

# Pflanzenbasierte Ernährung in Krankenhäusern

## Ein Leitfaden für nachhaltige und pflanzenbasierte Verpflegung in Krankenhäusern und anderen Gesundheitseinrichtungen

Ein Umdenken hin zu einer gesundheitsbewussten, ausgewogenen, pflanzenbasierten Ernährung zeichnet sich schon seit einigen Jahren ab. Die amerikanischen<sup>1)</sup> (Academy of Nutrition and Dietetics) und australischen<sup>2)</sup> Fachgesellschaften (National Health and Medical Research Council) stellen beispielsweise die gesundheitlichen und ökologischen Vorteile heraus und sprechen sich für die Eignung einer pflanzenbasierten Ernährung in allen Lebensphasen aus. Zunehmend wird diese Entwicklung auch von Profiküchen und Caterern aufgegriffen; sowohl innerhalb als auch außerhalb des Gesundheitssektors gibt es innovative und originelle Ansätze im Verpflegungsangebot. Das Betriebsrestaurant des Unternehmens Linde bietet seinen über 2 400 Mittagsgästen beispielsweise bereits seit 2014 täglich eine rein pflanzliche Linie an und in Berlin hat mit der „Veggie 2.0“ kürzlich die erste rein pflanzliche Mensa Deutschlands eröffnet. Auch das Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe in Berlin sowie das Klinikum Münster des Landschaftsverbands Westfalen-Lippe (LWL) haben ihr pflanzliches Speisenangebot in den letzten Jahren ausgeweitet. Krankenhäuser und andere Gesundheitseinrichtungen spielen in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle. Denn in besonderer Weise tragen sie Verantwortung für eine zeitgemäße, gesundheitsfördernde und bedarfsdeckende Verpflegung der Patienten.

Nach wie vor gibt es aber auch Vorbehalte und Hemmnisse. Genannt werden beispielsweise ein höherer Zeitaufwand bei der küchenpraktischen Umsetzung sowie Probleme bei der Anwendbarkeit, Prozessumstrukturierung und dem Finden von Bezugsquellen für pflanzenbasierte Lebensmittel in Großgebinden. Offensichtlich fehlt es also noch an In-

formationen über die konkrete Ausgestaltung pflanzenbasierter Verpflegungsmodelle in der Gemeinschaftsgastronomie und an Lösungsvorschlägen für die praktische Umsetzung. Die Nachfrage seitens der Patienten und Gäste nach individuelleren und differenzierten Angeboten wächst jedoch stetig. Der Fokus liegt hier zum einen auf Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung und zum anderen auf dem spezifischen physiologischen Bedarf. Mit einer stärker pflanzenbasierten Küche lässt sich dieser Wandel mitgestalten und zugleich der Klinik oder Gesundheitseinrichtung ein Alleinstellungsmerkmal oder zumindest einen Wettbewerbsvorteil geben.

### Ein Leitfaden für die Praxis

Die BKK ProVita, das Deutsche Krankenhausinstitut e.V. und das Beratungsunternehmen a'verdis entwickeln aktuell einen Leitfaden zur Umsetzung einer pflanzenbasierten Ernährung in Krankenhäusern und anderen Gesundheitseinrichtungen. Er ist als handliches Arbeitsdokument für die Umsetzung in der Gemeinschaftsgastronomie konzipiert und berücksichtigt die Grundsätze der Verhältnis- und Verhaltensprävention. Mit ihm soll den Küchen in Krankenhäusern und in anderen Gesundheitseinrichtungen eine zeit- und kostensparende Arbeitshilfe an die Hand gegeben werden. Den Schwerpunkt bildet die alltägliche Praktikabilität. Gleichzeitig dient der Leitfaden auch als Argumentations- und Überzeugungshilfe und richtet sich an die Geschäftsführung und Küchenleitung sowie an alle anderen Entscheidungsträger.

