



UMG Gastronomie – Care Catering
Verpflegungskonzept für den klinischen Bereich
inklusive Diätkatalog

Einleitung	3
Zuständigkeiten im Care Catering.....	3
Wichtige Telefonnummern	3
1 Verpflegungskonzept für den klinischen Bereich.....	4
2 Diätkatalog / Kostformen-Katalog.....	7
2.1 Einleitung.....	7
2.2 Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP)	7
2.3 Allgemeines	7
2.4 Kostformen	8
2.4.1 Vollkostformen bzw. Vollkostkonzept.....	8
2.4.2 Ernährung bei Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	15
2.4.3 Eiweiß- und elektrolytdefinierte Kostformen	18
2.4.4 Kost bei Lebererkrankungen	20
2.4.5 Gastroenterologische Sonderdiäten.....	20
2.4.6 Sonderdiäten (nur über Ernährungstherapeutisches Team zu bestellen)	22
2.4.7 Konsistenzdefinierte Kostformen.....	28
2.4.8 Geriatrische Kostformen	33
2.4.9 Allergie – Kostformen	34
2.5 Pädiatrische Sonderkostformen	37
2.5.1 Diät bei Phenylketonurie (Sonderkost)	37
2.5.2 Diät bei Mucoviscidose (Sonderkost)	37
2.5.3 Ketogene Diät (Sonderkost).....	38
2.5.4 Fettfreie Kost (Sonderkost)	38
2.6 Nährwertangaben	39



Einleitung

Der Bereich Care Catering der UMG Gastronomie ist zuständig für die komplette Patient*innen-Verpflegung in den betreuten Einrichtungen. Sämtliche Speisen- und Getränkeanforderungen werden über das SAP – Verpflegungsmanagementsystem und über das LogiMen – Bestellsystem abgewickelt.

Die UMG Gastronomie ist nach dem Qualitätsmanagementsystem DIN EN ISO 9001 zertifiziert und wird im Zuge dessen strengen Kontrollen unterzogen. Dazu gehören nicht nur dokumentierte Qualitätskontrollen bei Anlieferung der Waren, Zubereitung, Verteilung und Transport der Speisen, bei der Reinigung der Räume, der Geräte und des Geschirrs nach dem HACCP – Konzept, es werden auch mehrmals jährlich Kontrollen durch interne und externe Hygieneabteilung durchgeführt.

Zuständigkeiten im Care Catering

Fachabteilungsleitung	Marc Jastrow	0551/39-67323	marc.jastrow@umg-gastronomie.de
Ass. d. Fachabteilungsleitung	Heike Spindler	0551/39-67324	heike.spindler@umg-gastronomie.de
Managementteam Care	Ionel Catianis Fabian Paul	0551/39-65547 0551/39-63571	ionel.catianis@umg-gastronomie.de fabian.paul@umg-gastronomie.de

Wichtige Telefonnummern

Zentralküche	0551/39-63098	Nachmeldungen Essen
Diätküche / Ernährungstherapeutisches Team	0551/39-66823 0551/39-65515	Änderungen von Kostformen Fragen zum LogiMen-Programm
Spülbereich	0551/39-62888	Leercontainer, Geschirr
Lager UMGG	0551/39- 65566	Lebensmittel, Getränke, Stationsanforderung, Babynahrung



1 Verpflegungskonzept für den klinischen Bereich

Dienstleistungszeiten

Die Zentralküche ist in der Zeit von 05:00 Uhr bis 18:00 Uhr erreichbar. In Ausnahmefällen ist ein Anrufbeantworter geschaltet, der zeitnah abgehört wird. Mittagessen können bis 13:00 Uhr, Abendessen bis 18:00 Uhr nachbestellt werden.

Ernährungsfragen

Die diätetischen Fachkräfte beantworten Fragen zur Ernährung allgemein oder speziell:

Tel. Nr.: 0551/39-66823

E - Mail: ernaehrungstherapie@umg-gastronomie.de

Feedback

Auf www.umg-gastronomie.de/carecatering besteht die Möglichkeit, das Essen online zu bewerten.

Stationsanforderung/Babynahrung

Die Stationsbedarfsanforderung auf den Stationen übernimmt die Verpflegungsassistenz der UMG Gastronomie. Ausnahmen bilden die Stationen, auf denen die Verpflegungsassistenz nicht eingesetzt ist (Bestellungen können täglich oder wöchentlich über das LogiMen – System erfolgen. Ausgeliefert wird Montag – Freitag bis 15:00 Uhr, gemäß den jeweiligen Liefertagen der Station; Tel. Nr. Lager: 0551/39-65566).

Suppenbelieferung im Gebinde

Speziellen Stationen, wie z. B. ZMK- und HNO-Abteilungen, wird die Suppe auch als Gebinde geliefert. Die Verteilung/Portionierung erfolgt durch das jeweilige Stationspersonal. Dabei ist die Einhaltung der Standzeiten sowie die Ausgabetemperatur nach gesetzlicher Vorgabe vom Stationspersonal einzuhalten. Die Anforderung erfolgt täglich über das LogiMen – System.

Speisenerfassung

Die für die Verpflegung notwendigen Daten werden automatisch an das LogiMen – System übergeben und zunächst eine Aufnahmekost zugewiesen. Die spätere Kostformzuordnung erfolgt in den Stammdaten des LogiMen – Systems durch das Stationspersonal. Die Menüerfassung erfolgt, dort wo eingesetzt, durch die Verpflegungsassistenz.

Wichtig: Liegt eine Allergie vor, muss unbedingt „Allergie“ als Hauptkostform angegeben werden.

Schwierige Diäten oder Wünsche sollten grundsätzlich mit dem Ernährungstherapeutischen Team abgesprochen werden. Sonderkosten können während des Bandlaufes nicht eingegeben werden.

Anhand einer Ampelfunktion im LogiMen – System ist der Status des Bandlaufes (Start, Lauf, Ende) erkennbar.

Nach Band – Ende muss das Essen telefonisch nachbestellt werden:

- Tel. 0551/39-63098 Zentralküche
- Tel. 0551/39-66823 Ernährungstherapeutisches Team (Sonderkosten)

Bitte beachten

Nachmeldungen für Mittagessen können aus hygienischen Gründen nur bis 13:00 Uhr erfolgen. Für spätere Nachmeldungen wird ein kaltes Ersatzgericht versendet!

Wahlmöglichkeiten

Nahezu alle Patient*innen haben die Möglichkeit, ihr Essen individuell zusammenzustellen. Die größte Auswahl steht der Vollkost zur Verfügung. Bei allen anderen Kostformen sind gewisse Besonderheiten zu berücksichtigen, weshalb sich das Speisenangebot einschränkt. Wird von dem Wahlangebot kein Gebrauch gemacht, wird ein Standardessen entsprechend der verordneten Kostform ausgegeben.

