

Nachhaltigkeit: Nachhaltige Ernährung im Krankenhaus– von der Kantine bis zum Patientenbett



Krankenhäuser tragen eine besondere Verantwortung: Sie sind Orte der Genesung, große Arbeitgeber und zugleich bedeutende Akteure mit erheblichem Ressourcenverbrauch. Die Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle, nicht nur für die Gesundheit von Patientinnen und Patienten, sondern auch für Klimaschutz, Mitarbeiterzufriedenheit und das gesellschaftliche Vorbild, das Kliniken einnehmen. Eine nachhaltige Verpflegung im Krankenhaus von der Mitarbeiterkantine bis zum Patientenbett bietet ökologische, soziale und ökonomische Vorteile. Sie umfasst hochwertige Ernährung und schont die Ressourcen, gleichzeitig kann dieses Konzept wesentlich zur Attraktivität eines Krankenhauses beitragen und einen Wettbewerbsvorteil darstellen.

Nachhaltige Ernährung als Beitrag zum Klimaschutz

Die Lebensmittelproduktion ist weltweit für einen erheblichen Anteil der Treibhausgasemissionen verantwortlich. Besonders tierische Produkte wie Rindfleisch sowie Milchprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel verursachen hohe CO₂-Emissionen entlang der gesamten Wertschöpfungskette. Krankenhäuser besitzen daher ein großes Potential, durch eine nachhaltigere und systematische Speiseplanung ihren ökologischen Fußabdruck zu reduzieren.

Das CO₂-Einsparpotenzial basiert zum großen Teil auf konsequenter Reduzierung des Fleischanteils bei der Verpflegung und verstärktem Einsatz pflanzenbasierter Gerichte. So kann im Vergleich zur durchschnittlichen Mischkost bei Umstellung auf pflanzlich orientierte Kost je Vollverpflegungstag 1,56 kg CO₂ eingespart werden. Wenn in einem Krankenhaus mit 500 Vollverpflegungen pro Tag nur 5 Prozent der Essensgäste eine vegetarische Vollverpflegung wählen würden, könnten jährlich mehr als 13.000 kg CO₂ eingespart werden. [7]

Durch den Einsatz frischer saisonaler und regionaler Produkte verkürzen sich die Lieferketten. Auch die Reduktion von Lebensmittelabfällen trägt zu CO₂-Einsparungen bei [6].

Nährstoffe und Nachhaltigkeit in Mitarbeiterkantinen

Eine Untersuchung des Essensangebots und der Speisepläne in Mitarbeiterkantinen von Marinho et al, erschienen im International Journal of Environmental Research and Public Health, zeigte eine überwiegend mangelhafte Ernährungsqualität mit hohen Kohlenhydratanteilen, Fett- und Salzgehalt auf. Außerdem kompromittieren der extensive Fleischkonsum und der Einsatz hoch verarbeiteter Produkte die Nahrungsqualität und Nachhaltigkeit. Gefordert wird ein höherer Nährstoffgehalt für Kantinenessen. Es bestehe eine wechselseitige Abhängigkeit von Gesundheit und Nachhaltigkeit. Bei der Auswahl der Proteinquellen ist die Herkunft und der Proteintyp entscheidend. Dies hat einen großen Umwelteinfluss mehr noch als die Quantität [4]. Chegade et al fordern, dass Nährstoff- und Umweltaspekte als gängige Parameter für die institutionelle Menüplanung berücksichtigt werden. Mahlzeiten sollten nährreich und nachhaltig sein [1]! Einen dringenden Bedarf für eine regelmäßige Bewertungen des Speisenangebots sehen Pörtner et al und geben die Empfehlung einer gesunden nachhaltigen Ernährungsform. Im Rahmen einer gemeinsamen Studie des Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (PIK), der Charité-Universitätsmedizin und der Stanford University wurden Essensangebote und Speisepläne von Einrichtungen im Gesundheitssystem untersucht. Dabei wurde anhand von Ernährungsindizes die Qualität des Essens bewertet und durch Life-Cycle-Assessment-Daten die Umweltbelastung einzelner Lebensmittel erfasst. Hier zeigte sich ein deutliches Verbesserungspotential sowohl für die Ernährungsqualität als auch für die Nachhaltigkeit. Gesunde pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte waren in den Speiseplänen kaum enthalten. Stattdessen vor allem Produkte tierischen Ursprungs, die verantwortlich für 3/4 des Umwelteinflusses waren. Die schlechte Ernährungsqualität stelle sogar langfristig ein Gesundheitsrisiko dar [5, 6].

