

INFORMATIONEN FÜR DIE KÜCHE

Information – Klimawandel, Hitze und die Bedeutung der Ernährung

Heiße Tage, Hitzewellen und tropisch warme Nächte kommen immer häufiger vor, sie dauern länger und die Temperaturen klettern tendenziell höher.

Die Gesundheit älterer und sehr alter Menschen ist, insbesondere, wenn sie pflegebedürftig sind und zusätzlich an Erkrankungen leiden, bei Hitze stark gefährdet.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist das A und O an heißen Tagen



Über die Auswahl der richtigen Speisen und Nahrungsmittel leistet die Küche einen wichtigen Beitrag zu Flüssigkeitszufuhr und Gesundheit

Während Hitze ergreift unsere Pflegeeinrichtung besondere Maßnahmen. Die Anpassung des Speiseplans ist dabei ein wichtiges Element im Hitzemaßnahmenplan:

- ▶ Sommerspeiseplan mit viel wasserreichem Gemüse und Obst
- ▶ mediterrane und leichte Gerichte, Salate
- ▶ pikante Kaltschalen z. B. aus Gurke, Wassermelone oder Tomate
- ▶ Obst, Eis oder Kaltschalen als Nachtisch

→ Vermeiden deftiger und schwerer Speisen

Die Hitzewarnapp des Deutschen Wetterdienstes kann eine vorausschauende Planung unterstützen. Da ältere Menschen und Städter (Städte können bis zu 10°C wärmer als das Umland werden) besonders gefährdet sind, erscheinen für diese Gruppen gesonderte Warnungen.

Bei aufkommenden Fragen wenden Sie sich gerne an uns.

Wir bedanken uns herzlich für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung!

Für weitere Informationen können Sie sich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Programm ‚Gesund und aktiv älter werden‘) informieren oder einen Blick in den „Hitzemaßnahmenplan für stationäre Pflegeeinrichtungen – Empfehlungen aus der Praxis für die Praxis“ werfen. (www.klimawandelundgesundheit.de).