Zum **Frühstück** und **Abendessen** stehen verschiedene Warenkörbe zur Verfügung mit der Möglichkeit, die Komponenten je nach persönlichen Präferenzen zusammenzustellen. Es werden bei jeder Kostform nur die geeigneten Komponenten angezeigt.



Zum **Mittagessen** kann unter verschiedenen Menüs gewählt werden:

- Vollkost
- angepasste Vollkost
- vegetarische Vollkost
- mediterran angepasste Vollkost
- geriatrische Vollkost

Eine Komponentenwahl ist nicht möglich. Vorspeise, Dessert und Zwischenmahlzeit können hinzugewählt werden.

Sonderkosten bzw. Spezielle Anforderungen an die Verpflegung

Besteht eine Aversion gegenüber einem bestimmten Lebensmittel, kann die Unverträglichkeit zusätzlich angegeben werden. Speisen mit diesen Zutaten werden dann nicht angeboten. **Wichtig: Bei der Menüwahl ist dann jedoch unbedingt auf die Vollständigkeit zu achten!** Betreffende bzw. nicht gewünschte Komponenten werden systemseitig aus dem Menü eliminiert. Da Ersatzkomponenten nicht automatisch vorgesehen sind, wäre das Essen bedauerlicherweise unvollständig.

Wichtig: BITTE UNBEDINGT BEACHTEN: Eine Unverträglichkeit ist keine Allergie

Eine bestehende Allergie muss immer als Hauptkostform „Allergie“ angezeigt werden. Grundsätzlich muss bei Allergie-Patient*innen telefonisch Rücksprache mit dem Ernährungstherapeutischen Team gehalten werden. Allergien sind immer individuell zu betrachten!

Wichtig: Keine Wahlmöglichkeiten bei Allergien!

Warum ist das so? Speisen für Allergie-Patient*innen werden separat zubereitet, um Kontaminationen mit potenziellen Allergenen zu vermeiden. Eine exakte Meldung ist daher zwingend erforderlich. Bei außerhalb des Ernährungstherapeutischen Teams zubereiteten Speisen kann nicht gewährleistet werden, dass es in den Produktionsstätten der Zentralküche nicht zu Kontakt mit allergenen Stoffen kommen kann.

Wenn Allergie-Patient*innen unbedingt wählen möchten:

Das Ernährungstherapeutische Team weist ausdrücklich darauf hin, dass für die Richtigkeit der Verpflegung nicht garantiert werden kann. Bei einer Wahl über eine andere Kostform wird die Allergie nicht erkannt, die Patient*innen handeln dann auf eigene Gefahr.

Für **schwerkranke, inappetente Patient*innen**, die aufgrund ihrer Erkrankung besondere Aufmerksamkeit in der Verpflegung benötigen, kann ein individueller Speiseplan erstellt bzw. abgesprochen werden. Dies kann telefonisch mit dem Stationspersonal/der Verpflegungsassistenz oder direkt mit den Patient*innen – sofern möglich – erfolgen. Über die getroffenen Vereinbarungen wird vom diätetischen Fachpersonal ein Protokoll erstellt. Änderungen sind selbstverständlich möglich und können telefonisch besprochen werden. In den meisten Fällen kann die Änderung schon zur nächsten Mahlzeit erfolgen.

Schwierige Diäten (z. B. multiple Kombinationsdiäten), seltene Kostformen bzw. Patient*innen mit Essstörungen müssen immer mit dem Ernährungstherapeutischen Team abgesprochen werden, da für solche speziellen Kostformen kein Speiseplan hinterlegt ist.

Speisenproduktion

Generell gilt für die Speisenproduktion:

- Verwendung von jodiertem Speisesalz
- Verzicht auf Alkohol jeglicher Art

Aus hygienischen Gründen werden Risiko-Lebensmittel in der Zentralküche nicht verwendet

- Verzicht auf Rohmilch und daraus hergestellte Produkte → daher Verwendung von H-Milch-Produkten
- Verzicht auf schnellgereifte Rohwürste (Teewurst, Braunschweiger, Schinkenwurst etc.)
- Keine Verwendung von frischen Keimlingen und Sprossen

Seite | 5



Logistik zu den Stationen

Die Patient*innen werden mit einem Tablettssystem jeweils zu den Hauptmahlzeiten mit dem gewählten Essen bzw. einer verordneten Diät sowie den Zwischenmahlzeiten versorgt. Die Tablets gelangen über geschlossene Wagen (Container) mittels AWT- Transportanlage oder Fahrdiensten zu den jeweiligen Stationen und werden dort vom Stationspersonal verteilt. Bei Gebindelieferung erfolgt die Portionierung auf der Station.

Technische Defekte, systembedingte Ausfälle oder andere Umstände können zu Verzögerungen führen. Fehlgeleitete Container werden nach Rücksprache mit der AWT-Zentrale (Tel. 63415) zum richtigen Stützpunkt oder an die Zentralküche mit dem Vermerk „**fehlgeleitet**“ gesendet.

Speisenverteilung auf Station

Nach der Anlieferung der Container sind die Tablets für Frühstück und Mittagessen umgehend zu verteilen. Dadurch werden Temperaturverlust und gesundheitliche Risiken (Kontamination durch Mikroorganismen) vermieden. Das Abendessen ist mit einer Kühlcloche versehen, wodurch die Temperatur bis zur Ausgabe gehalten werden kann.

WICHTIG: Für Tablets, die zurückgestellt werden müssen, ist es dringend erforderlich, dass:

- alle Komponenten abgedeckt im Kühlschrank zwischengelagert werden,
- warme Komponenten vor der Verteilung in der Mikrowelle erhitzt (Kerntemperatur 65°C) werden. Bitte vorher sämtliche Abdeckungen (Clochen/Hauben) entfernen, sonst wird das Essen nicht erwärmt, da die Deckel und Unterteile wie eine Isolierung funktionieren.

Entsorgung

Aus hygienischen Gründen ist es unerlässlich, dass die Rückführung der Speisencontainer zeitnah erfolgt. Eine reibungslose Entsorgung ist nur dann gewährleistet, wenn die Tablets wie folgt zurück gesendet werden:

- Tablets nur mit den Geschirrtteilen zurücksenden, die von der Zentralküche geschickt wurden
- Tablets nicht überladen
- Teller einzeln auf das Tablett stellen und mit dem Oberteil (Cloche) abdecken
- Tablett auf die Einschubschiene in den Container stellen (Vermeidung von Porzellanbruch)
- Restflüssigkeit aus den Tassen auf Station entsorgen

Es ist darauf zu achten, dass persönliche Gegenstände, wie Zahnprothesen, Brillen, eigenes Geschirr oder Besteck etc. von den Tablets entfernt werden. Die Zentralküche übernimmt keine Haftung für dessen Verlust.

Des Weiteren müssen Spritzen, Tupfer und sonstiger medizinischer Abfall vom Tablett geräumt werden.