Wertschätzung für Mitarbeitende beginnt in der Kantine

Krankenhäuser sind auf motivierte leistungsfähige Mitarbeitende angewiesen. Ein hochwertiges, gesundes und nachhaltiges Essensangebot in der Kantine wird zunehmend als wichtiger Faktor der Wertschätzung wahrgenommen. Gerade im Schichtdienst und unter hoher Arbeitsbelastung ist eine ausgewogene Verpflegung entscheidend für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Frisch gekochte Speisen, abwechslungsreiche vegetarische und vegane Optionen, transparente Herkunft der Lebensmittel und faire Preise signalisieren: Die Gesundheit der Mitarbeitenden ist wichtig. Dies kann die Zufriedenheit erhöhen, die Bindung an den Arbeitgeber stärken und sich positiv auf das Betriebsklima und die Motivation der Beschäftigten auswirken- ein nicht zu unterschätzender Aspekt angesichts des Fachkräftemangels im Gesundheitswesen.

Beitrag zur Patientenzufriedenheit und Genesung

Essen ist mehr als reine Nährstoffzufuhr- insbesondere für Patientinnen und Patienten. Geschmack, Qualität und Individualisierung der Mahlzeiten beeinflussen die Wahrnehmung des gesamten Krankenhausaufenthalts! Ein abwechslungsreiches Speisenangebot, das frisch, ausgewogen und bedarfsgerecht ist, kann die Patientenzufriedenheit deutlich steigern.

Angepasste Speisepläne für unterschiedliche Krankheitsbilder kulturelle und religiöse Bedürfnisse sowie ansprechend präsentierte Mahlzeiten fördern die Nahrungsaufnahme und unterstützen den Genesungsprozess und können zu gesundheitsfördernden Verhaltensweisen auch nach dem Krankenhausaufenthalt anregen.

Beispiele für gute nachhaltige Ernährung im Krankenhaus

Folge 54 des Podcasts „*Bis der Arzt kommt*“ von Ärztstellen beschäftigt sich mit dem Thema: *Frisch und hochwertig-gutes Essen im Krankenhaus*. Das Interview führte Stefanie Hanke mit Ralf Meyer, einem ehemaligen Sternekoch und aktuellen Chef de Cuisine der Augusta Kliniken in Bochum und Hattingen. Ralf Meyer schildert, dass man trotz geringem Budget in guter Qualität kochen könne. Es seien sogar Einsparungen möglich und er benennt Beispiele wie selbstgekochte Marmeladen statt Fertigmarmelade. Durch Systematisierung, frische Zutaten und Zubereitung lasse sich nicht nur Geld einsparen, auch die Qualität sei wesentlich besser und der Verzicht auf Zusätze wie Stabilisatoren und Konservierungsstoffe möglich. Gleichzeitig produziere man auch viel weniger Plastikmüll [3].

Auf der Internetseite Klimaschutz-im-Krankenhaus.de finden sich weitere interessante Praxisbeispiele, die sich überall mit wenig Aufwand und Investition etablieren lassen. [7]

Zertifizierungen und Qualitätsstandards

Um nachhaltige Ernährung systematisch zu verankern und nach außen sichtbar zu machen, bieten sich verschiedene Zertifizierungen und Standards an. Besonders relevant ist der Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Gemeinschaftsverpflegung in Krankenhäusern. Zertifizierungen schaffen Transparenz unterstützen die Qualitätssicherung und stärken das Vertrauen von Patienten, Mitarbeitenden und Öffentlichkeit.

