

Verpflegungskonzept der Kliniken Neutrauchburg

Argentalklinik
Klinik Alpenblick
Klinik Schwabenland

Verpflegungskonzept

Einleitung

Die Ernährungsmedizin bietet eine effektive und kostengünstige Form der Prävention und Therapie gegenüber Zivilisationskrankheiten. Dem Verpflegungskonzept kommt somit eine entscheidende Bedeutung zu.

Dieses Verpflegungskonzept bildet die Grundlage für die Arbeit des gesamten Ernährungsteams und ist als Nachschlagewerk für alle Mitarbeiter zu verstehen. Es beinhaltet das Angebot der wissenschaftlich gesicherten Ernährungsformen nach den Zielvorgaben der DRV-Bund mit den unterschiedlichen Schwerpunkten der einzelnen Kliniken. Die jeweilige Kostform wird vom Arzt verordnet und muss den Zielvorgaben der DRV-Bund entsprechen.

Alle Kliniken in Neutrauchburg sind Träger des RAL-Gütezeichen Kompetenz richtig Essen – Spezifikation „Speisenvielfalt und Diäten“.
(siehe Anhang).



Ziel der Ernährungsberatung ist, den PatientInnen in Theorie und Praxis eine geeignete, gesunde Ernährungsweise zu vermitteln. Die Patienten können bei uns praktisch erfahren, dass eine gesunde, wünschenswerte Ernährung für sie persönlich machbar und auch geschmacklich befriedigend ist und darüber hinaus zum verbesserten Wohlbefinden führt. Nur so wird auch in der Alltagssituation ein Langzeiteffekt zu erreichen sein.

Januar 2010

Die Ernährungsteams der Kliniken Neutrauchburg

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 2
Inhaltsverzeichnis	Seite 3
Ernährungsleitlinien	Seite 4
1. Vollkost.....	Seite 5
2. Leichte Vollkost.....	Seite 7
3. Energiedefinierte Kostformen:	
3.1 Reduktionskost.....	Seite 8
3.2 Diabetes-Kost.....	Seite 11
3.3 Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen	Seite 14
3.4 Purinarme Kost.....	Seite 16
4. Spezielle Diäten:	
4.1 Ernährung bei Rheuma.....	Seite 18
4.2 Ernährung bei Osteoporose.....	Seite 20
4.3 Glutenfreie Kost.....	Seite 22
4.4 Laktosefreie Kost.....	Seite 24
4.5 Ernährung bei Lebensmittelallergien.....	Seite 26
4.6 Ernährung bei Dialyse	Seite 27
4.7 Keimarme Kost	Seite 28
Anhang.....	Seite 29 ff
- Fastentage	
- Zwischenmahlzeiten	
- Wechselwirkungen von Lebensmitteln und Arzneimitteln	
- Informationsblatt zum Mineralwasser in den Kliniken Neutrauchburg	
- Erklärungen zum RAL-Gütezeichen	

Ernährungsleitlinien

In der Rehabilitationsklinik ist uns der kranke Mensch zur Behandlung anvertraut. Diese Betreuung erstreckt sich auch auf die Ernährung. Der Patient erhält eine Vollverpflegung inklusive der Tischgetränke. Im Speisesaal werden zu den entsprechenden Mahlzeiten Kaffee, Tee und Mineralwasser kostenlos angeboten. Der diätbedürftige Patient braucht ein entsprechendes Essen. Um dies zu gewährleisten ist es notwendig, dass Ärzte, Pflegepersonal, Diätassistentinnen und die Mitarbeiter der Service GmbH gut zusammenarbeiten. Als Grundlage für die Auswahl der richtigen Kostform dient dieses Verpflegungskonzept. Hier werden alle Kostformen vorgestellt und beschrieben.

Ziel der Ernährung in einer Klinik muss es sein, krankheitsbedingte Vorgaben der Medizin mit den Ansprüchen des Patienten, den Möglichkeiten der Küche sowie den aktuellen präventiv und therapeutischen Erkenntnissen der Ernährungsmedizin zu vereinen.

Die Service GmbH hat den Anspruch, dass das Speisenangebot in den Kliniken dem Standard der gehobenen Gastronomie entsprechen soll. Hierfür sind die Speisepläne in einem Sechs-Wochen-Rhythmus festgelegt und werden der Jahreszeit entsprechend angepasst.

Die angebotenen Kostformen sind standardisiert. Als Grundlage dient das Rationalisierungsschema (2004) der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin sowie die Richtlinien des RAL Gütezeichens.

Die Kostformen teilen sich auf in

- Vollkost
- leichte Vollkost
- energiedefinierte Kostformen
- spezielle Diäten

Um den Empfehlungen einer gesunden Ernährung möglichst nahe zu kommen, werden täglich mind. zwei verschiedene Menüs (davon eines vegetarisch) angeboten. Dieses Angebot gilt für Vollkost, leichte Vollkost und alle energiedefinierten Kostformen.

Verordnung der Kostformen

Die Verordnung der Kostformen erfolgt durch den Arzt. Dieser ordnet auch eine erforderliche Ernährungsberatung an. Es sollten nur die Kostformen verordnet werden, die in diesem Verpflegungskonzept festgelegt sind. Ausnahmen sind nur nach persönlicher Rücksprache mit der Diätassistentin möglich.

Die schriftliche Festlegung der Kostform durch den Arzt ersetzt nicht die persönliche und individuelle Beratung der Patienten, die eine Ernährungsumstellung benötigen. Für die persönliche Beratung der Patienten stehen die Diätassistentinnen der jeweiligen Klinik zur Verfügung. Auch die auf Grundlage dieses Verpflegungskonzeptes erarbeiteten Merkblätter bieten detaillierte Informationen und praktische Tipps für die Umsetzung einer speziellen Diät bzw. einer gesunden, vollwertigen Kost, vor allem auch nach dem Klinikaufenthalt.

1. Vollkost

Indikation: Für Patienten, die keiner besonderen Ernährungstherapie bedürfen

Ernährungsprinzip:

- Zusammensetzung entspricht der vollwertigen Ernährung nach den Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
- deckt den Bedarf an Energie und essentiellen Nährstoffen
- berücksichtigt aktuelle Erkenntnisse der Ernährungsmedizin
- wird angepasst an landesübliche, individuelle Ernährungsgewohnheiten
- soll Vorbild für eine gesunde, vollwertige Kost sein

Richtwerte für die Tagesverpflegung:

Brennwert/Energie	8996 kJ / 2150 kcal	Nährstoffrelation
Eiweiß	81 g	15 – 20%
Fett	72 g	30 – 35 %
Kohlenhydrate	296 g	50 – 55 %
Ballaststoffe	30 g	

Durchführung der Kost:

- Ballaststoffreiche, kohlenhydrathaltige Lebensmittel verwenden, wie Vollkornbrot, Obst, Hülsenfrüchte, Gemüse, Salat etc.
- wenig gehärtete Fette
- Verwendung von hochwertigen Pflanzenölen wie Raps- und Olivenöl
- überwiegend fettarme Zubereitung
- täglich Milch- und Milchprodukte, öfters auch fettarme Auswahl
- Kombination von fettarmen und fettreichen Wurstsorten
- 1 mal wöchentlich Geflügelfleisch
- 1-2 mal wöchentlich Fisch, v.a. Seefisch
- wenig Eier

Anmerkung:

Die Vollkost bildet bei der Erstellung/Planung des Speiseplanes die wesentliche Grundlage für alle weiteren Kostformen.

Für die leichte Vollkost und für alle energiedefinierten Kostformen werden einzelne Komponenten oder Zubereitungsarten entsprechend verändert.

Durch das einführende Gespräch bei der Diätassistentin werden die Patienten bzgl. des Verhaltens im Speisesaal bzw. am Büffet unterrichtet.

Mahlzeitenfolge

Patienten mit Vollkost können ihr Frühstück und Abendessen am entsprechenden Büffet selbst zusammenstellen.

