bietet **viele Informationen für eine gesunde, seniorengerechte Ernährung.** Thematisiert werden unter anderem Kau- und Schluckstörungen, Mangelernährung, Essen und Trinken bei Demenz sowie die Mundgesundheit – ergänzt durch Tipps zur Auswahl geeigneter Menüdienste und alltagstauglichen Rezepten zum Nachkochen.

Kontakt zur Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW

Webseite: www.seniorenverpflegung.nrw
E-Mail: seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw
Telefon: 0211 91380 8788

Warum ist gute Ernährung im Alter so wichtig?

Essen liefert Energie und Nährstoffe, ist Genuss und erzeugt Wohlbefinden – egal in welchem Lebensalter. Für Senior:innen hat eine gesundheitsfördernde Ernährung eine besondere Bedeutung, da das Risiko einer Mangelernährung durch altersbedingte Veränderungen sowie Krankheiten steigt. Zudem können Mahlzeiten dem Alltag Struktur geben, Erinnerungen und Emotionen wecken und Orte der Begegnung sein.

Ziele der Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW:

- Verbesserung der Ernährung von Senior:innen, die sich zu Hause selbst versorgen oder von Angehörigen unterstützt werden
- Verbesserung der Qualität der Verpflegungsangebote in Senioreneinrichtungen, von mobilen Menüdiensten (Essen auf Rädern) und lokalen Mittagstischen

Dazu vermittelt die Vernetzungsstelle Wissen und praktische Tipps, bietet Veranstaltungen an und übernimmt die Funktion einer Schnittstelle, um Akteure regional und landesweit zu vernetzen.

Angebote für Senior:innen und Angehörige

Informationen [externer Link], wie z.B.:

- Richtig essen und trinken: Was sich im Alter ändert
- Mangelernährung - frühzeitig erkennen und handeln
- Kau- und Schluckstörungen
- Wechselwirkungen mit Medikamenten
- Fit-im-Alter-Rezeptdatenbank

Materialien [externer Link], wie z.B:

- Mein täglicher Trinkplan
- Tischset für Menschen mit Demenz und/oder Sehbeeinträchtigungen
- Flyer mit Checkliste: Essen auf Rädern – So gelingt eine gute Wahl
- Vegetarische Rezepte

Veranstaltungen [externer Link]

Das Angebot der Vernetzungsstelle richtet sich an verschiedene **Zielgruppen**:

Senior:innen und deren Angehörige [externer Link]

Anbietende von offenen Mittagstischen [externer Link]

Stationäre Senioreneinrichtungen [externer Link]

Anbietende von "Essen auf Rädern" [externer Link]

Damit ist sie zentrale Anlaufstelle für Informationen rund um eine gute Verpflegung im Alter – für Seniorinnen und Senioren, Angehörige, aber auch für Dienstleister, Einrichtungen, Kommunen und Seniorenverbände.