2 Diätkatalog / Kostformen-Katalog

2.1 Einleitung

Um ein möglichst zuverlässiges Funktionieren der Speisversorgung für stationäre Patient*innen zu erzielen, ist ein klares und leicht verständliches System der Logistik sowie des Angebotes an Kostformen unverzichtbar. Bei der Zusammenstellung der Kostformen wurden die „DGE-Qualitätsstandards für Verpflegung in Krankenhäusern“ sowie der neue Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP) vom 12/2019 zugrunde gelegt. Der Leitfaden dient allen Verantwortlichen zur Orientierung, schließt aber nicht aus, dass notwendige individuelle Besonderheiten von Krankheiten und/oder Patient*innen nicht berücksichtigt werden, sondern in Absprache zwischen Patient*innen und dem Fachpersonal im ärztlichen und pflegendem Bereich sowie den Ernährungsfachkräften von Station und Zentralküche möglich sind. Insbesondere die steigende Zahl geriatrischer Patient*innen und die damit verbundene Morbidität sowie auftretende Mangel –und Fehlernährung wurden berücksichtigt und im Diätkatalog integriert.

Das Verpflegungskonzept soll als interdisziplinäres Kommunikationsmedium zwischen Beschäftigten der Stationen und der UMG Gastronomie genutzt und verstanden werden.

2.2 Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP)

„Wissenschaftliche Studien belegen, dass eine gezielte Ernährungsintervention im medizinischen Alltag bei vielen Erkrankungen eine vergleichbare Bedeutung hat, wie die Verordnung krankheitsspezifischer Medikamente.“ (F. Jochum, Präsident DGEM)

Der neue Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis ist das Ergebnis einer intensiven Zusammenarbeit verschiedener führender Ernährungsverbände Deutschlands, wie

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung – DGE;
- Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin – DGEM;
- Verband der Diätassistenten Deutscher Bundesverband e.V. – VDD;
- u.a.m.

und löst das bisherige „Rationalisierungsschema 2004“ ab. Der neue Leitfaden wurde notwendig, da sich sowohl das Gesundheitssystem grundlegend geändert als auch Ernährungsmedizin und Diätetik sich deutlich weiterentwickelt haben. So werden neue Anforderungen an die ernährungstherapeutische (Mit-) Betreuung vieler Erkrankungen gestellt. Der Leitfaden bietet ein verlässliches Fundament für die tägliche Arbeit der Ernährungstherapie und –beratung. Von diesen Prinzipien ausgehend wurde der Diätkatalog erstellt.

2.3 Allgemeines

Im Folgenden vorab eine Auflistung „spezieller Diäten“, alternativer Kostformen und Außenseiterdiäten, die durch den Bereich Care Catering der UMG Gastronomie **nicht** angeboten werden. Die Kostformen sind weder empirisch konzipiert noch evidenzbasiert, sodass deren wirksamer Nutzen für Patient*innen fraglich ist oder deren Konstellation sich in einer bereits vorhandenen Kostform wiederfindet.

- Die **Antipilzdiät** (eine Diät arm an Zucker und Weißmehlprodukten) hatte in Untersuchungen an Probanden keinen Einfluss auf das Pilzwachstum im Darm
- **Alternative Tumordiäten**, ihr Nutzen ist wissenschaftlich nicht belegt. Unter den „Tumor-Diäten“ gibt es gar solche, die gesundheitlich bedenklich und damit abzulehnen sind.
- Fastenkuren und Diäten zur Gewichtsreduktion **mit extremen Nährstoffrelationen (z. B. Hollywood-Diät, Atkins - Diät, Reisdiät usw.)** sind bedenklich, da der Nährstoffbedarf nicht gedeckt ist.
- Die **Kartoffel-Ei-Diät/Schwedendiät** als Ernährungsform bei einer Niereninsuffizienz wird schlecht akzeptiert. Wir verweisen auf Kapitel 2.4.3 Eiweiß- und elektrolytdefinierte Kostformen. Diese sind erfahrungsgemäß praktischer und auch für die Betroffenen leichter umzusetzen.
- **Marcumar - Diät** (Vitamin K-arme Kost bei Antikoagulantientherapie) Die Einstellung mit Marcumar oder einem anderen Präparat sollte unter normaler Kost durchgeführt werden.
- Eine **phosphatarme Kost bei hyperaktiven Kindern** hat in klinischen Versuchen zu keiner Besserung der Symptomatik geführt.



- Die Behauptung, dass Proteine und Kohlenhydrate nicht zusammen verdaut werden können, ist wissenschaftlich unhaltbar, so dass **Trennkost-Diäten** (z.B. Hay'sche Trennkost, fit for Life u. a.) abgelehnt werden.
- Der therapeutische Wert eines über Stufen erfolgten **Kostaufbaus bei akuter Pankreatitis** konnte nie nachgewiesen werden. Der Kostaufbau kann demnach mit einer angepassten Vollkost bei unspezifischen Unverträglichkeiten und gastrointestinalen Erkrankungen erfolgen.

2.4 Kostformen

2.4.1 Vollkostformen bzw. Vollkostkonzept

Vollkost (in Form der vollwertigen Ernährung der DGE)

Indikation:

Kostform für Patient*innen, die keiner speziellen Ernährungsform bedürfen.

Definition:

- keine physiologischen Einschränkungen bei der Auswahl von Nahrungsmitteln
- Nährwertrelation bei **Standardkost**:
Es gelten die DGE-Nährstoff-Zufuhrempfehlungen für Krankenhäuser, mit einem PAL von 1,2
Energie 1800-2100 (7600 – 8800 kJ), Protein 15%, Fett 30 - 35%, Kohlenhydrate 50 – 55, Ballaststoffanteil >30g/d
- Der Fettanteil soll wegen des präventiven Potenzials überwiegend aus pflanzlichen ungehärteten Fetten und Ölen erfolgen: GFS 10 %, EUFS 10 %, MUFS 7-10 %, Transfettsäuren < 1 %
- Aus dem Warenkorb/Angebot soll eine vollwertige Mischkost lt. DGE, nach individuellen Wünschen durch Komponentenwahl/Menüwahl abwechslungsreich zusammengestellt werden können
- Komplexe Kohlenhydrate aus ballaststoffreichen Lebensmitteln, wie Vollkornprodukte, Gemüse, Rohkost und Obst sind wählbar und sollten bevorzugt werden
- Fleisch und Wurst sollten seltener verzehrt werden; Empfehlung für mittags: das vegetarischen Essen oder das mediterrane Menü (Fital) wählen

Ziele:

Prävention vor Gesundheitsschäden, Erhalt oder Verbesserung des Ernährungszustandes. Das vielfältige Speisenangebot ermöglicht, eine individuelle Speisenauswahl zu treffen. Damit soll das allgemeine Wohlbefinden verbessert und der Aufenthalt im Krankenhaus angenehmer gemacht werden.

