



## In Sachsen-Anhalt

leben ca. 2,2 Mio. Menschen. 27 % davon sind 65 Jahre und älter. 172.019 Hochaltrige (80+) verbringen ihren Lebensabend in Sachsen-Anhalt, die Mehrzahl von ihnen lebt zu Hause. 110.624 Menschen waren 2017 pflegebedürftig. Davon wurden 26,5 % in stationären Pflegeeinrichtungen betreut. Bis zum Jahr 2030 werden Ältere über ein Drittel der sachsen-anhaltischen Bevölkerung ausmachen.

Diese Entwicklung hat Auswirkungen auf das Gesundheitsgeschehen in unserem Bundesland. In der Altersgruppe der über 65-Jährigen sind z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKK) und bösartige Neubildungen (Krebs) die wichtigsten Ursachen für Morbidität und Mortalität und für 72 % aller Sterbefälle verantwortlich. Im deutschlandweiten Vergleich fällt vor allem eine erhöhte Prävalenz (Häufigkeit) von ernährungsassoziierten Erkrankungen, wie HKK aber auch Typ-2-Diabetes und Adipositas, auf 78,9 % der Senior\*innen in Sachsen-Anhalt sind übergewichtig. Die Prävalenz steigt mit zunehmendem Alter an. Eine wesentliche Ursache für Übergewicht ist – neben mangelnder Bewegung – eine ungesunde Ernährung.

## Vernetzungsstelle für Seniorenernährung Sachsen-Anhalt

c/o Landesvereinigung für Gesundheit  
Sachsen-Anhalt e.V.  
Schwiesaustraße 11  
39124 Magdeburg  
E-Mail: senioren@lv-g-lsa.de  
Tel.: 0391 / 83 64 111

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



SACHSEN-ANHALT

Ministerium für  
Arbeit, Soziales und  
Integration

#moderndenken

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**Über IN FORM:** IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

## Vernetzungsstelle für Seniorenernährung Sachsen-Anhalt





## Gesunde Ernährung im Alter

Mit einer kontinuierlich steigenden Lebenserwartung wird unsere Gesellschaft älter. Um im Alter möglichst lange gesund und aktiv zu bleiben, ist es bedeutsam, dass sich Senior\*innen sowohl in stationären Einrichtungen als auch in ihrem häuslichen Umfeld vollwertig, ausgewogen und gleichzeitig nach ihren Bedürfnissen genussvoll ernähren können. Im Bereich der Seniorenernährung besteht ein besonderer Handlungsbedarf, da mit steigendem Alter durch körperliche, krankheitsbedingte oder soziale Veränderungen das Risiko einer Fehlernährung zunimmt.

Der 14. Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (2020) zeigt z.B., dass etwa 25 % der Bewohner\*innen von Pflegeheimen mangelernährt sind. Zum anderen steigt der Anteil übergewichtiger und adipöser Personen im Alter. Ein veränderter Energiebedarf und Probleme beim Essen, wie z.B. Kau- und Schluckstörungen, erfordern eine altersgerechte Ernährung.

Deshalb wurde eine bundesweite Ernährungsinitiative für Senior\*innen gestartet, die Teil von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung ist. Im Kontext der Gesundheitsziele des Landes Sachsen-Anhalt wird die Landesvereinigung für Gesundheit eine Vernetzungsstelle für Seniorenernährung aufbauen, um dem Handlungsbedarf landesspezifisch gerecht zu werden.



## Wir helfen weiter

Sie interessieren sich für eine gesunde Ernährung im Alter und möchten daran mitwirken, die dafür nötigen Rahmenbedingungen in Sachsen-Anhalt zu gestalten? Dann kommen Sie auf uns zu, um

- die Qualität von Verpflegungsangeboten in Senioreneinrichtungen und bei Speiseanbietern zu verbessern,
- die Ernährungskompetenz von Senior\*innen, pflegenden Angehörigen und Verantwortlichen für die Verpflegung älterer Menschen zu fördern,
- die Lebensqualität von Senior\*innen zu erhöhen und ihnen soziale Teilhabe zu ermöglichen.

Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung Sachsen-Anhalt ist Ansprechpartnerin für Entscheidungsträger, Fachkräfte, Multiplikator\*innen, ältere Menschen und weitere an der Seniorenernährung und -verpflegung beteiligte Akteure.



## Unsere Angebote

- Bereitstellung von Informationen und Materialien
- Fort- und Weiterbildung
- Verbreitung der DGE-Qualitätsstandards
- Vernetzung von Akteuren
- Schaffung einer landesweiten Plattform für den Erfahrungsaustausch
- Begleitung von Senioreneinrichtungen bei der Entwicklung eines gesunden Ernährungsangebotes
- Unterstützung bei der Konzeptentwicklung für die DGE-Qualitätsstandards
- Durchführung von Informationsveranstaltungen und Fachtagungen
- Vermittlung von Referenten
- Information der Bevölkerung
- Sensibilisierung der (Fach-)Öffentlichkeit
- Entwicklung von Handlungsempfehlungen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle für Seniorenernährung Sachsen-Anhalt wird von einem wissenschaftlichen Beirat begleitet und erfolgt unter Beteiligung der Seniorenvertretungen des Landes.