Langfristig geht es darum, Patienten und Mitarbeitenden in Krankenhäusern selbstverständlich eine vollwertige pflanzliche Ernährung zu ermöglichen (Verhältnisprävention). Durch die verän-

derte Ausrichtung des Verpflegungsangebots kann ihnen wiederum die Vielfalt, der Geschmack und der Genuss pflanzlicher Gerichte nahegebracht werden. Sie können so in der Entwicklung der eigenen Kompetenz gestärkt werden, eine ausgewogene und stärker pflanzenbasierte Ernährung in ihren Alltag zu integrieren (Verhaltensprävention).

Vor der Gestaltung des Leitfadens fanden ein Konzeptionsworkshop und ein Expertenforum statt. Im Konzeptionsworkshop wurden zunächst die Projektziele und Inhalte konkretisiert. Das Expertenforum im Februar 2019 brachte Experten aus Fach-, Anbau- und Berufsverbänden sowie Praktiker verschiedener Bereiche zusammen: Küchenleiter aus Krankenhäusern und anderen Einrichtungen der Gemeinschaftsgastronomie, überregionale Caterer und Lieferanten gaben Einblicke in anwendungsbezogene Herausforderungen und Chancen.

In vier interdisziplinären Workshops wurden insbesondere praktische Aspekte und Empfehlungen erarbeitet, die sämtliche Prozessschritte berücksichtigen. Diese reichten von der Bestandsaufnahme, über die Speisenplan- und Rezepturgestaltung, den Einkauf bis hin zu wirtschaftlichen Faktoren, technischer Ausstattung sowie Marketing- und Kommunikationsmaßnahmen. Einhellige Meinung der Teilnehmer des Expertenforums: Der Leitfaden muss praxistauglich und unmittelbar anwendbar sein, zum Beispiel durch die Integration von Fallbespielen, Checklisten und Umsetzungstipps. „Wir müssen zudem ganz klar den Nutzen für das Krankenhaus aufzeigen“, so eine Teilnehmerin. Eine schrittweise Sensibilisierung aller relevanten Akteure ist aus Sicht des Expertengremiums unabdingbar, um eine nachhaltige und erfolgreiche Umgestaltung der Verpflegungskonzepte zu ga-



Interdisziplinäre Arbeitsgruppen erarbeiteten die wesentlichen Aspekte des Leitfadens.  
Fotos: a'verdis

rantieren. Jeder Verantwortliche müsse sich im Klaren sein, dass es Zeit braucht und teilweise auch Rückschritte gemacht werden müssen. Wichtig sei, sich die Zielvorstellung von vorneherein klarzumachen. Neben der Nachhaltigkeitsargumentation sollte der Fokus nicht auf dem Verzicht tierischer, sondern auf der genussvollen und vollwertigen Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel liegen. „Heut-

zutage ist vieles zu prozessorientiert. Am Ende zählt, dass es schmecken muss und vegetarisch ein Genuss ist“, so der Inhaber eines großen Cateringunternehmens.

### In drei Phasen die pflanzenbasierte Verpflegung stärken

Der Leitfaden bringt zusammen, was zur praktischen Umsetzung in einem

Krankenhaus gebraucht wird: Hintergrund- und Praxiswissen, Good-Practice-Beispiele, Beispiele für eine kreative Speiseplangestaltung, Rezepturen, bei denen der Genuss im Vordergrund steht sowie Antworten auf Fragen der Wirtschaftlichkeit, des Marketings und der Kommunikation. Ergänzend stehen detaillierte Informationen zu verschiedenen Themenbereichen kompakt zusammengefasst auf Fact Sheets und Checklisten für die Praxis zur Verfügung. Dabei liegt dem Leitfaden ein einfaches, ganzheitliches Modell zugrunde, welches auf drei Phasen mit unterschiedlichen Zielsetzungen und Zielgruppen basiert.