Hinweis:

Die Auswahl an Lebensmitteln sowie das Mahlzeitenangebot orientieren sich an den Empfehlungen der DGE für eine vollwertige Ernährung. Allerdings kann bei individueller Auswahl – je nach Vorlieben – für die Vollwertigkeit der Speisen/Mahlzeiten nicht garantiert werden. Weitere Aspekte sind regionale Verzehrgeohnheiten, saisonal Angebote, Trendgericht sowie die Umsetzung der Anforderungen an die Lebensmittelhygiene. Daher sind nicht alle Lebensmittel auch für die Verpflegung im klinischen Bereich geeignet (siehe Absatz „Speisenproduktion“). Zwischenmahlzeiten werden mit den jeweiligen Hauptmahlzeiten versendet.

Vollkost speziell für Kinder – Kinderspeiseplan Wunschkost (in Logimen => Wunschkost2 „WU2“)

(Wahlmenüs nur zur Mittagsmahlzeit; Frühstück und Abendessen über Komponentenwahl bzw. Standard)

Kinder essen am liebsten das, was ihnen schmeckt. Das gilt für gesunde Kinder, aber besonders, wenn Kinder krank sind.

Indikation:

Kostform auf die Bedürfnisse von Kindern ausgerichtet ohne spezielle Ernährungsform



Definition:

- kindgerechte Zusammensetzung der Speisen nach Gewohnheit bzw. die von Kindern favorisiert werden
- Vermeidung von Kostzusammenstellungen, die von Kindern bekanntermaßen abgelehnt werden
- Der gesundheitsfördernde Aspekt wird berücksichtigt.

Ziele:

Prävention von Gesundheitsschäden, Erhalt oder Verbesserung des Ernährungszustandes. Durch die gezielte Lebensmittel- und Speisenauswahl soll der Aufenthalt und das allgemeine Wohlbefinden von Kindern in der UMG angenehmer gemacht werden.

Vollkost ohne Schwein – Vollkost für interkulturelle Anforderungen

Der Wandel in der Bevölkerungsstruktur führte auch zu einer Überarbeitung des Verpflegungsangebotes. Da die „Vollkost“ mit Ausschluss „ohne Schwein“ und „ohne Alkohol“ besonders häufig angefordert wird, ist ein entsprechendes Menü im Vollkostangebot angelegt.

Indikation:

Kostform für Patient*innen, die aus unterschiedlichen Gründen (Religion, Tradition, Ethik usw.) auf Schweinefleisch und daraus hergestellte Produkte verzichten möchten.

Definition:

- Keine medizinischen Einschränkungen bei der Lebensmittelauswahl
- Nur Schweinefleisch und schweinefleischhaltige Produkte werden aus dieser Kostform eliminiert (gilt auch für Gelatine, Asplik)
- Zusammensetzung und Zubereitung der Speisen sind den Ernährungsgewohnheiten in Mitteleuropa sowie den hygienischen Qualitätsstandards angepasst
- Alkohol wird grundsätzlich in der Patientenversorgung nicht verwendet
- Nährwertrelation entspricht der Vollkost

Ziele:

Prävention vor Gesundheitsschäden; Erhalt oder Verbesserung des Ernährungszustandes. Durch die Gestaltung der Speisenauswahl soll das allgemeine Wohlbefinden verbessert und somit der Aufenthalt im Krankenhaus angenehmer gestaltet werden.

Hinweis:

Alternativ kann auch die vegetarische Kost gewählt werden. Auf Anfrage beim Ernährungstherapeutischen Team können auch andere Ausschlüsse berücksichtigt oder angefragt werden. Speisenzubereitungen oder Lebensmittel, die nicht den hygienischen Anforderungen einer Krankenverpflegung entsprechen, sind verboten. Anstelle dieser Kostform kann die Wahl auch über die Vollkost mit Ausschluss „ohne Schwein“ erfolgen (es werden nur Speisen/Menüs angezeigt, die kein Schwein enthalten).

Vegetarische Kost (entspricht einer ovo – lacto – vegetabilen Kost nach DGE)

Indikation:

Abneigung gegen Fleisch, Fisch sowie Fisch-, Fleisch- und Wurstwaren. Es gibt keine medizinische Indikation im engeren Sinn.

- kann auch anstelle purinarmer Kost bei primärer und sekundärer Gicht bzw. Hyperurikämie bestellt werden.
- kann als diagnostische Diät (Knochenstoffwechsel) bei fleischfreier Ernährung bestellt werden.

Definition (lt. DGE 3/2018):

In einer ovo-lakto-vegetabilen Ernährung wird auf Fleisch, Fleischprodukte und Fisch verzichtet. Neben Proteinen sind die genannten Lebensmittel Lieferanten für weitere Nährstoffe, wie Omega-3-Fettsäuren und Jod, die in der vegetarischen Menülinie durch eine entsprechende Speiseplangestaltung kompensiert werden sollten. Neben Hülsenfrüchten



und Hühnereiern eignen sich hierzu u. a. Milch und Milchprodukte sowie Nüsse. Ein Einsatz von industriell hergestellten Fleischersatzprodukten ist aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht notwendig.

Empfehlung:

- täglich Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln, davon mind. 1x Vollkornprodukte und max. 1x Kartoffelerzeugnisse
- täglich Gemüse, mind. 1x Hülsenfrüchte
- täglich mind. 2 x Obst, mind. 1x Nüsse
- täglich mind. 2 x Milch oder Milchprodukte (bevorzugt als fermentierte Milchprodukte)
- Rapsöl ist Standardöl

Zusätzliche Kriterien:

- Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte max. 1x in 5 Verpflegungstagen
- Frittierte und/oder panierte Produkte max. 2x in 5 Verpflegungstagen

In der Krankenhausverpflegung sind weitere vor allem hygienische Anforderungen sowie logistische Voraussetzungen zu berücksichtigen. Daher ist die Auswahl an Lebensmitteln eingeschränkt, z. B. werden keine rohen Sprossen verwendet.

Die Zusammenstellung einer ovo-lakto-vegetabilen Kost berücksichtigt die Empfehlungen der DGE für eine präventiv-medizinische Ernährung. Die UMG Gastronomie deckt den Eiweißbedarf dieser Kost aus pflanzlichen Lebensmitteln (Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Soja bzw. Tofu und Getreide) sowie Ei, Milch und Milchprodukten und Kombinationen daraus. Ein hoher Anteil an Vollkornprodukten sowie Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Obst und Salat oder Rohkost ist eingeplant. Industriell gefertigte Produkte werden nur ergänzend eingesetzt.