Das Hauptgericht wird mittags immer serviert.

Frühstück

Selbstbedienung am Buffet
Getränkeangebot: Kaffee, Tee (verschiedene Sorten), Milch, Kakao, Getreidekaffee
verschiedene Sorten Brot und Brötchen, Knäckebrötchen, sonntags auch Zopfbrötchen
Butter, Marmelade, Honig
Käse, Wurst, Quark, Gemüse
frisches Obstmüsli, Joghurt, verschiedene Müsli-mischungen, Cornflakes, Haferflocken,
abwechselnd Obst und Orangensaft

Mittagessen

Vorsuppe
Salatbuffet
Wahlmöglichkeit zwischen einem Gericht mit Fleisch oder Fisch und einem vegetarischen Essen
1-2 mal in der Woche gibt es ein Fischgericht
3 mal pro Woche Angebot eines dritten Menüs
als Nachtisch 2 mal wöchentlich Obst, sonst Quark-, Joghurtspeisen, Pudding, ab und zu Eis oder Gebäck

Abendessen

Selbstbedienung am Buffet
verschiedene Brotsorten
täglich wechselnd Wurst, Käse bzw. Frischkäse, Quark
1-2 mal wöchentlich Fisch (Hering, Rollmops, Thunfisch, Räucherfisch.....)
2 mal wöchentlich eine warme Komponente
freitags öfters zusätzlich eine Süßspeise zur Auswahl
täglich Salatbuffet
kalter oder warmer Tee
Buttermilch
mind. 3 mal wöchentlich Obst

2. Leichte Vollkost

Indikation: Unspezifische Intoleranzen gegen bestimmte Lebensmittel und Speisen;
Erkrankungen des Magen-Darmtraktes

Ernährungsprinzip:

- entspricht im Wesentlichen den Prinzipien der Vollkost
- meiden von Lebensmitteln, welche erfahrungsgemäß häufig Unverträglichkeiten verursachen (siehe Tabelle)

Durchführung der Kost:

- Lebensmittelauswahl weitgehend wie bei Vollkost
- schonende Zubereitung der Speisen (nicht zu fett, nicht zu scharf, nicht stark gebraten)
- meiden der Lebensmittel, welche Unverträglichkeiten auslösen:
(nach Häufigkeit der Nennungen in absteigender Reihenfolge)

<ol style="list-style-type: none">1. Hülsenfrüchte2. Gurkensalat3. frittierte Speisen4. Weißkohl5. kohlen säurehaltige Getränke6. Grünkohl7. fette Speisen8. Paprikagemüse9. Sauerkraut10. Rotkraut11. süße und fette Backwaren12. Zwiebeln13. Wirsing14. Pommes frites15. hart gekochte Eier16. frisches Brot17. Bohnenkaffee18. Kohlsalat	<ol style="list-style-type: none">19. Mayonnaise20. Kartoffelsalat21. Geräuchertes22. Eisbein23. zu stark gewürzte Speisen24. zu heiße und zu kalte Speisen25. Süßigkeiten26. Weißwein27. rohes Stein- und Kernobst28. Nüsse29. Sahne30. paniert Gebratenes31. Pilze32. Rotwein33. Lauch34. Spirituosen35. Birnen
--	---

Anmerkung:

Diese Auflistung dient zur Übersicht und stellt **keine Verbotsliste** dar, denn erlaubt ist, was vertragen wird! Für bessere Bekömmlichkeit sorgt neben einer entsprechenden Zubereitung auch langsames Essen und gutes Kauen der Speisen bzw. Lebensmittel.

Die leichte Vollkost kann bei Bedarf mit allen anderen Kostformen kombiniert werden.

3. Energiedefinierte Kostformen

3.1 Reduktionskost

Indikation: Erhöhtes Körpergewicht (BMI über 25)

Ernährungsprinzip:

- energiereduzierte Mischkost mit durchschnittlich 1200 kcal
- fettarm und zuckerreduziert
- cholesterin- und purinarm
- ballaststoffreich (> 25 g/d)
- geeignet bei Diabetes mellitus Typ 2 ohne Insulintherapie

Richtwerte für die Tagesverpflegung in der Reduktionskost:

Brennwert/Energie	5271 kJ / 1255 kcal	Nährstoffrelation
Eiweiß	63 g	20 %
Fett	43 g	30 %
Kohlenhydrate	150 g	50 %
Ballaststoffe	28 g	

Die Fettsäurezusammensetzung entspricht folgender Empfehlung:

Anteil am Gesamtfett: max. 1/3 gesättigte Fettsäuren
mind. 1/3 einfach ungesättigte Fettsäuren

Durchführung der Kost:

- ballaststoffreiche, kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel verwenden wie Vollkornbrot, Gemüse, Salat, Obst
- pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden bevorzugt (z.B. Rapsöl)
- als Streichfett Halbfettmargarine, keine Butter
- nur fettarme Eiweißträger (Fleisch/Wurst, Fisch und Milchprodukte) auswählen
- keine Innereien, wenig Eier in der Verarbeitung, eifreie Nudeln
- fettarme Zubereitung (nicht panieren, nicht frittieren)
- 3 Hauptmahlzeiten und bei Bedarf Möglichkeit für Zwischenmahlzeiten (Obst)
- vitamin- und mineralstoffreiche Kost
- kein Zucker als Süßungsmittel, keine Süßspeisen
- zuckerreduzierte Marmelade, kein Honig
- empfehlenswert sind mindestens 2-3 l energiefreie Getränke täglich

Mahlzeitenfolge

Patienten mit Reduktionskost können am entsprechenden Buffet ihr Frühstück und Abendessen selber zusammenstellen. Schriftliche Beispiele auf Tafeln am Buffet sowie Musterteller helfen bei der richtigen Auswahl der Speisen.

Frühstück

Selbstbedienung am Buffet
Getränkeangebot: Kaffee, Tee (verschiedene Sorten)
verschiedene Sorten Brot und Brötchen, Knäckebrot,
Halbfettmargarine
fettarmer Käse, fettarme Wurst, Gemüse, Kräuter
geraspelte Äpfel, Naturjoghurt und Speisequark – mager
verschiedene Getreideprodukte (Kleie, Haferflocken, gequollene
Getreidekörner)
abwechselnd Obst und Orangensaft

Mittagessen

Salatbuffet
Wahlmöglichkeit zwischen einem Gericht mit Fleisch oder Fisch
und einem vegetarischen Essen
1-2 mal in der Woche gibt es ein Fischgericht
als Nachtisch 3 mal wöchentlich Obst, sonst Quark-,
Joghurtspeisen und Pudding ohne Zucker

Abendessen

Selbstbedienung am Buffet
verschiedene Brotsorten, Knäckebrot
täglich wechselnd fettarme Wurst, fettarme Käse bzw. Frischkäse,
Quark
1- 2 mal wöchentlich Fisch (Hering, Rollmops, Thunfisch,
Räucherfisch)
2 mal wöchentlich eine warme Komponente
täglich Salatbuffet
kalter oder warmer Tee
mind. 3 mal wöchentlich Obst

Tagesbeispiel für Reduktionskost (1200 kcal)

Frühstück

1 Vollkornbrötchen (60 g) oder 3 Knäckebrote
10 g Halbfettmargarine
25 g (ca. 1 Essl.) zuckerreduzierte Marmelade
1 Scheibe magere Wurst oder Käse

Müsli aus:

100 g geraspelten Äpfel (3 Essl.)
50 g Magerquark (1 Essl.)
10 g Haferflocken (1 Essl.)
1 Teel. Weizenkörner und/oder Kleie

Mittagessen

das Hauptgericht wird am Platz serviert
z.B. Putensteak mit Currysoße, Reis, Broccoli
zusätzlich Salate vom entsprechenden Büffet mit
etwas weißer oder klarer Salatsoße

kalorienbewusstes Dessert oder Obst

Abendessen

1 Scheibe Vollkornbrot (60 g) oder 3 Knäckebrote
10 g Halbfettmargarine
60 g fettarmer Belag (z.B. Geflügelwurst,
gekochter Schinken, Käse bis zu 30 % F.i.Tr.)

