

## Menü-Lieferdienste: weniger Aufwand für Pflegende

**Einkaufen, kochen, abwaschen: Für berufstätige Pflegende ist es eine zusätzliche Belastung, wenn pflegebedürftige Angehörige sich nicht mehr selbst versorgen können. Hier können Lieferdienste und Menü-Services helfen, die die Essensversorgung übernehmen.**

Ob hochkalorisch, für Diabetiker geeignet oder püriert – spezielle Menü-Lieferdienste für Personen mit Einschränkungen sind auf unterschiedliche Bedürfnisse eingestellt. Das bekannte „**Essen auf Rädern**“ gibt es seit den frühen 60ern, mittlerweile wird es von verschiedenen Organisationen und Privatunternehmen aufgegriffen. Natürlich kann man sich die Mahlzeit von einem anderen Lieferservice oder dem Restaurant um die Ecke zubereiten lassen, doch diese Variante ist häufig kostspieliger und aufwendiger zu organisieren. Die Versorgung durch einen Menüservice ist **unabhängig** von der Pflegeversicherung. Unter bestimmten Voraussetzungen beteiligt sich jedoch das Sozialamt, die Altenhilfe oder die Krankenkasse an den Kosten, zum Beispiel wenn die eigenen finanziellen Mittel für eine notwendige Spezialnahrung nicht ausreichen oder medizinische Gründe für eine Sonderkost vorliegen.

### Warm oder tiefgefroren

Je nach Lieferdienst können Besteller unter verschiedenen Varianten auswählen: Das Menü ist frisch gekocht und wird entweder zum sofortigen Verzehr **warm angeliefert** oder **tiefgekühlt** vom Empfänger aufgewärmt. Es gibt auch Dienste, die unter der Woche warmes Essen und für das Wochenende Tiefkühlkost liefern. Warme Gerichte können oft auch **kurzfristig** oder **unregelmäßig** bestellt werden. Dies ist praktisch, wenn der Menü-Service nur an einzelnen Tagen in Frage kommt. Die Bestellung erfolgt per Telefon, Fax oder Internet. Die Preise unterscheiden sich je nach Umfang und besonderen Wünschen.

### Flexibilität ist gefragt

Für die Anlieferung warmer Mahlzeiten ist oft ein **Zeitfenster** von mehreren Stunden notwendig. Es kann passieren, dass das Essen schon um 10:00 Uhr geliefert wird und dann warmgehalten oder erneut erwärmt werden muss. Allerdings streben die Menüdienste mit der täglichen Routenplanung gleichbleibende Lieferzeiten an; langes Warten auf den Lieferanten ist deshalb nicht die Regel. Einige Lieferdienste servieren ihre Mahlzeiten auf Porzellantellern, die meisten jedoch in **Kunststoff- oder Aluminiumschalen**. Das ist nicht für jeden etwas. Neben der Vertragsdauer sollten Kunden auch den Service, die Kosten und die Speisenauswahl berücksichtigen. Wichtig sind eine ausgewogene **Zusammensetzung** und die Verwendung frischer, wenig industriell verarbeiteter Produkte. Das rechtfertigt auch einen höheren Preis. Ein unverbindliches Ausprobieren ist meist möglich.

### Nährstoffgehalt prüfen

Die **Speisenqualität** ist sehr unterschiedlich. Laut den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für Essen auf Rädern sollen die Mahlzeiten **täglich** Gemüse enthalten, wenigstens dreimal wöchentlich in Form von **Rohkost** oder **Salat**. Getreideprodukte, Reis, Kartoffeln und Gemüse haben den **größten** Anteil. Obst und Milchprodukte sind **weniger** häufig vertreten. Fleisch und Fett stehen eher **selten** auf dem Speiseplan. Laut DGE entspricht die Qualität der angebotenen Speisepläne aber nicht immer den Standards. Zu häufig wird **gemüsearme** und **fleischreiche** Kost angeboten. Dies fördert die Entstehung **ernährungsbedingter** Erkrankungen. Am Ende entscheidet aber der Kunde, was er täglich bestellt und somit auch, welche Nährstoffe er zu sich nimmt. Mit wenig Aufwand können Kunden eine durchschnittliche Mahlzeit selbstständig aufwerten, etwa durch einen **zusätzlichen** Salat.

### Weitere Informationen:

- Verbraucherzentrale, „Essen auf Rädern: Auswahlkriterien für einen mobilen Menüdienst“:  
[www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/essen-auf-raedern-auswahlkriterien-fuer-einen-mobilen-menuedienst-10625](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/essen-auf-raedern-auswahlkriterien-fuer-einen-mobilen-menuedienst-10625)