Ziele:

Erhalt oder Verbesserung des Ernährungszustandes

Hinweis:

Frühstück und Abendessen kann individuell gewählt werden. Zum Mittagessen wird ein Standardgericht angeboten, mit der Möglichkeit, Vorspeise, Dessert und Zwischenmahlzeit zu wählen. Auf Wunsch kann als Sonderkost beim Ernährungstherapeutischen Team auch eine

- Ovo-vegetabile (auch ohne Milchprodukte) oder
- Lakto-vegetabile (auch ohne Ei) bestellt werden; diese kann z. B. bei einer Leberzirrhose (d. h. bei klinisch stabilen Patient*innen) zur Prävention einer hepatischen Enzephalopathie angeboten werden; nicht aber zur Behandlung einer hepatischen Enzephalopathie, da die Kost nicht eiweißreduziert ist

Vegane Ernährung:

Eine vegane Ernährungsweise schließt alle Produkte tierischen Ursprungs aus. Wegen des erhöhten Risikos eines Nährstoffmangels, wird insbesondere bei Schwangeren und Stillenden davon abgeraten. Besonders kritisch ist die Versorgung mit Vitamin B12, hier wird eine Supplementation notwendig. Weitere kritische Nährstoffe sind Calcium, Jod, Eisen, Zink sowie die Omega-3-Fettsäuren und die essenziellen Aminosäuren.

Eine Kostform „Vegan“ wird als Standard-Menü in der UMG Gastronomie noch nicht angeboten. Die Auswahl an Lebensmitteln ist sehr eingeschränkt, eine vollwertige Kost lässt sich im Rahmen unserer Möglichkeiten zurzeit nicht realisieren. Wird eine solche Ernährung gewünscht, muss diese beim Ernährungstherapeutischen Team als Sonderkost gemeldet werden. Bei der Kostzusammenstellung sind vegane Ersatzprodukte die Ausnahme, da deren Inhaltsstoffe zu viel Fett und Kochsalz aufweisen und der Anteil an Zusatzstoffen nicht unerheblich ist. Für eine vegane Kost gibt es keine medizinische Indikation im eigentlichen Sinn. Jedoch verzeichnen wir eine steigende Nachfrage an veganer Ernährung, da vor allem jüngere Patient*innen aus unterschiedlichen Gründen keine tierischen Lebensmittel verzehren möchten. Diese Entscheidung muss akzeptiert und die Versorgung gewährleistet werden.



Mediterran angepasste Vollkost (In LogiMen => Fital)

Mediterrane Ernährung steht für geschmackliche Vielfalt, leichten Genuss, gesunde Lebensweise und hohe Lebenserwartung bei guter Gesundheit. Vielfältige Untersuchungen belegen den positiven und präventiven Einfluss der Kost vor Herz-/Kreislauferkrankungen, Diabetes Typ 2 und diversen Krebserkrankungen. Mediterrane Ernährung bezeichnet die traditionelle Ernährungsweise des Mittelmeerraumes in den 1950er und 1960er Jahren. Die Kost ist einfach gehalten, mit wenig verarbeiteten Produkten und Pflanzen dominierend. Milchprodukte werden überwiegend in fermentierter Form verzehrt. Fleisch stammt von Geflügel und wird seltener gegessen. Fisch und Meeresfrüchte runden das Angebot der Ernährungsweise ab. Olivenöl ist die Hauptfettquelle. Eine strenge Definition der Kostform gibt es nicht.

Die Produkte der mediterranen Küche sind in unserer Region nicht in vergleichbarer Qualität zu bekommen, zu teuer, die Beschaffung nicht klimafreundlich oder werden aus unterschiedlichen Gründen abgelehnt. Die Besonderheiten der mediterranen Ernährung lassen sich auch in Niedersachsen mit regionalen, saisonalen Lebensmitteln umsetzen. Die UMG Gastronomie definiert diese Kostform daher mit überwiegend bekannten Produkten aus der Region, mit kurzen Lieferwegen für den Erhalt der Vitalstoffe. Das Olivenöl wird durch das vergleichbare heimische Rapsöl ersetzt. Für die Durchführung wurden u. a. die Rezepturen traditionell „schwerer“ Gerichte zu einem leichten Genuss abgeändert. Als Würze dominieren verschiedene frische Kräuter und Gewürze, Salz wird eher sparsam verwendet.

Die Kostform ist besonders dafür geeignet, die Diabetes-, Reduktions- (Hypertonie-) und Dyslipoproteinämiekost zu ersetzen. Die wirksamen Diätkomponenten dieser Kostformen sind in der mediterran angepassten Vollkost (Fital) enthalten.

Indikation:

Für alle Patient*innen, die sich gleichzeitig vollwertig, „leicht“ und trendbewusst ernähren möchten (weiteres unter „Hinweis“) bzw. als Ersatzkost für Diabetes, Reduktion, Hypertonie und Dyslipoproteinämien.

Definition:

- Vollkostalternative, die sich durch seine gezielte Zusammensetzung und Lebensmittelauswahl von anderen Vollkostformen abgrenzt;
- eine Kost mit mediterranem Charakter, d. h. mit regionalen Frische-Produkten
- entspricht den Vorstellungen einer vollwertigen Ernährung laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- Lebensmittelauswahl und Menüs nach saisonalem Angebot
- Pflanzen dominierende Kostform mit überwiegend Gemüse, Salat, Obst und Beilagenangebot → sehr ballaststoffreich
- gut sättigend ohne den Organismus zu belasten (ohne Völlegefühl)
- als tierische Komponenten werden mittags abwechselnd Fisch, eine kleine Portion mageres Fleisch (vorzugsweise weißes Fleisch von Huhn und Pute) sowie vegetarische Gerichte gereicht
- die Kost ist fettreduziert und -modifiziert, zuckerreduziert, weniger gesalzen, mit Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt
- Individuelle Zusammenstellung der Mahlzeiten nach Komponenten Früh und Abend möglich, Angebot unterliegt dem Anforderungsprofil der Kostform

Ziele:

Zur Prävention und Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit. Durch die Gestaltung der Speisenauswahl soll das allgemeine Wohlbefinden verbessert und somit der Aufenthalt im Krankenhaus angenehmer gestaltet werden.

Hinweis:

Die mediterran angepasste Vollkost kann als Ernährungstherapie für diverse Diäten und Sonderkosten eingesetzt werden.



Vollkost kalorienreich

Indikation:

Für Patient*innen mit hohem Energiebedarf oder großem Appetit, bei Einnahme diverser Medikamente, bei schlechtem Ernährungszustand (BMI<19), möglich auch bei zystischer Fibrose (Mukoviszidose), unter Chemotherapie sowie bei Immunschwäche.

Definition:

- Grundlage der kalorienreichen Kost ist die Vollkost. Sie enthält jedoch mehr Fett (in Form leichtverdaulicher Fette und hochwertiger Pflanzenöle) als die Vollkost. Dadurch erhöht sich die Energiedichte.
- Kostform mit hohem Nahrungsvolumen, entspricht Portionsgröße 1,5
- zur Anreicherung der Energiezufuhr werden verschiedene hochkalorische bzw. energieangereicherte Zwischenmahlzeiten angeboten (Milchmixgetränke, Quarkspeisen usw.).

Ziele:

Erhalt oder Verbesserung des Ernährungszustandes

Anmerkung:

Es besteht zu allen Mahlzeiten ein erweitertes Wahlangebot.