Salate vom Büffet wie mittags

Es besteht die Möglichkeit, als Zwischenmahlzeit beim Frühstück oder Abendessen ein Stück Obst mitzunehmen (wenig Banane, wenig Weintrauben).

3.2 Diabetes - Kost

Indikation: Diabetes mellitus Typ 1
Diabetes mellitus Typ 2 mit Insulintherapie und/oder oralen Anitidiabetika

Ernährungsprinzip:

- energieangepasste Kost;
- mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt (5-6)
- Einteilung kohlenhydrathaltiger Lebensmittel nach BE
- BE-gehalt der Kost nach Kalorienverbrauch (1200 kcal = 12 BE, 1400 kcal = 14 BE, etc.)
- ballaststoffreich
- cholesterin- und purinarm

Richtwerte für die Tagesverpflegung in der Diabetes-Kost am Beispiel 14 BE:

Brennwert /Energie	6531 kJ / 1555 kcal	Nährstoffrelation
Eiweiß	76 g	20 %
Fett	52 g	30 %
Kohlenhydrate	184 g	50 %
Ballaststoffe	31 g	

Die Fettsäurezusammensetzung entspricht folgender Empfehlung:

Anteil am Gesamtfett: max. 1/3 gesättigte Fettsäuren
 mind. 1/3 einfach ungesättigte Fettsäuren

Durchführung der Kost:

- ballaststoffreiche, kohlenhydrathaltige Lebensmittel verwenden, wie Vollkornbrot, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst etc.
- kohlenhydrathaltige Lebensmittel werden nach Broteinheiten (BE) berechnet (Brot, Obst, flüssige Milchprodukte, Kartoffeln, Reis, Nudeln etc.)
- als Streichfett Halbfettmargarine, kein Butter
- zuckerreduzierte Marmelade, kein Honig
- keine Frühstückseier, wenig Eier in der Verarbeitung
- nur fettarme Eiweißträger (Fisch, Fleisch, Wurst, Milch- und Milchprodukte, Käse) auswählen;
- keine Innereien
- Verwendung von hochwertigen Pflanzenölen wie Raps- und Olivenöl
- fettarme Zubereitungsarten (nicht panieren, nicht frittieren)
- kein Zucker als Süßungsmittel sondern Süßstoff
- keine Süßspeisen, Nachtsch ohne Zucker
- Zwischenmahlzeiten: Joghurt (fettarm), Obst, Diätgebäck
- Obstauswahl ohne Bananen, Weintrauben, Trockenfrüchte

Standard-BE-Verteilung

(kann für jeden Patienten individuell angepasst werden)

	10 BE	12 BE	14 BE	16 BE
1. Frühstück	60 g Vollkornbrot/ -brötchen (2 BE) Diätmarmelade (½ BE)	60 g Vollkornbrot/ -brötchen (2 BE) Diätmarmelade (½ BE)	90 g Vollkornbrot/ -brötchen (3 BE) Diätmarmelade (½ BE)	120 g Vollkornbrot/ -brötchen (4 BE) Diätmarmelade (½ BE)
2. Frühstück	1 BE Joghurt oder Obst	1 BE Joghurt oder Obst	1 BE Joghurt oder Obst	1 BE Joghurt oder Obst
Mittagessen	Beilagen 2 BE z.B. Vollkornreis Teigwaren Kartoffeln, Knödel	Beilagen 2 BE z.B. Vollkornreis Teigwaren Kartoffeln, Knödel Nachtisch (1 BE)	Beilagen 2 BE z.B. Vollkornreis Teigwaren Kartoffeln, Knödel Nachtisch (1 BE)	Beilagen 2 BE z.B. Vollkornreis Teigwaren Kartoffeln, Knödel Nachtisch (1 BE)
ZM Nachmittag	2 BE Obst oder ähnliches	2 BE Obst oder ähnliches	2 BE Obst oder ähnliches	2 BE Obst oder ähnliches
Abendessen	60 g Vollkornbrot (2 BE) 10g Halbfettmargarine 60 g Belag	90 g Vollkornbrot (3 BE) 10g Halbfettmargarine 60 g Belag	120 g Vollkornbrot (4 BE) 20g Halbfettmargarine 120 g Belag	120 g Vollkornbrot (4 BE) 20g Halbfettmargarine 120 g Belag
Spätmahlzeit	1 BE Joghurt oder 1 BE Diätgebäck	1 BE Joghurt oder 1 BE Diätgebäck	1 BE Joghurt oder 1 BE Diätgebäck	1 BE Joghurt und/oder 1 (2) BE Diätgebäck

BE –Tabelle

Milch- und Milchprodukte

Milch, Buttermilch, Sauermilch, Molke	¼ l	1 BE
Joghurt, Dickmilch, Kefir	250 g	1 BE
Diät-Fruchtjoghurt	150 g	1 BE

Käse, Frischkäse und Quark brauchen nicht auf die BE berechnet werden.

Brot

Grahambrot	30 g	1 BE
Laugenbrezel	25 g	1 BE
Knäckebrot/2 Stück	20 g	1 BE
Leinsamenbrot	35 g	1 BE
Pumpernickel	30 g	1 BE
Roggenmischbrot	30 g	1 BE
Roggenvollkornbrot	35 g	1 BE
Roggentoastbrot	30 g	1 BE
Weißbrot/-brötchen/schwäb. Seele, Baguette, Graubrot, Bauernbrot	25 g	1 BE
Weizenvollkornbrot	30 g	1 BE
Zwieback	15 g	1 BE

Beilagen

Teigwaren gegart	60 g	1 BE
Reis gegart	45 g	1 BE
Weizen gegart	70 g	1 BE
Kartoffeln	80 g	1 BE
Kartoffelpüree/Kartoffelsalat	100 g	1 BE
Kartoffelknödel	50 g	1 BE

Obst

Apfel mit Schale	110 g	1 BE
Orange mit Schale	180 g	1 BE
Aprikose mit Stein	130 g	1 BE
Banane mit Schale	90 g	1 BE
Birne mit Schale	130 g	1 BE
Erdbeeren	190 g	1 BE
Himbeeren	210 g	1 BE
Kirschen sauer mit Stein	120 g	1 BE
Kirschen süß mit Stein	100 g	1 BE
Mandarinen mit Schale	180 g	1 BE
Kiwi	120 g	1 BE
Nektarine	110 g	1 BE
Grapefruit mit Schale	200 g	1 BE
Pfirsich mit Stein	150 g	1 BE
Pflaume mit Stein	110 g	1 BE
Wassermelone mit Schale	260 g	1 BE

Gemüse

Hülsenfrüchte gekocht	200 g	1 BE
Zuckermais	80 g	1 BE
Rote Bete	140 g	1 BE

Alle anderen Gemüsesorten können ohne Anrechnung gegessen werden.