#### Phase 1: Sensibilisieren

Sensibilisieren will der Leitfaden nicht nur Diätassistenten und Küchenleiter, sondern alle Akteure in einem Krankenhaus, die entscheiden oder mitentscheiden welche Speisen und Getränke angeboten und welche Lebensmittelqualitäten eingekauft werden. Das können auch die Geschäftsleitung, die kaufmännische Direktion oder der Personalrat sein. Dass es Veränderungen bzw. Anpassungen zum bisher üblichen Speisenangebot hin zu einer stärker pflanzenbasierten Ernährung geben muss, hat zuletzt die EAT-Lancet-Kommission mit einer viel beachteten Studie<sup>3)</sup> verdeutlicht. Diese bringt weitreichende Auswirkungen auch für den Außer-Haus-Verpflegungsmarkt mit sich, in dem das Setting „Krankenhäuser und andere Gesundheitseinrichtungen“ eine herausragende Stellung einnimmt. Denn der Behandlungserfolg, die Krankenhausverweildauer und die Zufriedenheit der Patienten werden über die medizinischen Maßnahmen hinaus auch von der ernährungsphysiologischen Qualität der Speisen beeinflusst. Zudem lässt sich ein wichtiger Beitrag zum schonenden Umgang mit wertvollen Ressourcen leisten. Der Leitfaden enthält die wichtigsten Argumente für eine pflanzenbasierte Ernährung und möchte in dieser Phase zur Umgestaltung des Verpflegungsangebots in der eigenen Einrichtung motivieren.





3-Phasen-Modell

**Phase 2: Informieren**

Nach dem Impuls, das Verpflegungsangebot umzugestalten, geht es anschließend um Fakten und Hintergrundwissen zu den gesundheitlichen und ökologischen Vorteilen einer pflanzenbasierten Ernährung. Auch in dieser Phase richtet sich der Leitfaden an alle Entscheider, die an der Auswahl und Qualität des Speisen- und Getränkeangebots beteiligt sind. Der Fokus liegt auf einer praxistauglichen Aufbereitung der Inhalte und der Bereitstellung von Argumentationshilfen und Fact Sheets, zum Beispiel zu den potenziell kritischen Nährstoffen einer pflanzenbasierten Ernährung. Besonders geachtet werden sollte auf die Vitamine B12 und B2, Vitamin D sowie eine ausreichende Aufnahme von Protein, Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Calcium, Zink, Jod und Selen. Der Leitfaden selbst orientiert sich jedoch an den Lebensmitteln und -gruppen, deren Verzehr eine Bedarfsdeckung – insbesondere der kritischen Nährstoffe – unterstützt.

Mit Blick auf den immer stärker diskutierten Klimawandel informiert er ausführlich über die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung. In Deutschland entfallen etwa 25 % aller Treibhausgase auf die Ernährung. Die Treibhausgas-Emissionen zur Erzeugung pflanzlicher (etwa ein Drittel) fallen im Vergleich zur Erzeugung tierischer Lebensmittel (etwa zwei Drittel) deutlich geringer aus.

**Phase 3: Umsetzen (in 5 Schritten)**

Der Sensibilisierung und der Information schließt sich das zentrale Element des Leitfadens, die 5-Schritt-Umsetzung einer pflanzenbasierten Verpflegung in der Einrichtung, an. Sie richtet sich an die aktiven Akteure des Umsetzungsprozesses. Hinsichtlich der Rezept- und Speisenplangestaltung, Lebensmittelqualität und -einkauf sowie der Kalkulation und Wirtschaftlichkeit werden konkrete Umsetzungshilfen für die Küchenleitung gegeben. Vor dem Hintergrund der Konzeption, Zielfestlegung, Integration ins Unternehmensleitbild und Be-



5-Schritt-Umsetzung

trieblichen Gesundheitsmanagements sowie der Kommunikationsstrategien unterstützt er die Geschäftsleitung und das Personalwesen.

**Schritt 1: Bestandsaufnahme**

Nachdem die Entscheidung zur verstärkten Berücksichtigung einer pflanzenbasierten Verpflegung getroffen ist, folgt im ersten Schritt die Bestandsaufnahme. Hier sind folgende Fragen zu beantworten:

- Speisenangebot: Wie viele pflanzliche Gerichte stehen derzeit auf dem Speisenplan? Welche dieser Gerichte werden besonders nachgefragt und sollten beibehalten werden? Habe ich ausreichend Rezepte?
- Personal: Wie bin ich personell aufgestellt? Welche Kompetenzen im Bereich pflanzlicher Ernährung bringt mein Personal bereits mit?
- Technik und Ausstattung: Wie ist meine Küche ausgestattet? Reicht die Gerätetechnik für ein stärker pflanzenbasiertes Angebot? Nutze ich ein Warenwirtschaftssystem – falls ja, welches? Nutze ich ein Menüwunscherfassungssystem – falls ja, welches?
- Finanzen: Wie hoch ist mein Budget für den Wareneinsatz?
- Kommunikation: Wen möchte ich noch von der Idee überzeugen? Soll ich mir weitere Mitstreiter/Botschafter suchen? Kommt für mich die Gründung einer interdisziplinären Arbeitsgemeinschaft in Betracht? Muss ich noch praktische Überzeugungsarbeit (zum Beispiel durch eine kleine Verkostung) leisten?

**Schritt 2: Rezept- und Speiseplangestaltung**

Zur Umgestaltung bzw. Erweiterung des bestehenden Speisenplankonzeptes ist zunächst festzulegen, ob und wenn ja, wie dieser zur Zielerreichung geändert werden soll. Stelle ich den Plan komplett um oder läuft dies schrittweise? Hier sollte jede Küche das für sie umsetzbare Maß abwägen. Wichtig ist jedoch immer der Perspektivwechsel. Denn pflanzenbasierte Menüs sollten nicht zwangsläufig

fig eine Imitation tierischer Gerichte oder Komponenten sein. Vielmehr sollte sich eine Selbstverständlichkeit für eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung entwickeln, bei der nicht der Verzicht oder rigide Diätformen im Vordergrund stehen. Der Schritt 2 beschäftigt sich daher zudem mit der Rezeptgestaltung und -optimierung. Mit einem praxisbasierten Blickwinkel liegt der Betrachtungsschwerpunkt hier auf den Lebensmitteln, die in besonderer Weise für bestehende und neue Rezepte geeignet sind. Insbesondere durch die gezielte Kombination von pflanzlichen Proteinquellen, zum Beispiel von Hülsenfrüchten mit Kartoffeln oder Vollkornprodukten, wird dessen Verwertbarkeit für den Körper erhöht.

### Schritt 3: Lebensmittelqualität und Lebensmitteleinkauf

Aus küchenpraktischer Sicht sind hinsichtlich der Lebensmittelqualitäten und des -einkaufs unter anderem folgende Fragen relevant: Hat mein Personal Weiterbildungsbedarf, zum Beispiel hinsichtlich Lebensmittelwissen oder Küchentechniken? Welche Lebensmittel sind in Bezug auf Koch-/Backeigenschaften für mich von Interesse? Gibt es Lebensmittel, die ich bisher nicht verwendet habe und woher kann ich sie beziehen? Welche Lieferpartnerschaften habe ich? Brauche ich ggf. neue Lieferanten?

### Schritt 4: Wirtschaftlichkeit und Kalkulation

Ein wichtiger Aspekt ist die Frage der Wirtschaftlichkeit einer verstärkten Berücksichtigung pflanzenbasierter Speisen bei Frühstück, Mittag- und Abendessen. Welche Auswirkungen hat das auf die Wareneinsatzkosten und die Personalkosten? Diese beiden Kostenblöcke sind die Hauptkosten in einer Krankenhausküche und machen nicht selten 80 % der Gesamtkosten aus. Sind pflanzenbasierte Gerichte für mich wirtschaftlich möglicherweise attraktiver? Lassen sich durch den verstärkten Einsatz pflanzlicher Lebensmittel Kosten einsparen, um etwaige Mehrkosten in der Küchenausstattung auszugleichen? Oder wird der Personalaufwand größer, weil

ich verstärkt auf wenig verarbeitete pflanzliche Lebensmittel setze?

### Schritt 5: Interne und externe Kommunikation

Die pflanzenbasierte Ausrichtung der Verpflegung sollte auf jeden Fall gut kommuniziert werden. Vor allem intern. Ein Projekt steht und fällt mit dem Team. Für die interne Kommunikation ist es daher wichtig zu wissen, wer in der Klinik und in der Einrichtung (zum Beispiel Küchenmitarbeitende, Ärzte, Pflegepersonal, Dienstleister) mit einbezogen werden müssen und in welcher Reihenfolge. Ein ausführliches „Mitnehmen“ ist vor allem für das Pflegepersonal unabdingbar, da dieses der erste Ansprechpartner für die Patienten ist.