Hinweis:

Nährwerte dieser Kostform:

Energie 2800 -3000 kcal (11700 – 12500kJ)

Fett 38 %

Kohlenhydrate 50 %

Eiweiß 12 %

Alternativ kann die kalorienangereicherte Wunschkost getestet werden. Diese unterscheidet sich von der kalorienreichen Vollkost durch ein geringeres Nahrungsvolumen sowie erweitertem Komponentenangebot für Frühstück und Abendessen.

Angepasste Vollkost - bei unspezifischen Unverträglichkeiten und gastrointestinalen Erkrankungen (ehemals Leichte Kost und gastroenterologische Basiskost)

Die Basisernährung bei unspezifischen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes trug bislang den Namen „Leichte Kost“ und „gastroenterologische Basiskost. **Diese Diätformen sind empirisch konzipiert und nicht wissenschaftlich begründet, werden nach LEKuPp als angepasste Vollkost bei unspezifischen Unverträglichkeiten und gastrointestinalen Erkrankungen zusammengefasst.** Die ehemals „Leichte Kost“ wurde bislang sehr großzügig in der Lebensmittelauswahl berücksichtigt. Dies wurde nun den Anforderungen angepasst und beinhaltet den Charakter der GEB-Kost. Daraus resultiert, dass nur noch eine Kostform notwendig ist.

Indikation:

Als Indikation gelten unspezifische Intoleranzen gegenüber bestimmten Lebensmitteln im Bereich des Verdauungstraktes, die nach Nahrungsaufnahme, insbesondere bei den verschiedenen Erkrankungen des Gastro – Intestinaltraktes, auftreten können. Bei moderater und leichter akuter Pankreatitis kann der Kostaufbau über die angepasste Vollkost erfolgen.

Definition:

- Die angepasste Vollkost unterscheidet sich von der Vollkost durch Ausschluss von Lebensmitteln und Speisen, die erfahrungsgemäß häufig, z. B. bei mehr als 5 % der Patient*innen, Unverträglichkeiten auslösen*
- sie zeichnet sich weiterhin durch eine schonende Zubereitung aus
- die Kostform ist ballaststoffärmer als die Vollkost (~20g/Tag)
- Nährwertrelation und Energiegehalt entsprechen denen einer Vollkost
- Die einzelnen Mahlzeiten werden nicht zu opulent gehalten
- Generell gilt: Gegessen werden kann bzw. soll, was vertragen wird.



Ziele:

Wichtigstes Ziel ist die Entlastung der Verdauungsorgane und von Verdauungsprozessen; Vermeidung von unspezifischen gastrointestinalen Symptomen, wie z. B. Blähungen, Sodbrennen, Völlegefühl, Magendruck usw.; optimale Ausnutzung der Nahrung bei geringgradiger Malassimilation

Hinweis:

Individuelle Intoleranzen beachten. Die Kost ist leicht verdaulich. Sollten unter dieser Kost trotzdem Beschwerden auftreten, kann alternativ je nach Beschwerdebild, die postoperative Kostaufbaustufe 2, postoperative Kostaufbaustufe 3 oder auch die ballaststoffarme Kost verordnet werden.

* Folgende Lebensmittel und Zubereitungsarten werden im Allgemeinen schlecht vertragen:

- fette und/oder stark geräucherte Fleisch-, Fisch- und Wurstwaren
- fette Eierspeisen und Majonäse
- stark angebratene oder mit Speck angebratene, geröstete oder frittierte Lebensmittel
- vollfette Milchprodukte in größeren Mengen (Sahnejoghurt, Vollfettkäse)
- fette Brühen, Soßen und Suppen
- große Mengen Streich- und Kochfett
- frisches Brot und frische oder sehr fette Backwaren, sehr grobe Brotsorten
- fette und frittierte Kartoffelzubereitungen (Brat- oder Röstkartoffeln, Pommes Frites)
- schwer verdauliche und stark blähende Gemüse: alle Kohlsorten Grün-, Rot-, Weiß-, Rosen- und Wirsingkohl, Sauerkraut, auch Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Romanesco sowie Lauch, Zwiebel, Paprika, Oliven, Gurken- und Rettich-/Radieschensalat, Hülsenfrüchte
- unreifes Obst, Nüsse und Mandeln, Avocados
- stark säurehaltige Lebensmittel (Essig, Zitrusfrüchte, Brot je nach Sorte)
- Fette Süßigkeiten
- Alkohol in jeglicher Form, kohensäurehaltige Mineralwasser oder Limonaden, eisgekühlte Getränke
- große Mengen scharfer Gewürze

Vollkost Stillzeit (früher Leichte Kost Stillzeit)

Besteht keine Indikation für eine spezielle Kostform, sollen die Patientinnen eine Vollkost Stillzeit erhalten. Es gibt nur wenige Lebensmittel, auf die verzichtet werden sollte. Ob blähende Gemüsesorten sich beim Stillen tatsächlich negativ auf das Kind übertragen, konnte nicht eindeutig nachgewiesen werden.

Indikation:

Kostform speziell auf die Bedürfnisse stillender (und schwangerer) Frauen ausgerichtet

Definition:

- die Kostform orientiert sich an der Vollkost
- Vollkornprodukte führen allgemein zu keinen Beschwerden
- Blähende Gemüsesorten in kleinen Mengen oder als Mischgemüse
- die Kost enthält eine Eiweißzulage von 10 g in Form eines hochwertigen Milchproduktes wegen des erhöhten Eiweiß- und Calciumbedarfes
- Toxoplasmoseprophylaxe => Verboten sind rohe Wurstsorten (Salami, Teewurst, roher Schinken, Mettwurst usw.) sowie roher Fisch (wie z. B. Matjes, geräucherter Lachs)
- Innereien sind wegen der Gefahr einer Hypervitaminierung von Vitamin D nicht geplant
- Listerioseprophylaxe => Rohmilchprodukte werden grundsätzlich **nicht** angeboten; vorsorglich wird bei dieser Kostform auch auf Weiß- und Blauschimmelkäse wie Brie, Camembert und Gorgonzola verzichtet
- Auf Honig - als nicht erhitztes Rohprodukt - wird vorsorglich verzichtet
- Mögliche Keimbelastung bei Salaten beachten



Ziele:

Zum Schutz des ungeborenen Lebens bzw. des gestillten Säuglings; Erhaltung bzw. Verbesserung des Ernährungszustandes.

Hinweis:

Für die Vollkost Stillzeit sind Wahlmöglichkeiten unter Berücksichtigung genannter Einschränkungen möglich; eine Wahl über Vollkost kann nur mit Einverständnis des medizinischen Personals gewährt werden.

WICHTIG: Bei Wahl über „Vollkost“ ist keine Kostformkonformität zur „Vollkost Stillzeit“ mehr gewährleistet. Die Patientin handelt dann eigenverantwortlich.