3.3 Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen

Indikation: Hypercholesterinämie und/oder Hypertriglyceridämie;
Arteriosklerotische Herzgefäßerkrankungen

Ernährungsprinzip:

- energieangepasste Kost; bei Übergewicht Reduktionskost mit durchschnittlich 1200 kcal
- Gesamtfettzufuhr : ca. 30 % der täglichen Energiezufuhr
- Fettsäuremuster des Fettanteiles:
 - 7 – 10 % gesättigte Fettsäuren
 - 10 – 15 % einfach ungesättigte Fettsäuren
 - 7 – 10 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- cholesterinarm mit max. 300 mg /Tag
- ballaststoffreich
- bei erhöhten Triglyceridwerten einfache Kohlenhydrate (Zucker/Fruktzucker) und Alkohol meiden

Richtwerte für die Tagesverpflegung:

Brennwert / Energie	8354 kJ / 1989 kcal	Nährstoffrelation
Eiweiß	100 g	20 %
Fett	63 g	30 %
Kohlenhydrate	246 g	50 %
Ballaststoffe	34 g	
Cholesterin	170 mg	

Durchführung der Kost:

- ballaststoffreiche, kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel verwenden, wie Vollkornbrot, Obst, Hülsenfrüchte, Gemüse, Salat etc.
- weniger tierische Fette, mehr pflanzliche Fette und Öle
- keine gehärteten Fette
- fettarme Zubereitung (nicht panieren, nicht frittieren)
- fettarme Milchprodukte auswählen: Trinkmilch und flüssige Milchprodukte bis 1,5 % Fett, Käse bis 30 % F.i.Tr., Speisequark 0% Fett
- nur magere Wurstsorten wie Schinken, Aspikwurst, Corned beef, Geflügelwurst etc. verwenden
- 1 mal wöchentlich Geflügelfleisch anstatt rotem Fleisch
- 1-2 mal wöchentlich Fisch, v.a. Seefisch wie Hering, Lachs, Thunfisch (hoher Gehalt an omega-3-FS)
- Verwendung von hochwertigen Pflanzenölen wie Raps- und Olivenöl
- als Streichfett Diätmargarine mit hohem Anteil an ungesättigten FS, keine Butter
- Keine Innereien, keine Schalen- und Krustentiere
- Wenig Eier in der Verarbeitung, eifreie Nudeln
- bei erhöhten Triglyceriden: kein Zucker als Süßungsmittel, keine Süßspeisen, kein Honig, keine Bananen, Weintrauben und Trockenfrüchte, keine Fruchtsäfte, zuckerreduzierte Marmelade

Mahlzeitenfolge

Patienten mit erhöhten Blutfettwerten können am entsprechenden Buffet ihr Frühstück und Abendessen selber zusammenstellen.

Musterteller beim Abendessen helfen bei der Auswahl und Menge der Lebensmittel.

Beim Mittagessen sollten die Patienten 1-2 mal wöchentlich Menü 2 wählen. An den Tagen, an denen es Fisch gibt, empfehlen wir Menü 1.

Das Hauptgericht wird mittags immer serviert.

Frühstück

Selbstbedienung am Buffet

Getränkeangebot: Kaffee, Tee (verschiedene Sorten)

Verschiedene Sorten Brot und Brötchen, Knäckebrot, sonntags auch Zopfbrot

Diätmargarine, Marmelade, Honig

fettarmer Käse, fettarme Wurst, Quark, Gemüse,

frisches Obstmüsli, Joghurt, mager, verschiedene

Müslimischungen, Cornflakes, Haferflocken, Leinsamen,

verschiedene Körner

abwechselnd Obst und Orangensaft

Mittagessen

fettarme Suppe

Salatbuffet

Wahlmöglichkeit zwischen einem Gericht mit Fleisch oder Fisch und einem vegetarischen Essen

1-2 mal in der Woche gibt es ein Fischgericht

als Nachtisch 3 mal wöchentlich Obst, sonst Quark- oder Joghurtspeisen oder Pudding

Abendessen

Selbstbedienung am Buffet

verschiedene Brotsorten

täglich wechselnd fettarme Wurst, fettarme Käse bzw. Frischkäse, Quark

1-2 mal wöchentlich Fisch (Hering, Rollmops, Thunfisch, Räucherfisch)

1-2 mal wöchentlich eine warme Komponente bzw. warmes Abendessen

täglich Salatbuffet

kalter oder warmer Tee

Buttermilch

mind. 3 mal wöchentlich Obst

3.4 Purinarme Kost

Indikation: Hyperuricämie, Gicht

Ernährungsprinzip:

- energieangepasste Kost; bei Übergewicht Reduktionskost mit durchschnittlich 1200 kcal
- purinarm mit max. 500 mg Harnsäure pro Tag
- ausreichend Trinken – mind. 2,5 – 3 l täglich
- keine alkoholischen Getränke
- Nährstoffrelation entsprechend den Richtlinien der Vollkost bzw. Reduktionskost

Durchführung der Kost:

- Lebensmittelauswahl entspricht im wesentlichen der Kost bei Fettstoffwechselstörung
- meiden von purinreichen Lebensmitteln wie Innereien, Fleischextrakt, Knochenmark, Hefeextrakt, geräucherte und gesalzene Fischwaren, Meeresfrüchte
- maximal 100 g Fleisch/Fisch oder Wurst pro Tag
- purinreiche pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, weiße Bohnen etc.) meiden bzw. bewusst verwenden
- Einsatz fettarmer Milch- und Milchprodukte und Käse (sie enthalten fast keine Purine) als Eiweißquelle
- fettarme Zubereitung der Speisen (hoher Fettkonsum verhindert die Ausscheidung von Harnsäure)
- reichlich Trinken (v.a. Tee und hydrogencarbonathaltiges Mineralwasser wie z.B. Jebenhauser Schlossquelle)
- kein Alkohol (Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung über die Nieren)

Mahlzeitenfolge

Patienten mit purinarmer Kost können am entsprechenden Buffet ihr Frühstück und Abendessen selber zusammenstellen. Beim Frühstück sollte überwiegend aus den lacto-vegetarischen Komponenten ausgewählt werden.

Frühstück

Selbstbedienung am Buffet
Getränkeangebot: Kaffee, Tee (verschiedene Sorten),
verschiedene Sorten Brot und Brötchen, Knäckebrot, sonntags
auch Zopfbrot
Butter, Diätmargarine, Halbfettmargarine
fettarmer Käse, Hüttenkäse, Quark, Gemüse
frisches Obstmüsli, Joghurt, mager, verschiedene
Müslimischungen, Cornflakes, Haferflocken
abwechselnd Obst und Orangensaft.

Mittagessen

Salatbuffet
Wahlmöglichkeit zwischen einem Gericht mit Fleisch oder Fisch
und einem vegetarischen Essen
1-2 mal in der Woche gibt es ein Fischgericht
wenn mittags ein Fleisch- oder Fischgericht gewählt wird, sollte
beim Abendessen keine Wurst mehr gegessen werden.
als Nachtisch 3 mal wöchentlich Obst, sonst Quark-,
Joghurtspeisen

Abendessen

Selbstbedienung am Buffet
verschiedene Brotsorten
täglich wechselnd fettarme Wurst, fettarme Käse bzw. Frischkäse,
Quark
1-2 mal wöchentlich Fisch (Hering, Rollmops, Thunfisch,
Räucherfisch)
2 mal wöchentlich eine warme Komponente
täglich Salatbuffet
kalter oder warmer Tee
Buttermilch
mind. 3 mal wöchentlich Obst

4. Spezielle Diäten

4.1 Ernährung bei Rheuma

Indikation: Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises

Ernährungsprinzip:

- energieangepasste Kost; bei Übergewicht Reduktionskost mit durchschnittlich 1200 kcal
- fettmodifiziert – reichlich omega-3-Fettsäuren
- arachidonsäurearm (max. 50 mg Arachidonsäure am Tag)
- kalziumreich
- vitamin- und mineralstoffreich
- Nährstoffrelation entsprechend den Richtlinien der Vollkost bzw. Reduktionskost

Durchführung der Kost:

- Maximal zwei Fleischmahlzeiten pro Woche; Wurst und Innereien vermeiden
- maximal ein Eigelb pro Woche, stattdessen Verwendung von Ei-Ersatzprodukten
- Zwei Fisch- oder Sojagerichte pro Woche
- Verzicht auf tierische Fette, stattdessen Verwendung pflanzlicher Öle und Fette reich an n-3-Fettsäuren (Lein-, Raps-, Walnussöl etc.)
- Einsatz fettarmer Milch und Milchprodukte und kalziumreicher Mineralwässer zur Optimierung der Kalziumzufuhr
- wenig Alkohol
- täglich Vollkornprodukte
- täglich Obst und Gemüse, besonders eiweißreiche Hülsenfrüchte, kalziumreiche Gemüse, Nüsse und Samen und Vitamin-C-haltige Obstsäfte
- Vermeiden von arachidonsäurereichen Lebensmitteln:

Lebensmittel je 100 g	Arachidonsäuregehalt in mg
Kuhmilch, 1,5 % Fett	2
Speisequark, mager	0
Camembert 60 % F.i.Tr.	34
Camembert 30 % F.i.Tr.	13
Emmentaler 45 % F.i.Tr.	28
Hühnerei	70
Eigelb	297
Schweineleber	870
Leberwurst	208
Schweineschinken, gekocht	130
Rindfleisch	49
Huhn, Brust ohne Haut	42
Schweinefleisch, mager	120
Kartoffeln, Reis, eifreie Teigwaren	0
Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte	0
Nüsse	0

Mahlzeitenfolge

Patienten mit rheumatischen Erkrankungen können am entsprechenden Büffet ihr Frühstück und Abendessen selber zusammenstellen. Sie sollten überwiegend aus den lacto-vegetarischen Komponenten wählen.