Vor der externen Kommunikation ist zu überlegen, ob grundsätzlich offensiv oder defensiv kommuniziert werden soll. Davon abhängig stellen sich weitere Fragen wie: Möchte ich die pflanzenbasierte Ernährung mit dem Klinik- oder Einrichtungsleitbild koppeln und ist sie Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements? Wer sind die Zielgruppen? Wie erreiche ich diese am besten (zum Beispiel Verkostung, Poster, Flyer, Internet, App) und mit welchen Instrumenten (Story-Telling, Nudging, Grafik, Wording)? Möchte ich die pflanzlichen Menüs auf dem Speiseplan überhaupt hervorheben? Dies sind alles Punkte, die es zu berücksichtigen gilt und die der Leitfaden selbstverständlich aufgreift.

### Erfolg mit Strahlkraft

Eine pflanzenbasierte Ausrichtung des Speisenangebots im Krankenhaus hat Strahlkraft – nach innen und nach außen. Das zeigt die Rhein-Mosel-Fachklinik (siehe Beitrag in *das Krankenhaus*, Ausgabe 8/2018). Sie hat in einem ganzheitlichen Change-Management-Prozess abteilungsübergreifend ein Nachhaltigkeitskonzept erstellt, welches auch gelebt wird. Zu den wichtigsten Veränderungen zählte hier die Ausweitung des vegetarischen Angebots um gut 40 %. Der Fleischeinsatz wurde deutlich reduziert (um mehr als 8 300 kg Rind/Schwein/Kalb/Geflügel im Jahr). Diese

Veränderungen führten nicht nur zu deutlich mehr Gästen im Personalrestaurant, sondern auch zu einem neuen Teamgeist, der die Dienstleistung „Essen und Trinken im Krankenhaus“ in ein neues Licht rückte und zu einer „nachhaltigen“ Akzeptanz bei allen Beteiligten führte. Die Belohnung durch den Frankfurter Preis der Wirtschaftsfachzeitschrift *gv-praxis* ist ein Zeichen dafür. Mit dem Leitfaden sollen die Kliniken ermuntert werden, ihre Multiplikatorenwirkung zu nutzen. Sowohl im Hinblick auf weitere Einrichtungen als auch auf die Patienten. Für diese kann ein pflanzenbasiertes Verpflegungsangebot eine „Saat“ hin zur Entwicklung einer gesundheitsförderlichen, den individuellen Bedürfnissen und Vorlieben angepassten Ernährungsweise bedeuten.

Der Leitfaden erscheint im Oktober 2019 und wird auf Nachfrage an Kliniken versendet. Nähere Informationen dazu erteilt das Deutsche Krankenhaus Institut (Frau Dr. Petra Steffen). Darüber hinaus wird der Leitfaden auch als Download zur Verfügung gestellt.

### Anmerkungen

- 1) Academy of Nutrition and Dietetics (Amerika): Vesanto Melina, Winston Craig, Susan Levin (2016): Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. in: *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. Volume 116, Issue 12, Seite 1970-1980
- 2) National Health and Medical Research Council (Australien): National Health and Medical Research Council (Hg) (2013). *Eat for health. Australian dietary guidelines*. National Health and Medical Research Council, Canberra
- 3) Walter Willett et al. (2019): Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. in: *The Lancet Commissions*. Volume 393, Issue 10170, Seite 447-492

### Anschrift der Verfasser

Evamarie Stengel, Rainer Roehl,  
a'verdís, Mendelstraße 11, 48149 Münster/Dr. Petra Steffen, Dr. Karl Blum,  
Deutsches Krankenhausinstitut e.V.,  
Hansaallee 201, 40549 Düsseldorf/  
Michael Blasius, Jasmin Jumtow, BKK  
ProVita, Münchner Weg 5, 85232 Bergkirchen