

# Zu Hause pflegen *bleiben sie gesund!*

## Essen auf Rädern – bei Lieferdiensten gibt es große Unterschiede

Kein Einkauf, kein Kochen, kein Abwasch – Essen auf Rädern erleichtert den Pflegealltag enorm. Für berufstätige pflegende Angehörige ist ein Menü-Service oft sogar unverzichtbar. Rund 2000 private und soziale Lieferdienste bringen die Menüs nach Hause. Gekocht werden die meisten Mahlzeiten jedoch bei einem der drei großen Anbieter – **Apetito, Hofmann Menü-Manufaktur oder Meyer Menü**. Dennoch: Zumindest in Großstädten haben Kunden die Auswahl.

### Tiefgefroren oder warm?

Das Essen kommt entweder tief gefroren oder warm. Warm angelieferte Mahlzeiten wiederum wurden entweder zubereitet und warmgehalten oder gekocht, eingefroren und dann erneut erwärmt. Der Kunde erfährt dies nur durch Nachfragen. Alle Systeme haben Vor- und Nachteile.

Bei Tiefkühlkost werden meist sieben Mahlzeiten im Paket angeliefert. Der Kunde bestimmt dann selbst die Reihenfolge der Speisen und seine Essenszeiten. Die Verbraucherzentrale Hamburg bescheinigt den gefrorenen Menüs hohe optische und sensorische Qualität. Und: „Der Nährstoffgehalt dürfte durch die bedarfsgerechte Aufbereitung höher sein als bei warmgehaltenen Speisen“, sagt Antje Gahl, Sprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn. Die Hürde bei Tiefkühlkost: Sie muss im Drei-Sterne-Fach gelagert und dann erwärmt werden. Viele Lieferanten vermieten speziell für Senioren entwickelte Mikrowellen- oder Aufwärmgeräte.

Bei warm angeliefertem Essen entfällt dieser Aufwand, weil das Essen über längere Zeit, oft über Stunden warm gehalten wird. „Dadurch werden Nährstoffe zerstört, Geschmack und Aussehen leiden enorm“, erinnert Barbara Heidemann, Ernährungsberaterin bei der Verbraucherzentrale in Hamburg. Drei Stunden sollte die Warmhaldedauer auf keinen Fall überschreiten.

### Service mit Pferdefüßen

Üblicherweise wird das Essen etwa eine Woche im Voraus bestellt. Kurzfristige Änderungen etwa wegen Krankheit sind meist nicht drin.

Auch in zeitlicher Hinsicht ist die Anlieferung warmer Speisen mit Einschränkungen verbunden: „Viele Anbieter legen sich nicht auf eine konkrete Lieferzeit, sondern nur auf eine Zeitspanne fest“, sagt DGE-Sprecherin Gahl. Das kann sowohl unkalkulierbares Warten als auch extrem frühe Anlieferung bedeuten.

### Nährstoffgehalt zusätzlich aufpeppen

Wenn es um die Qualität der Mahlzeiten geht, heißt es: Genau hinsehen und hinterfragen. Eine Hilfestellung sind Zertifikate, etwa die der DGE, des Verbandes für unabhängige Gesundheitsberatung (UGB), der Deutschen Gesellschaft für Gerontotechnik (GGT) oder bei der Deutschen Lebensmittelgesellschaft.

Und diese Orientierungshilfe ist durchaus angebracht. Denn: Stiftung Warentest und die Verbraucherzentrale Hamburg haben Lieferdienste getestet und vielen von ihnen schlechte Noten gegeben. Hauptkritikpunkte sind zu viel Fett, zu viel Salz, dafür zu wenig Kohlenhydrate, Folsäure, Vitamin D und Ballaststoffe: „In der Regel wird der Nährstoffbedarf der Senioren ungenügend gedeckt“, fasst Ernährungsberaterin Heidemann zusammen. Deshalb müssen die Speisen „unabhängig vom Ausgabesystem durch frische Salate und Obst ergänzt werden, um eine ausgewogene Verpflegung über einen längeren Zeitraum zu gewährleisten“, empfiehlt DGE-Expertin Gahl. Dazu eignet sich zum Beispiel ein Glas Gemüsesaft täglich.

Bevor ein Anbieter beauftragt wird, sollten umfassende Informationen eingeholt werden – von Menüplänen und Kosten über Zutatenkennzeichnung, Bestell- und Stornierungsmodalitäten bis hin zur Vertragsdauer. Checklisten hierzu gibt es bei den Verbraucherzentralen. Ergänzend sollte ein Probeessen angefordert werden.