Frühstück

Selbstbedienung am Buffet
Getränkeangebot: Kaffee, Tee (verschiedene Sorten),
verschiedene Sorten Brot und Brötchen, Knäckebrot, Sonntags
auch Zopfbrot
Diätmargarine, Halbfettmargarine
veget. pflanzliche Brotaufstriche
fettarmer Käse, Hüttenkäse, Quark, Gemüse
frisches Obstmüsli, Joghurt, mager, verschiedene
Müslimischungen, Cornflakes, Haferflocken
abwechselnd Obst und Orangensaft.

Mittagessen

Salatbuffet
Wahlmöglichkeit zwischen einem Gericht mit Fisch (1-2 mal pro
Woche) und einem vegetarischen Essen
als Nachtisch 3 mal wöchentlich Obst, sonst Quark-,
Joghurtspeisen.

Abendessen

Selbstbedienung am Buffet
verschiedene Brotsorten
täglich wechselnd fettarmer Käse bzw. Frischkäse, Quark
1-2 mal wöchentlich Fisch (Hering, Rollmops, Thunfisch,
Räucherfisch)
2 mal wöchentlich eine warme Komponente
täglich Salatbuffet
kalter oder warmer Tee
Buttermilch
mind. 3 mal wöchentlich Obst

4.2 Ernährung bei Osteoporose

Indikation: Osteopenie und Osteoporose

Ernährungsprinzip:

- energieangepasste Kost; bei Übergewicht Reduktionskost mit durchschnittlich 1200 kcal
- kalziumreich mit 1000 – 1500 mg Kalzium pro Tag
- phosphatarm
- oxalsäurearm
- Nährstoffrelation entsprechend den Richtlinien der Vollkost bzw. Reduktionskost

Durchführung der Kost:

- täglicher Verzehr von kalziumreichen Lebensmitteln wie Trinkmilch, flüssige Milchprodukte und Käse
- pflanzliche Lebensmittel mit hohem Kalziumgehalt auswählen, z.B. Grünkohl, Fenchel, Brokkoli, Sesam, Mandeln
- Vitamin-D-haltige Lebensmittel einsetzen wie Fisch, Milch, Käse, Eier (Vitamin D fördert die Kalziumaufnahme)
- oxalräturereiche Lebensmittel wie Spinat, Mangold, Rhabarber meiden (Oxalsäure hemmt die Kalziumaufnahme)
- Phosphataufnahme einschränken; Phosphat ist v.a. enthalten in Wurst, Schmelzkäse, Cola und als Zusatzstoff (E450 u.ä.) in verschiedenen Lebensmitteln
- Mineralwässer mit hohem Kalziumgehalt auswählen z.B. „Jebenhauser Schlossquelle“ mit 345 mg Kalzium pro Liter
- kalziumhaltige Zwischenmahlzeiten (Joghurt o.ä.) für Patienten mit Reduktionskost

Mahlzeitenfolge

Patienten mit Osteoporose können am Buffet ihr Frühstück und Abendessen selber zusammenstellen. Sie sollten als Brotbelag überwiegend Käse bzw. Milchprodukte auswählen.

Frühstück

Selbstbedienung am Buffet
Getränkeangebot: Kaffee, Tee (verschiedene Sorten),
verschiedene Sorten Brot und Brötchen, Knäckebrot, sonntags
auch Zopfbrot
Butter, Diätmargarine, Halbfettmargarine
fettarmer Käse, Hüttenkäse, Quark, Gemüse
frisches Obstmüsli, Joghurt, verschiedene Müslimischungen,
Cornflakes, Haferflocken,
abwechselnd Obst und Orangensaft.
als Zwischenmahlzeit Joghurt (muss bei der Diätassistentin
angefordert werden)

Mittagessen

Salat-Buffet, als Marinade empfehlen wir Joghurt- bzw. Buttermilch-
marinade
Wahlmöglichkeit zwischen einem Gericht mit Fisch (1-2 mal pro
Woche) oder Fleisch sowie Menü 2 vegetarisch
Nachspeise immer auf Basis von Milch oder Milchprodukten

Abendessen

Selbstbedienung am Buffet
verschiedene Brotsorten
täglich wechselnd fettarme Käse bzw. Frischkäse, Quark
1-2 mal wöchentlich Fisch (Hering, Rollmops, Thunfisch,
Räucherfisch)
2 mal wöchentlich eine warme Komponente
täglich Salatbuffet
als Marinade empfehlen wir Joghurt- bzw. Buttermilchmarinade
kalter oder warmer Tee
Buttermilch
mind. 3 mal wöchentlich Obst

Zusätzlich sollten täglich mindestens 1,5 l „Jebenhauser Schlossquelle“ getrunken werden.

4.3 Glutenfreie Kost

Indikation: Zöliakie (einheimische Sprue, gluteninduzierte Enteropathie);
Dermatitis herpetiformis Duhring

Ernährungsprinzip:

- energieangepasste Kost; bei Übergewicht Reduktionskost mit durchschnittlich 1200 kcal
- glutenfrei
- Nährstoffrelation entsprechend den Richtlinien der Vollkost bzw. Reduktionskost
- Beachtung anderer ernährungsabhängiger Erkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörung etc.

Durchführung der Kost :

- Ausschluss aller glutenhaltigen Getreidesorten (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern, Kamut) und den daraus hergestellten Erzeugnissen (z.B. Brot, Gebäck, Teigwaren, Grieß, Mehl etc.)
- Verwendung von natürlicherweise glutenfreien Lebensmitteln wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Milch
- Einsatz von glutenfreien Getreidesorten wie Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth
- als Bindemittel werden Mondamin, Agar Agar, Johannisbrotkernmehl oder Kartoffelstärke verwendet
- Einsatz von speziellen diätetischen, glutenfreien Lebensmitteln wie glutenfreies Brot, Gebäck, Teigwaren etc.
- Fertig- und Fertigprodukte werden nur verwendet, wenn sie eindeutig glutenfrei sind
- Beachtung der Lebensmittelkennzeichnung (Weizenstärke wird häufig als Bindemittel eingesetzt)

Lebensmittelgruppe	Geeignete Lebensmittel	Ungeeignete Lebensmittel
--------------------	------------------------	--------------------------