HNO-Kost (ohne Säure, mild gewürzt)

Indikation:

Im Anschluss an die passierte Kost HNO; für Patient*innen, die aufgrund von Erkrankungen oder Behandlungen keine Säure vertragen (z. B. Strahlentherapie)

Definition:

- die Kostform basiert auf der angepassten Vollkost unter Ausschluss säurehaltiger Lebensmittel und Speisen, d. h. ohne Obst (außer Banane), Tomate in jeglicher Form, Konfitüre, Fruchtspeisen, Fruchtojoghurt usw.
- Essig und Salate sind ausgeschlossen
- Fleisch ohne Knochen (keine Hähnchenschenkel, Kotelett)
- Fisch nur in Form von grätenfreiem Fischfilet
- grobe Vollkornprodukte (Körner, Samen, Kerne) erweisen sich als ungünstig
- das Essen wird mild gewürzt
- fermentierte Milchprodukte ohne Fruchtzubereitung (Joghurt, Buttermilch usw.) bereiten im Allgemeinen keine Probleme
- eher weiche Konsistenz

Ziele:

Erhalt bzw. Verbesserung des Ernährungszustandes

Hinweis:

Wahlmöglichkeit unter Berücksichtigung der Kostformdefinition ist gegeben.



2.4.2 Ernährung bei Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Grundsätzlich kann alternativ bei allen in diesem Kapitel aufgeführten Kostformen die „mediterran angepasste Vollkost“ bestellt werden, sofern keine zusätzlichen Komplikationen bestehen (also bei Hyperlipoproteinämien, Hyperurikämie, geschulte Diabetiker*innen).

Diabetes mellitus

Kostformen nach BE/KE-Angaben sind nicht mehr zeitgemäß. Auf Wunsch sollen 2 Standardkostformen beibehalten werden. An Diabetes mellitus erkrankte Personen können über die Vollkostformen versorgt werden. Die Wahl der Kostform sollte anhand der individuellen Risikofaktoren und persönlicher Wünsche getroffen und angepasst werden. Ohne Übergewicht besteht Wahlmöglichkeiten, wie alle Patient*innen ohne Diätereinschränkung. Gut geeignet und somit empfehlenswert ist die „mediterran angepasste Vollkost“. Für übergewichtige Patient*innen mit Diabetes mellitus Typ 2 kann die Reduktionskost 1200 kcal bestellt werden. Fokus der therapeutischen Bemühungen ist die Senkung des Übergewichtes durch eine energiereduzierte Mischkost und eine Normalisierung der Dyslipoproteinämie.

Indikation:

Diabetes mellitus Typ 1 + Typ 2

Definition:

- Kost ist vollwertig mit hohem Ballaststoffanteil 30g/d;
- die Diabetes-Diäten werden als Standard-Kostformen angeboten, es besteht aber auch Wahlmöglichkeit „im Rahmen der Diät“.
- die Standardversionen bestehen aus 6 Mahlzeiten, die Zwischenmahlzeiten werden mit den Hauptmahlzeiten versendet
- geschulte Diabetiker sollten sich ihr Essen selber wählen.
- anstelle der Diabetes-Kostform 1800 kcal bzw. für gut geschulte Patienten kann alternativ die „mediterran angepasste Vollkost“ bestellt werden. Sie entspricht einer vollwertigen Kost (Informationen dazu unter Punkt „mediterran angepasste Vollkost“)

Die Unverträglichkeit „ohne Zuckerzusatz“ im LogiMen-Verpflegungsprogramm ist nicht mehr zeitgemäß. Sie erfasst nur einen Teil der Mono- und Disachharide von Speisen und Komponenten.

Ziele:

Norm nahe Glucosewerte ($HbA1c < 7$), Prävention von diabetischen Folgeschäden, Verbesserung des Ernährungs-zustandes.

Hinweis:

Lebensmittelauswahl und Speisen sind nach den Richtlinien für eine ausgewogene, vollwertige gesunde Ernährung zusammengestellt. Der Gehalt an Zucker beträgt maximal 10% der Gesamtenergiemenge. Gesüßt wird, wenn notwendig, mit Süßstoff. Standardisierte Diabeteskostformen werden als angepasste Vollkost mit 1400 kcal und 1800 kcal pro Tag angeboten.



Diabetes-Verteilung (Beispiel)

	Diab Kost 1400 kcal/d 2-2/ 3-2/ 4-1	Diab Kost 1800kcal/d 4-1 / 4-3/ 4-2
1. Frühstück	1 Vollkornbrötchen 10g Halbfettmargarine 25g Konfitüre alternativ gesüßt 20g Wurst oder Käse (fettarm)	1 Vollkornbrötchen 50g Graubrot 20g Halbfettmargarine 25g Konfitüre alternativ gesüßt 50g Wurst und/oder Käse (fettarm)
2. Frühstück	1 Milchprodukt, 25g Sandwich	1 Milchprodukt
Mittagessen	<u>je nach Art des Menüs</u> Kartoffeln, Reis, Nudeln Gemüse und/oder Salat mageres Fleisch/Fisch Soße Dessert	<u>je nach Art des Menüs</u> Kartoffeln, Reis, Nudeln Gemüse und/oder Salat mageres Fleisch/Fisch Soße Dessert
Nachmittag	1 St. Obst und 25g Sandwich oder Gebäck alternativ gesüßt	1 St. Obst Sandwich
Abendessen	60g Vollkornbrot 50g Graubrot 20g Halbfettmargarine 80g magerer Belag Salat	60g Vollkornbrot 50g Graubrot 20g Halbfettmargarine 120g magerer Belag Salat
Spätmahlzeit	Im Wechsel 1 Joghurt oder 1 Sandwich	1 Joghurt und 1 Sandwich

Kostform bei Dyslipoproteinämien (in LogiMen cholesterinarme Kost)

Diese Kost berücksichtigt besonders die Fettmenge und Fettsäurenqualität sowie die Kohlenhydratmenge und –qualität. Die „mediterran angepasste Vollkost“ kann bei normalgewichtigen Patient*innen gewählt werden.

Indikation:

- bei kombinierter Hyperlipoproteinämie, verschiedenen Hypercholesterinämien (primär, sekundär, familiär) sowie primärer und sekundärer Hypertriglyceridämien
- Cholesterin > 200mg/dl
- LDL Cholesterin > 150 mg/dl
- Triglyceride > 200mg /dl
- VLDL Cholesterin > 35mg/dl
- Evtl. Pathologischer Glucoseintoleranztest

Definition:

- vollwertige, fettreduzierte, fettmodifizierte und ballaststoffangepasste Kost
- Nährstoffe: bis 15 % Eiweiß, 50-55 % Kohlenhydrate, 30 % Fett, < 300 mg Cholesterin/d, > 30 g Ballaststoffe /d, Reduzierung leicht resorbierbarer Kohlenhydrate
- Die Kost bei Dyslipoproteinämien wird mit 1800 kcal angeboten.

