

## **Convenienceprodukte und Fertiggerichte in der Seniorenernährung**

***Sie sind praktisch und abwechslungsreich, leider oft stark verarbeitet und teuer!  
Deshalb vor dem Kauf immer die Zutatenliste und die Nährstoffangaben lesen und  
vergleichen.***

---

Convenienceprodukte sind unterschiedlich stark verarbeitete Nahrungsmittel. Ein küchenfertig gewaschener Salat, ein garfertig paniertes Fleisch oder eine Trockensuppe, die nur noch mit Wasser aufgegossen werden muss, gehören dazu. Ebenso wie das verzehrfertig belegte Brötchen aus der Kühltheke, das Eintopfgericht aus der Dose oder das „Feinschmeckermenü“ in der Aluschale. Die Verpackung dient bei vielen Produkten als Gar- und Serviergeschirr.

### **An seniorengeeignete Convenienceprodukte werden hohe Anforderungen gestellt:**

- Sie sollten eine optimale Nährstoffzusammensetzung vorweisen, um ernährungsmitbedingten Mangelkrankungen vorzubeugen.
- Spezielle Ernährungsformen sollten im Angebot sein und für die jeweilige Zielgruppe gut erkennbar sein. z.B.
  - eiweißreiche Kost für Menschen mit Krebserkrankung oder Dekubitus
  - ballaststoffreiche Lebensmittel für Menschen mit Verdauungsproblemen
  - kalorienreduzierte Speisen für übergewichtige Senioren
  - zucker- und fettarme Gerichte für verschiedene Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes
- Die Speisen sollen frisch wirken, um den Appetit anzuregen.
- Altersgemäße und regionale Essgewohnheiten müssen berücksichtigt werden.
- Es sollten unterschiedlichen Portionsgrößen angeboten werden.
- Die Herkunft der Zutaten sollte transparent sein.
- Label wie „Bio“ etc. sollten gut lesbar und aussagekräftig sein.
- Die Produkte müssen gut zu lagern, zu erwärmen und zu öffnen sein.
- Die Lebensmittel sollten möglichst wenige Zusatzstoffe enthalten.
- Eine gut lesbare Schrift und Preisauszeichnung sind nötig, damit die Kunden vergleichen können.
- Lieferdienste wie „Essen auf Rädern“ sollten auch in ländlichen Regionen angeboten werden.

**Vor- und Nachteile von Convenienceprodukten für Senioren:**

Vorteile	Nachteile
bequemer Einkauf, da nicht viele Einzelzutaten erforderlich sind	meistens teurer als Grundnahrungsmittel
unabhängig von der Jahreszeit	Geschmack ist standardisiert
ungeübte oder gehandicapte "Köche" können sich selbst versorgen	Herkunft der Zutaten ist meistens unbekannt
geringer Geschirr- und Spülaufwand	hoher Verpackungsaufwand
gelingen immer mit gleichbleibender Qualität und gleichem Geschmack	hoher Verarbeitungsgrad der meistens mit einem Verlust von Nährstoffen einhergeht
gute Bevorratung möglich	tiefgekühlte Ware benötigt viel Energie für Lagerung
hygienisch meistens von guter Qualität	häufig fett- und zuckerreich
große Auswahl und Abwechslung	häufig viele Zusatzstoffe enthalten
spezielle Kostformen, optimiert in der Nährstoffzusammensetzung sind erhältlich	
Versorgung auch gewährleistet bei Krankheit	

Seniorengerechte Fertiggerichte stellen eine Herausforderung für die Ernährungswirtschaft dar - hinsichtlich Geschmack, Aussehen und Nährstoffzusammensetzung.

**Tipps für den Kauf von Convenienceprodukten:**

- Vergleichen Sie den **Nährstoff- und Energiegehalt**.
- Lesen Sie die **Zutatenliste**: Viele Zusatzstoffe weisen auf einen hohen Verarbeitungsgrad hin. Einige Hersteller verzichten auf Zusatzstoffe.
- **Tiefkühl-Gemüse oder Konserven** sind oft nährstoffreicher als zu lange gelagerte Frischware.
- Bevorzugen Sie bei Salaten **kalorienarme Dressings**.
- **Obstkonserven oder Obstsaft** sind besser als kein Obst zu essen.
- **Eintöpfe mit Hülsenfrüchten oder Gemüse** sind meistens sehr empfehlenswert.
- Beachten Sie das **Mindesthaltbarkeitsdatum** und die **Lagerbedingungen**.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

**VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

[www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)