Getreideprodukte u.ä.	Mais, Maisgrieß, Maisflocken, Maisstärke, Maismehl, Reis, Hirse, Hirsemehl, Buchweizen, Sago, Quinoa, Amaranth, Kastanienmehl, Sojamehl Zuckerrübenflocken, Kartoffelstärke, Johannisbrotkernmehl, Agar-Agar, Primaweizenstärke, alle daraus hergestellten Brote, Backwaren und Teigwaren	Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Hafer, Gerste und die hieraus hergestellten Produkte wie: Mehl, Puddingpulver, Graupen, Grieß, Haferflocken, Nudeln etc. Kleie, Schrot, alle handelsüblichen Brotsorten, Zwieback, Knäckebrot, Paniermehl, Cornflakes, Wildreis
Fleisch und Wurstwaren	Alle Sorten als "glutenfrei" deklarierte Brühwürfel u. Fleischextrakt	Vorgewürztes Fleisch, paniertes Fleisch, Frikadellen, Fleischklopse, Wurstwaren mit Getreidezusatz, z.B.: Leber-, Grütz-, Blutwurst, Pasteten
Fisch und Fischwaren	Alle Sorten	Panierter Fisch, Fischfrikadellen, Fischkonserven in Saucen, Brathering u. Rollmops
Milch- und Milchprodukte	Alle Sorten	Milchprodukte mit Zusatz von Bindemitteln, z.B. Fruchtjoghurt, -dickmilch, -quark, Müslijoghurt, Frisch- u. Schmelzkäsezubereitung, evtl. Roquefort
Fette und Öle	Alle Sorten	Mayonnaise mit Bindemitteln
Eier	In jeder Form	
Gemüse	Alle Sorten nach individueller Verträglichkeit	
Kartoffeln	In jeder Form	Kartoffelzubereitungen aus Fertigprodukten, z.B. Knödel, Klöße, Kroketten, Pommes frites, Chips
Obst, Nüsse u. Samen	Alle Sorten	
Zucker, Süßigkeiten	Zucker, Gelierzucker, Traubenzucker, Zuckeraustauschstoffe, Konfitüre, Honig, selbst oder industriell hergestellter "glutenfreier" Kuchen und Gebäck reine Schokolade	Kuchen, Gebäck, Schokolade mit Zusätzen, Marzipan, Malzbonbons u.v.a. (Süßigkeiten nur nach der Liste der glutenfreien Lebensmittel der Deutschen Zöliakie Gesellschaft verwenden)
Getränke	Bohnenkaffee, Tee, Mineralwasser, Frucht- und Gemüsesäfte, reines Kakaopulver, alkoholische Getränke	Malz- und Gerstenkaffee, alle Biersorten, Malzbier, Milchmischgetränke
Sonstiges	Gelatine	Saucen und Suppenpulver, Fertiggerichte, Fertigsaucen- u. suppen, Würzmischungen, Ketchup

4.4 Lactosefreie Kost

Indikation: Primäre oder erworbene Lactoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)

Ernährungsprinzip:

- energieangepasste Kost; bei Übergewicht Reduktionskost mit durchschnittlich 1200 kcal
- lactosefrei bzw. lactosearm (unter 1 g Lactose/Tag)
- Nährstoffrelation entsprechend den Richtlinien der Vollkost bzw. Reduktionskost
- ausreichende Kalziumaufnahme gewährleisten
- Beachtung anderer ernährungsabhängiger Erkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörung etc.

Durchführung der Kost:

- überwiegende Verwendung von lactosefreien Lebensmitteln (siehe Auflistung unten)
- meiden von lactosehaltigen Milch- und Milchprodukten, außer Hartkäse
- austesten von Sauermilchprodukten (werden häufig vertragen)
- ausreichende Kalziumaufnahme durch lactosefreie Milchprodukte und Einsatz von kalziumreichen Mineralwässern (wie Jebenhauser Schlossquelle)
- Einsatz von speziellen lactosefreien Milchprodukten wie Joghurt, Milch, Quark für Dessert, Saucen etc.
- Lactose wird häufig als Zusatzstoff in Lebensmittel verarbeitet, deshalb auf die Lebensmittelkennzeichnung achten

Ungeeignete Lebensmittel:

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel
Milch/Milchprodukte	Milch, Käse, Trockenmilch, Pudding, Mixgetränke, Kakao, Kaffeeweißer, Kondensmilch, Sahne, Sauerrahm, Dickmilch, Kefir, Joghurt, Sauermilch, Molke, Quark, Hüttenkäse, Schmelzkäse, Käsezubereitungen (siehe Tabelle S. 25)
Brot/Backwaren	Milch, Milchpulver o.ä. können enthalten sein in: Brot- und Kuchenmischungen, Milchbrötchen, Waffeln, Kuchen, Kekse, Knäckebrötchen, Kräcker
Fertiggerichte/Fertigteilerichte	Pizza, Tiefkühlfertiggerichte, Tiefkühlzubereitungen, z.B. Fleisch- oder Gemüsezubereitungen
Süßwaren	Eiscreme, Schokolade, Sahne- und Karamelbonbons, süße Riegel, Nougat, Nuss-Nougat-Creme, Pralinen
Fleisch/Wurstwaren	Würstchen (z.B. Brühwürste), Leberwurst, fettreduzierte Wurstwaren, Wurstkonserven
Fertigsaucen	Gourmetsaucen, Grillsaucen, Salatsauce, Mayonnaise
Instant-Erzeugnisse	Instant-Suppen, Instant-Saucen, Instant-Cremes, Kartoffelpüreepulver, Knödelpulver, Bratlingmischungen
Weitere Produkte	Müslimischungen, Margarineprodukte, Streichcremes

Lactosegehalt einiger Milchprodukte und Käse:

Lebensmittel	g Lactose/100g
Butterschmalz	0
Hart-, Schnitt-, und Weichkäse	lactosefrei bzw. geringe Mengen
Butter	0,6 – 0,7
Sahneeis	1,9
Quark (10-70% Fett i.Tr.)	2,0 – 3,8
Magerquark	4,1
Frischkäsezubereitungen (10-70% Fett i.Tr.)	2,0 – 3,8
Molke, Molkegetränke	2,0 – 5,2
Hüttenkäse	2,6
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8 – 3,6
Schmelzkäse (10-70% Fett i.Tr.)	2,8 – 6,3
Schichtkäse (10-50% Fett i.Tr.)	2,9 – 3,8
Kochkäse (0 – 45 % Fett i.Tr.)	3,2 – 3,9
Frucht-Dickmilch	3,2 – 4,4
Desserts, Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis	3,3 – 6,3
Rahm- und Doppelrahmfrischkäse	3,4 – 4,0
Buttermilch	3,5 – 4,0
Joghurt	3,7 - 5,6
Kaffeesahne (10 – 15% Fett)	3,8 – 4,0
Milchpulver	38,0 – 51,5
Frischmilch, H-Milch	4,8 – 5,0
Eiscreme	5,1 – 6,9
Kondensmilch (4-10% Fett)	9,3 – 12,5

Einige Lebensmittel - siehe Tabelle unten - enthalten versteckt Laktose in kleinen Mengen. Manche Patienten reagieren bereits auf diese kleinen Mengen.

▪ Aromen	▪ Gemüsekonserven z.B. Gurken	▪ Pesto
▪ Backwaren	▪ Gewürzmischungen	▪ Salatdressing
▪ Bindemittel	▪ Kleietabletten	▪ Süßigkeiten z.B. Fruchtgummi
▪ Brotaufstriche	▪ Margarine	▪ Süßstofftabletten
▪ Fertiggerichte	▪ Mayonnaise	▪ Verdickungsmittel
▪ Fischkonserven	▪ Müslimischungen	▪ Wurstwaren auch Schinken

Lactosefrei und damit uneingeschränkt geeignet sind folgende Lebensmittel:

- Fleisch
- Fisch
- Frischobst, Fruchtsäfte
- Gemüse frisch
- Getreide, Getreideflocken
- Hülsenfrüchte
- Kaffee, Tee
- Kartoffeln, Reis, Nudeln
- Kräuter, Gewürze
- Mineralwasser
- Nüsse

4.5 Ernährung bei Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen

Indikation: Allergische und pseudoallergische Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe (z.B. Hühnerei, Weizen, Soja, Sellerie, Nüsse etc.)