Empfehlungen aus dem DGE-Positionspapier (Renner et al):

- Anteil pflanzlicher Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Samen zu erhöhen
- Reduktion des Verzehrs tierischer Lebensmittel, insbesondere von Fleisch
- Auswahl regionaler und saisonale Produkte
- Vermeidung von Lebensmittelverschwendung
- Bevorzugt gering verarbeitete Lebensmittel einkaufen

Weitere mögliche Ansätze sind:

- Bio-Zertifizierungen für einzelne Produktgruppen
- Teilnahme an regionalen Nachhaltigkeitsinitiativen
- Interne Nachhaltigkeitsberichte mit Kennzahlen zu CO₂-Abfall und Lebensmittelsatz

Mehrfach ausgezeichnet wurde das **ISAR Klinikum**, das auch im Jahr 2025 in der Kategorie „Kleine Unternehmen“ den Klimaretter Award gewann. Insgesamt konnten 34.404 kg CO₂ eingespart werden. Das ISAR Klinikum wurde im März 2023 als „Best-Practice Krankenhaus“ im Rahmen der „Green HospitalPLUS“-Initiative ausgezeichnet. Die „Green HospitalPLUS“-Initiative ist ein Nachhaltigkeitsinstrument für bayerische Krankenhäuser und Kliniken. Ein Aspekt war die Umsetzung einer nachhaltigen Verpflegung. Dabei setzt das Klinikum auf Bio-regionale Zulieferer, das tägliche Angebot veganer und vegetarischer Optionen und die Reduktion von Lebensmittelverschwendung durch eine optimierte Speiseplanung. Durch den Einsatz einer digitalen Essensbestell-App konnte die Planung des Lebensmittelbedarfs optimiert werden und Papierspeisekarten sowie Papierbestellzettel eingespart werden. Ein Bio-Start-up beliefert das Klinikum mit 50 % des eingesetzten Bio-Obstes und Gemüses. **Das Start-up Querfeld** hat sich zum Ziel gesetzt, dass Obst und Gemüse mit kleinen Schönheitsfehlern nicht aussortiert wird. Dadurch wird Lebensmittelverschwendungen reduziert und die Erzeugerinnen und Erzeuger unterstützt. Eine nachhaltige Alternative zum konventionellen Großhandel und krummes Gemüse und Obst in Bio-Qualität für die Küche.

CO₂-Fußabdruck im Speiseplan

Das Studierenden WERK Berlin bietet in seinen Mensen und Backshops ein abwechslungsreiches Verpflegungsangebot, bei dem auch der Nachhaltigkeitsaspekt Beachtung findet. Die ehemals klassischen Rezepturen wurden angepasst und durch vegetarische und vegane Gerichte ersetzt. Man achte auf Regionalität, wo es möglich ist [2].

Mit der Schweizer Organisation Eaternity hat das Studierenden WERK einen Partner gefunden, der die Nachhaltigkeit von Speisen rechnerisch ermittelt und bewertet. So wird jedes Gericht mit einem **Umwelt-Score** ausgewiesen. Dabei wird der CO₂-Ausstoß in Gramm CO₂-Äquivalente (Wolke) und den Wasserfußabdruck in Liter Wasser (Wassertropfen) für jedes Gericht angegeben.

Eine **Studie mit über 8.000 Mensagästen** zeigte: Werden die Mahlzeiten mit einem CO₂-Label gekennzeichnet, wählen Konsument:innen häufiger die klimafreundliche Variante. (Zur Auswertung Studie „Können CO₂-Angaben auf Lebensmitteln das Essverhalten beeinflussen?“ [8])

Was kann jeder selbst tun?

- In vielen Kantinen gibt es einen Wunschbriefkasten, hier können beispielsweise Wünsche nach mehr vegetarischen Angeboten geäußert werden.
- Regen Sie die Einführung von Mehrweg-Geschirr nach dem Pfand-System für die Mitnahme von Kaffee oder Speisen an.

- Gehen Sie auf die Verantwortlichen in der Kantine und Geschäftsführung zu. Vielleicht gibt es in Ihrer Klinik auch ein Green Team, dass sich dieser Aufgabe das Speiseangebot nachhaltiger und gesünder zu gestalten annehmen kann.
- Im privaten Umfeld: Favorisieren Sie pflanzenbasierte Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, um die Ernährungsqualität zu verbessern. Bei tierischen Lebensmitteln und Fleisch sollte man auf Regionalität und Bio-Qualität achten. Achten Sie bei Produkten wie Kaffee und Schokolade auf faire Arbeitsbedingungen (Fair-Trade-Siegel).
- Kaufen Sie möglichst wenig Fertigprodukte ein und bereiten ihre Speisen frisch zu. Das reduziert Verpackungsmüll und ist gesünder.
- Haben Sie stets einen Mehrweg-Becher dabei. Der Coffee-to-Go schmeckt aus einem wieder verwendbaren Becher nochmal so gut!

