



## Gesunde Ernährung

™B.Sc. Marco Hedel, B.A. Lia Schumann, M.Sc. Marit Derenthal, Dipl. med. Olaf Haberecht

---

Rund 20% aller Todesfälle weltweit lassen sich auf eine ungesunde oder unausgewogene Ernährung zurückführen. Damit hat sie einen größeren Einfluss auf die Sterblichkeit als jeder andere Risikofaktor, einschließlich des Tabakkonsums (vgl. GBD 2017 Diet Collaborators, 2019). Eine ungesunde Ernährungsweise kann das Risiko für Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht oder Adipositas sowie Entzündungen steigern. Diese Faktoren erhöhen wiederum die Wahrscheinlichkeit, Erkrankungen zu entwickeln, die mit hoher Morbidität einhergehen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs (vgl. Koene et al., 2016). Eine dauerhafte unausgewogene Ernährung kann langfristig zu einer Fehl- und Mangelernährung führen und schwerwiegende Gesundheitsprobleme nach sich ziehen (vgl. Robea et al., 2020).

Im Allgemeinen umfasst eine gesunde Art der Ernährung die **Aufnahme von**

**Makronährstoffen in angemessenen Mengen**, um den Energie- und Nährstoffbedarf des Körpers zu decken, ohne eine übermäßige Zufuhr, als normokalorische Ernährung unter Berücksichtigung des Gesamthaushalts. Gleichzeitig werden ausreichend **Mikronährstoffe und Flüssigkeit** bereitgestellt, um die **physiologischen Bedürfnisse des Körpers zu erfüllen** (vgl. Stark, 2013). **Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine und Fette** liefern die notwendige Energie für die zellulären Prozesse, die für das tägliche Funktionieren des Körpers unerlässlich sind (vgl. Stipanuk & Caudill, 2013a). **Mikronährstoffe, wie Vitamine und Mineralien**, sind in kleinen Mengen erforderlich, um normales **Wachstum, Entwicklung, Stoffwechsel und physiologische Funktionen zu unterstützen** (vgl. Stipanuk & Caudill, 2013b, Stipanuk & Caudill, 2013c).

Eine ausgewogene Ernährung bildet das Fundament für ein gesundes, aktives und

langes Leben – unabhängig vom Alter. Sie liefert Energie, stärkt das Immunsystem, fördert das psychische Wohlbefinden und reduziert das Risiko für chronische Erkrankungen wie Diabetes, koronare Herzkrankheit (KHK), Asthma, Osteoporose, COPD und Übergewicht (Prang, 2024). Umweltschonende Ernährung ist mehr als 75% pflanzlich und maximal 25% tierisch.

Gerade in Gesundheitseinrichtungen spielt eine gesunde Ernährung eine entscheidende Rolle, um sowohl Mitarbeitende als auch Patientinnen und Patienten bestmöglich zu versorgen. Vor diesem Hintergrund wurde das Projekt **CareKitchen – Weil gesundes Essen auch Selfcare** ins Leben gerufen.



Es ist eine gemeinsame Initiative des Deutschen Netzes Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen e.V. (DNGfK) und der DAK-Gesundheit, in Zusammenarbeit mit der Kraaibeek GmbH und GESOCA. Ziel des Projekts ist es, die Ernährungs- und Gesundheitssituation von Mitarbeitenden und

Patient:innen in Gesundheitseinrichtungen nachhaltig zu verbessern.

Im Vergleich zu anderen Krankenkassen setzt die **DAK-Gesundheit einen besonderen Schwerpunkt auf das Thema Ernährung** und bietet gezielte Unterstützung für verschiedene Lebensphasen und Gesundheitsbedarfe. Dazu gehören unterschiedliche Beratungsformate und Themen wie z. B. Ernährung und Wechseljahre, Schichtarbeit, Herzgesundheit und Ernährung für ein gutes Bauchgefühl. Diese umfassenden Empfehlungen werden nicht nur individuell aufbereitet, sondern auch im Rahmen des CareKitchen-Projekts weiter vertieft und praxisnah umgesetzt.

Aktuell wird das **Projekt in vier Pilotkliniken** realisiert, in denen die **Küchen- und Verpflegungsinfrastruktur detailliert analysiert und optimiert wird**. Dabei steht nicht nur die gesunde Ernährung im Fokus – der Genuss soll erhalten bleiben und ungesunde, durch attraktive, gesunde Verpflegungsangebote ergänzt werden. Die Kraaibeek GmbH und GESOCA unterstützen die Kliniken bei der Entwicklung maßgeschneiderter Maßnahmen, die den individuellen Bedürfnissen vor Ort gerecht werden. Um diese Bedarfe bestmöglich zu ermitteln, werden in allen Pilotkliniken **Mitarbeitendenbefragungen** durchgeführt.

Die Kontaktaufnahme der Pilotkliniken wurde seitens des DNGfK ermöglicht, da sie Mitglieder unseres Netzwerks sind. Das DNGfK und dessen Projektpartner setzen sich besonders für dieses Projekt ein, da bislang vergleichsweise wenige Initiativen im Bereich Ernährung umgesetzt wurden, sondern oft stärker auf Bewegung ausgerichtet sind.



Vorstandsvorsitzender Dipl.-Med. Olaf Haberecht betont die Bedeutung des Projekts: *“Mit CareKitchen setzen wir einen wichtigen Schritt in Richtung einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen. Unser Ziel ist es, durch gezielte Maßnahmen die Ernährungskompetenz und das Wohlbefinden von Mitarbeitenden und Patient:innen zu stärken.”*

Das Projekt wird von Frau Prof. Dr. A. Flothow evaluiert (Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (HAW)). Über die Erkenntnisse und Erfahrungen des Projektes werden wir Sie gerne informieren!

## Quellen

- GBD 2017 Diet Collaborators. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*, 393(10184), 1958-1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Koene, R. J., Prizment, A. E., Blaes, A., & Konety, S. H. (2016). Shared risk factors in cardiovascular disease and cancer. *Circulation*, 133(11), 1104–1114. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.115.020406>
- Prang, Dr. med. M. (2024). Das wichtigste zur Ernährung. Abgerufen von [https://www.dak.de/dak/gesundheit/essen-und-trinken/ernaehrungstipps/das-wichtigste-zur-ernaehrung\\_87290](https://www.dak.de/dak/gesundheit/essen-und-trinken/ernaehrungstipps/das-wichtigste-zur-ernaehrung_87290)
- Robea, M.-A., Luca, A.-C., & Ciobica, A. (2020). Relationship between vitamin deficiencies and cooccurring symptoms in autism spectrum disorder. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 56(5), 245. <https://doi.org/10.3390/medicina56050245>
- Stipanuk, M. H., & Caudill, M. A. (2013a). Structure and Properties of the Macronutrients. In M. H. Stipanuk & M. A. Caudill (Hrsg.), *Biochemistry, Physiology and Molecular Aspects of Human Nutrition*. Elsevier Saunders.
- Stipanuk, M. H., & Caudill, M. A. (2013b). The Minerals and Water. In M. H. Stipanuk & M. A. Caudill (Hrsg.), *Biochemistry, Physiology and Molecular Aspects of Human Nutrition* (S. 719–720). Elsevier Saunders.
- Stipanuk, M. H., & Caudill, M. A. (2013c). The Vitamins. In M. H. Stipanuk & M. A. Caudill (Hrsg.), *Biochemistry, Physiology and Molecular Aspects of Human Nutrition* (S. 537–539). Elsevier Saunders.