Ernährungsprinzip:

- energieangepasste Kost; bei Übergewicht Reduktionskost mit durchschnittlich 1200 kcal
- weitestgehende Ausschaltung der intoleranz- und allergieauslösenden Lebensmittel und Inhaltsstoffe
- Nährstoffrelation entsprechend den Richtlinien der Vollkost bzw. Reduktionskost
- Beachtung anderer ernährungsabhängiger Erkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörung etc.

Durchführung der Kost:

- individuelle Essensabsprache auf der Basis des bestehenden Speisenplanes
- meiden der betreffenden Lebensmittel
- Beachtung der Lebensmittelkennzeichnung
- Beachtung von Kreuzallergien

4.6 Ernährung bei Dialyse

Indikation: Dialysepflichtige Niereninsuffizienz
(Hämo- oder Peritonealdialyse)

Ernährungsprinzip:

- normo- bzw. hochkalorische Kost: 35 – 40 kcal/kg KG
- eiweißreich: 1,2 – 1,4 g / kg KG
- phosphatarm
- kaliumdefiniert
- salzreduziert
- Beachtung individueller Unverträglichkeiten
- Beachtung anderer ernährungsabhängiger Erkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörung etc.

Durchführung der Kost:

- grundsätzliche Lebensmittelauswahl und Zubereitung der Speisen wie bei Vollkost; bei Vorliegen einer Stoffwechselstörung gelten die Empfehlungen der jeweiligen Kost.
- Kartoffeln als Beilage wässern, keine Pellkartoffeln
- Nudeln, Reis oder Semmelknödel als Beilage vorziehen
- gezielte Auswahl der Gemüse-/Salatsorten:
Blattsalate, Gurke, Zucchini, Zwiebel, Rote Beete, Weißkohl, Mais
- eine Portion Frischobst pro Tag von Apfel, Birne, Orange, Mandarine, Ananas, Pfirsich, Nektarine.
- Phosphatzusätze in Wurstsorten beachten:
günstige Wurstsorten sind Schinken, Cervelat, Salami, Aspikwurst, Kalbsbratwurst, Kalbslyoner, etc.
- kein Schmelzkäse, wenig Hartkäse
- verwenden von Frischkäse, Hüttenkäse, Quark, Camembert, Romadur, Limburger etc.
- wenig flüssige Milchprodukte bzw. bei Verwendung großer Mengen Milch diese durch Sahne-Wassergemisch ersetzen
- wenig Fruchtsäfte, kein Cola
- meiden von salzreichen Speisen wie gepöckelte Wurstwaren und Hering in Salzlake
- keine Suppe bzw. Suppe nur, wenn keine Flüssigkeitsbeschränkung notwendig ist

Anmerkung:

Bei Peritonealdialyse liegt meist keine Kaliumbeschränkung vor, aber hier sollte die Kalorienaufnahme durch das Dialysat beachtet werden.

4.7 Keimarme Kost

Indikation: Zustand nach Knochenmark- oder Stammzelltransplantation und Organtransplantation (bis zu 100 Tage)

Ernährungsprinzip:

- normo- bzw. hochkalorisch: 35-40 kcal/kg KG
- keimarm bzw. -reduziert
- Anreicherung mit Supplementen (Astronautenkost)
- Beachtung individueller Unverträglichkeiten und Aversionen gegen Lebensmittel oder Speisen

Durchführung der Kost:

- einwandfreie, unversehrte Lebensmittel mit langer Haltbarkeit verwenden
- Speisen stets frisch zubereiten und ausreichend erhitzen bzw. durchgaren
- Brot in abgepackter oder verpackter Form
- keine rohes Frischgemüse oder Obst
- schälbares Frischgemüse (z.B. Gurke, Kohlrabi) und schälbares Obst nach Erlaubnis des behandelnden Arztes
- Gemüse und Obst nur gekocht; eingelegtes Gemüse z.B. Essiggurken sind erlaubt
- Kräuter und Gewürze mitkochen
- keine Pilze
- Verzicht auf Nüsse, Mandeln, Pistazien, Trockenfrüchte
- keine Rohmilch und Rohmilchprodukte (z.B. Emmentaler)
- nur pasteurisierte Milch und daraus hergestellte Milchprodukte oder H-Milch
- kein Edelpilzkäse wie Brie, Camembert, Schimmelpilzkäse; abgepackter Käse und Frischkäse ist erlaubt; Käserinde entfernen
- kein rohes Fleisch (Tartar) oder Fisch (Sushi)
- keine Rohwurstwaren wie Salami, roher Schinken etc.
- Marmelade, Honig, Senf, Ketchup, Butter, Margarine nur als Einzelportionen verwenden
- geöffnete Packungen/Flaschen schnell verbrauchen und nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren
- kein Grapefruit- oder Multivitaminsaft
- alkoholhaltige Getränke nur nach Rücksprache mit dem Arzt

Anhang

Fastentage

Fastentage sind nur nach ärztlicher Verordnung möglich.

Bei der Verordnung „Reduktionskost“ können sie ohne ärztliche Rücksprache eingesetzt werden.

An diesen Fastentagen wird sehr wenig Salz aber relativ viel Kalium aufgenommen, was einen entwässernden und damit auch gewichtsreduzierenden Effekt mit sich bringt. Gleichzeitig werden an diesen Tagen weniger Kalorien aufgenommen.

Grundsätzlich sollte an Fastentagen sehr viel getrunken werden wie Kräutertee ohne Zucker und Mineralwasser; auch Kaffee und Schwarztee in Maßen ist erlaubt.

Empfohlene Trinkmenge pro Tag: mindestens 1,5 - 2 Liter

- Obsttag:** (ca. 500 kcal) 1,5 kg reife Äpfel, Birnen, Melonen, Mandarinen, Pfirsiche, Aprikosen, Erdbeeren, Ananas, Trauben usw. + 1 Banane (magnesiumreich!)
- Quarktag:** (ca. 500 kcal) 500 g Magerquark mit Mineralwasser anrühren und auf drei Mahlzeiten verteilen; den Quark abwechselnd mit Kräutern, Gewürzen und wenig Salz oder mit kalorienarmen Obstsorten (je 100 g von Erdbeeren, Himbeeren, Apfel, Orangen, Ananas, z. B.), Zitronensaft, Ingwer, Zimt oder Nelken und wenig Süßstoff abschmecken
- Reistag:** (ca. 700 kcal) 150 g Vollkornreis (Rohgewicht) in der doppelten Menge Wasser ohne Salz garen und auf drei Mahlzeiten verteilen, je nach Geschmack pro Mahlzeit entweder 100 g kalorienarmes Obst und wenig Süßstoff oder 150 g Gemüse, Kräuter und Gewürze dazugeben und abschmecken.
Wichtig: damit der Reis entwässernd wirkt, darf kein Salz zum Würzen verwendet werden (auch kein Fertiggewürz!)

Zwischenmahlzeiten

- sind in der Diabetes-Kost obligat enthalten
- sind in der Reduktionskost bei Bedarf (z.B. diabetische Stoffwechsellage) jederzeit möglich
- bei Kostformen ohne Kalorienbeschränkung nur auf ärztliche Verordnung;
- erforderlich bei Patienten nach Magenresektion (teilweise oder total)
- sinnvoll bei niedrigem Körpergewicht (Untergewicht) und Appetitlosigkeit

Zwischenmahlzeiten außerhalb der Diabetes- oder Reduktionskost werden nach Absprache zwischen Patient und Diätassistentin direkt am Tischplatz zu den entsprechenden Mahlzeiten serviert.

Als Zwischenmahlzeiten werden gereicht:

- verschiedene Sorten Joghurt (Natur, Diät, Sahne)
- Obst oder Kompott
- Gebäck oder belegte Brote
- kalorienreiche Zusatznahrung zur Gewichtszunahme

Wechselwirkung von Lebensmitteln und Arzneimitteln

Eine Reihe von Lebensmitteln können Arzneimittel in ihrer Wirkung beeinflussen, wenn sie gleichzeitig aufgenommen werden.