Fazit

Nachhaltige Ernährung im Krankenhaus ist kein Zusatzprojekt, sondern ein zentraler Baustein moderner Gesundheitsversorgung. Sie leistet einen Beitrag zum Klimaschutz, spart CO₂, steigert die Gesundheit und Zufriedenheit von Mitarbeitenden und Patienten und unterstreicht den gesellschaftlichen Anspruch von Krankenhäusern als verantwortungsbewusste Institutionen. Von der Kantine bis zum Patientenbett bietet nachhaltige Ernährung die Chance, Gesundheit Umwelt und Wertschätzung miteinander zu verbinden.

Literatur

- [1] Chehade, Lara; Tucci, Massimiliano; Del Bo, Cristian; Riso, Patrizia; Martini, Daniela (2025): Exploring Nutritional Quality and Environmental Impact of Canteen Menus and Meals in Institutional Settings: A Scoping Review. w: *Nutrients* 17 (22), s. 3550. DOI: 10.3390/nu17223550.
- [2] CO₂-Fußabdruck im Speiseplan (2026), *dostępne na stronie internetowej*: <https://www.stw.berlin/mensen/faq-mensen/co2-fussabdruck.html>, ostatnia aktualizacja 13.07.2026 w dniu 13.07.2026. Zugriff am 13.07.2026
- [3] Hanke, Stefanie (2021): Ein Sternekoch fürs Krankenhaus. w: *Deutscher Ärzteverlag*, 04.01.2021, *dostępne na stronie internetowej*: <https://www.healthrelations.de/doc-insights/ein-sternekoch-fuers-krankenhaus/> w dniu 06.07.2026.
- [4] Marinho, Thaís de Gois Santos; Faustino, Maria Luísa Meira; Silva, Maria Izabel de Oliveira; Santos, Tatiane de Gois; Bezerra, Ingrid Wilza Leal; Rolim, Priscilla Moura (2026): Evaluation of Food Offerings for Workers in Commercial Foodservices from the Perspective of Healthiness and Sustainability. w: *International Journal of Environmental Research and Public Health* 23 (1), s. 71. DOI: 10.3390/ijerph23010071.
- [5] mdr.de (2025): Essen in Krankenhäusern und Pflegeheimen ist ungesund und umweltschädlich. w: *MDR*, 29.07.2025, *dostępne na stronie internetowej*: <https://www.mdr.de/wissen/medizin-gesundheit/krankenhaus-pflegeheim-klinik-essen-kann-krank-machen-potsdam-institut-charite-100.html> w dniu 13.07.2026.
- [6] Pörtner, Lisa M.; Schlenger, Leon; Gabrysich, Sabine; Lambrecht, Nathalie J. (2025): Dietary quality and environmental footprint of health-care foodservice: a quantitative analysis using dietary indices and lifecycle assessment data. w: *The Lancet Planetary Health* 9 (7), s. 101274. DOI: 10.1016/j.lanplh.2025.05.004.
- [7] Speiserversorgung – KGNW-Initiative Klimaneutrales Krankenhaus (2026), *dostępne na stronie internetowej*: <https://www.klimaschutz-im-krankenhaus.de/praxisbeispiele/handlungsfelder/speiserversorgung/>, ostatnia aktualizacja 02.07.2026 w dniu 02.07.2026.
- [8] Wer informiert ist, speist nachhaltiger (2026), *dostępne na stronie internetowej*: <https://www.hu-berlin.de/universitaet/aktuelles/details/wer-informiert-ist-speist-nachhaltiger>, ostatnia aktualizacja 13.07.2026 w dniu 13.07.2026.
- [9] DGE position statement on a more sustainable diet Ernährungs Umschau international | 7/2021 Britta Renner+, Ulrike Arens-Azevedo+, Bernhard Watzl, Margrit Richter, Kiran Virmani, Jakob Linseisen on behalf of the German Nutrition Society (DGE) DOI: 10.4455/eu.2021.030

Prinz-Bravin I: Nachhaltige Ernährung im Krankenhaus- von der Kantine bis zum Patientenbett. *Passion Chirurgie*. 2026 Oktober; 16(10): Artikel 04_04.

Autor:in des Artikels



Dr. med. Ina Prinz-Bravin

Oberärztin
GFO Kliniken Südwestfalen
St. Martinus Hospital Olpe