Hier die häufigsten Wirkungen von Nahrungsmitteln im Zusammenhang mit den gebräuchlichsten Medikamenten:

Antibiotika (aus der Gruppe der Tetracycline) und Milchprodukte:

Milch, Quark, Joghurt, Käse und bestimmte Antibiotika passen nicht zusammen. Diese Medikamentengruppe kann mit dem Kalzium aus Milchprodukten Verbindungen eingehen, die der Körper nicht mehr aufschließen kann. Damit wird die Wirkung des Medikamentes sozusagen ausgebremst. Frühestens 2 Stunden nach der Einnahme dieser Medikamente können Milchprodukte wieder verzehrt werden.

Antibiotika (aus der Gruppe der Tetracycline) und Koffein:

Genannte Antibiotika hemmen den Abbau von Koffein. Es kann zu Erregungszuständen, Herzrasen und Schlafstörungen kommen. Während der Einnahme möglichst auf koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Tee, Cola) verzichten.

Eisentabletten und Koffein:

Medikamente gegen Blutarmut sind nutzlos, wenn sie zusammen mit Kaffee oder Tee geschluckt werden. Die Gerbsäure der Getränke bindet die Eisenionen im Magen an sich. So wird das Eisen ausgeschieden, statt über die Darmwand im Blutkreislauf zu landen. Auch hier mindestens 2 Stunden vor oder nach der Einnahme keinen Kaffee oder Tee trinken.

Schmerzmittel, Schlafmittel, Antihistaminika, Bluthochdruckmittel und Grapefruitsaft:

Ganz verzichten sollte man bei der Einnahme von diesen Medikamenten auf Grapefruitsaft. Hier kann es zu Bluthochdruck oder aber auch zu raschem Blutdruckabfall und damit zu Herzrasen, Herzrhythmusstörungen und Kopfschmerzen kommen. Im Zusammenhang mit Schlafmitteln können rauschartige Symptome auftreten.

Diuretika und Lakritze (Süßholzwurzel):

Diuretika sind Arzneimittel, die den Körper entwässern und gleichzeitig Vitamine und Mineralstoffe ausschwemmen. Bei zuviel Lakritze (Bärenreck) kommt es zu einem verstärkten Kaliumverlust. Die Symptome: Muskelschwäche, Schläfrigkeit, schwächere Reflexe und ein erhöhter Blutdruck.

Asthmamittel mit Theophyllin und schwarzer Pfeffer, sowie tanninhaltige Lebensmittel (Schwarztee, Grüntee):

Das im Pfeffer enthaltene Piperin hemmt den Abbau von Theophyllin und kann so zu Herzrasen und Unruhe führen. Dies gilt auch bei Genuss von Schwarz- und Grüntee (diese enthalten Gerbsäure = Tannin), während der Einnahme von Asthmamitteln. Diese Getränke möglichst meiden.

Antidepressiva und Wein bzw. Käse:

Antidepressiva enthalten häufig sogenannte MAO-Hemmer. Diese hemmen das Enzym (**M**ono**a**min**o**xidase), das bestimmte Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin abbaut. Lebensmittel wie Käse und Wein oder auch Sauerkraut enthalten Tyramin, welches wiederum durch die Einnahme von MAO-Hemmern nicht abgebaut werden kann. Zu hohe Tyraminwerte im Stoffwechsel können zu Vergiftungserscheinungen führen und Bluthochdruckkrisen oder Hirnblutungen auslösen. Während der Einnahme sollte auf tyraminhaltige Nahrungsmittel wie, Käse, Wein, Sauerkraut, Bananen, Ananas etc. verzichtet werden.

Beipackzettel beachten.

Tipps zur Einnahme von Arzneimitteln:

„**Einnahme vor dem Essen**“ bedeutet, dass die Arznei innerhalb von 30 bis 60 Minuten vor der Mahlzeit eingenommen werden sollte.

„**Einnahme während des Essens**“ bedeutet, dass die Arznei innerhalb von 5 Minuten nach der Mahlzeit eingenommen werden sollte.

„**Einnahme nach dem Essen**“ bedeutet, dass zwischen Mahlzeit und Einnahme ein Abstand von 30 bis 60 Minuten liegen sollte.

Medikamente sollten immer mit ausreichend Flüssigkeit, am besten Leitungswasser, (1 großes Glas) eingenommen werden.

Informationsblatt zum Mineralwasser in den Kliniken Neutrauchburg

In den Kliniken Neutrauchburg wird als Mineralwasser „Jebenhauser Schlossquelle“ angeboten. Hier finden Sie einige Informationen zu den Inhaltsstoffen. Zum Vergleich sehen Sie auch die Analysen des Isnyer Leitungswassers. Der hohe Gehalt an Kalzium ist sehr gut für die Knochen. Der ebenfalls sehr hohe Gehalt an Hydrogencarbonat ist günstig bei hohen Harnsäurewerten (Gicht). Hydrogencarbonat fördert die Harnsäureausscheidung über die Nieren.

Inhaltsstoffe mg pro Liter	Jebenhauser Schlossquelle	AQUA RÖMER Sanft	Isny Leitungswasser
Natrium	23,7	10,0	4,6
Kalium	*	*	1,4
Chlorid	15	11,3	5,5
Kalzium	345	58,0	79,5
Magnesium	20,9	25,7	12,2
Fluorid	*	*	< 0,1
Hydrogencarbonat	1060	228,0	*
Sulfat	36,8	61,9	4,1

Quellenangabe: Firmenanalysen, *es liegen keine Analysenwerte vor

Einfluss von Kochsalz auf die Gesundheit

Reichlicher Salzkonsum gilt bei Menschen mit einer bestimmten genetischen Veranlagung als ein Risikofaktor für die Entwicklung eines Bluthochdrucks. Etwa 30 - 40 Prozent der Menschen mit zu hohem Blutdruck (Hypertonie) sind kochsalzempfindlich. Bei ihnen wirkt eine kochsalzarme Ernährung blutdrucksenkend. Wesentlichen Einfluss auf die Blutdruckregulation haben jedoch auch Faktoren wie Übergewicht, Nikotin- und Alkoholkonsum, Alter und körperliche Bewegung.

Natrium im Mineralwasser

Häufig wird der hohe Natrium-Gehalt im Mineralwasser irrtümlich mit einem hohen Kochsalzgehalt gleichgesetzt. Allerdings kommt ein großer Teil des Natriums in natürlichen Mineralwässern als Natriumcarbonat oder Natriumhydrogencarbonat vor. Diese Salze haben im Unterschied zu Kochsalz (NaCl = Natriumchlorid) keinen Einfluss auf den Blutdruck. Da normalerweise das Chlorid im Mineralwasser der Engpass für die Kochsalzverbindung ist, kann der NaCl-Gehalt nach folgender Faustregel bestimmt werden:

$$\text{Chloridgehalt} \times 1,66 = \text{Kochsalzgehalt}$$

Beispielsrechnung für das Jebenhauser Mineralwasser

$$15 \times 1,66 = 24,9$$

⇒ **in einem Liter Jebenhauser Mineralwasser sind 0,024 g Kochsalz enthalten.**

Dies entspricht einer Prise Kochsalz!!!!

Zum Vergleich: In einem Brötchen sind 0,6 g Kochsalz enthalten.

Erklärungen zum RAL-Gütezeichen



Seit 2004 sind alle Kliniken in Neutrauchburg berechtigt, das RAL-Gütezeichen Kompetenz richtig Essen mit der Spezifikation „Speisenvielfalt & Diäten“ zu tragen, welches der seriöse Garant ist für qualitativ hochwertige Speisen- und Beratungsangebote.

Mit der Auszeichnung allein ist es nicht getan! Wir als Gütezeichen-Betriebe gehen bei der Verleihung die Verpflichtung ein, uns der ständigen Betreuung und regelmäßigen Kontrolle durch Fachkräfte der Gütegemeinschaft Ernährungskompetenz (GEK) e.V. zu unterziehen.