Ziele:

Prävention von Pankreatitis, Arteriosklerose; LDL Cholesterin < 150 mg/dl, VLDL Cholesterin < 35 mg/dl. Das Ziel der therapeutischen Bemühungen ist die Normalisierung der Dyslipoproteinämie. Evtl. vorhandenes Übergewicht sollte durch eine energiereduzierte Mischkost gesenkt werden.

Hinweis:

Die „mediterran angepasste Vollkost“ (*Fital-Kost*) entspricht den Anforderungen an eine Kost bei Dyslipoproteinämie und kann alternativ gewählt werden. Sonderkost bei endogener und exogener Hypertriglyceridämie beim ernährungstherapeutischen Team anmelden.



Reduktionskost bei Übergewicht bzw. Adipositas

Indikation:

Behandlung von Übergewicht (Präadipositas BMI von 25-29,9) sollte nur dann erfolgen, wenn:

- Gewichtsassoziierte Symptome (z. B. Dyspnoe, Gelenkschmerzen) und/oder
- ein psychologischer Leidensdruck und/oder
- eine ausgeprägte androide Fettverteilung vorliegen, evtl. auch vor einer Operation

Kontraindikation:

Schwangerschaft, Stillzeit, bei konsumierenden Erkrankungen wie z. B. Krebs und anderen akuten Erkrankungen, manifeste Essstörungen

Definition:

- Eine ausgewogene, vollwertige und energiereduzierte Mischkost sollte ein Energiedefizit von mindestens 500 kcal/Tag erreichen, daher wird die 1200Kcal (~ 5000kJ) Reduktionskost angeboten
- die Fettqualität, d.h. die Reduktion der gesättigten Fettsäuren (8-10% der Gesamtenergie), die maßvolle Zufuhr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren (10-12% der Gesamtenergie) ist zu berücksichtigen
- Bevorzugung ballast- und wasserstoffreicher Lebensmittel, die Ballaststoffzufuhr beträgt > als 30g/Tag
- auch bei Diabetes Typ2 geeignet
- Meiden schnell resorbierender Kohlenhydrate

Ziele:

Ein langfristiger Gewichtsverlust (**Wichtig:** Verminderung der Fettmasse) kann – bedingt durch den kurzen Klinikaufenthalt – nur eingeleitet werden. Ziel für den Aufenthalt in der Klinik ist daher, die Patient*innen für die Notwendigkeit einer Gewichtsreduktion zu sensibilisieren, ihre Eigenverantwortung und ihr Gesundheitsbewusstsein zu stärken und sie zu Lebensstiländerungen zu motivieren. Eine kommunikative Zusammenarbeit zwischen Station, Ernährungstherapeutischem Team und Ernährungsberatung sind wünschenswert und notwendig.

Hinweis:

Unbedingt auf ausreichende, energiefreie Flüssigkeitszufuhr achten (Mineralwasser, Tee, Kaffee, stark verdünnte ungesüßte Fruchtsäfte u. a.).

Purinarme Kost

Indikation:

Hyperurikämie, Gicht, rheumatische Erkrankungen

Definition:

Kost mit maximalem Puringehalt => 500 mg/d. Die Kost entspricht weitestgehend einer ovo-lacto-vegetabilen Ernährung unter Ausschluss purinreicher Lebensmittel. Die früher geltende strikte Warnung vor Hülsenfrüchten, wie Soja, Erbsen, Bohnen und Linsen sowie Kohl, Spinat, Spargel und Rhabarber wird mittlerweile als überholt angesehen. Diese pflanzlichen Purinquellen können in Maßen, also bis zu zweimal wöchentlich verzehrt werden. Erfahrungsgemäß wird eine fleischlose Kost meist nicht akzeptiert. Fleisch und Fleischwaren werden daher nur extrem eingeschränkt berücksichtigt; purinreiche Lebensmittel jedoch ganz ausgeschlossen (Innereien, Schalen- und Krustentiere, Geräuchertes). Nahrungsfette mit hohem Anteil an MUFS/EUFS werden bevorzugt eingesetzt. Purinarme Lebensmittel, wie magere Milch und Milchprodukte, Ei, Obst und Gemüse, werden ebenso wie komplexe Kohlenhydrate favorisiert (Vollkornprodukte). Auf Zucker sollte weitestgehend verzichtet werden. Obst enthält zwar Fruchtzucker, doch überwiegen die Vorteile, weshalb auf Obst nicht verzichtete werden soll. Auf eine ausreichende energiefreie Trinkmenge ist zu achten – mind. 40–45 ml/kg Körpergewicht pro Tag.

Ziele:

Normalisierung des Harnsäurespiegels (< 5,5 mg % = 325 umol/l)



Hinweis:

75% der Harnsäure werden renal, 25% enteral ausgeschieden. Ein körpereigener Abbau von Harnsäure ist nicht möglich. Eine Reduktionskost ist bei deutlicher Hyperurikämie und bei akutem Gichtanfall kontraindiziert, da Fasten die renale Harnsäureausscheidung vermindert. Eine Senkung des Harnsäurespiegels kann durch die Beschränkung der Purinzufuhr, durch medikamentöse Hemmung der Harnsäuresynthese und durch eine verbesserte Ausscheidung von Harnsäure im Urin erreicht werden.

WICHTIG: Die Möglichkeiten der diätetischen Behandlung voll auszunutzen.

2.4.3 Eiweiß- und elektrolytdefinierte Kostformen

Natriumreduzierte Kost

Indikation:

essentielle Hypertonie bei Kochsalzsensibilität, best. Formen von Ödemen, Aszites

Definition:

Die mäßig natriumreduzierte Vollkost entspricht in ihrer Zusammensetzung der Vollkost, enthält aber nur **maximal 6g NaCl/ d**. Die Umrechnung von Natrium auf Kochsalz erfolgt mit dem Multiplikator 2,5 (z.B. 400mg Na x 2,5 = 1000mg NaCl). Eine weitere Einschränkung der Natriumzufuhr ist nicht vorgesehen. Sie kann in Einzelfällen zwar sinnvoll sein, ist aber über längerem Zeitraum nicht zumutbar und daher als Therapieform ungeeignet.

Ziele:

Behandlung von Ödemen und Aszites, langfristig Normalisierung des Blutdruckes.

Hinweis:

Die Kost ist aus handelsüblichen „normalen“ Lebensmitteln zusammengestellt, spezifisch nach ihren NaCl - Gehalt ausgewählt. Sie beinhaltet, keine speziellen diätetischen, natriumarmen Lebensmittel. Bei der Zubereitung der Speisen werden weder Salz noch salzhaltige Gewürzmischungen verwendet. Es ist zu bedenken, dass diese Speisen von Patient*innen, die normal gewürztes Essen gewohnt sind, in der Regel schlecht akzeptiert werden. Positive Auswirkungen auf die Hypertonie sind erst nach mehreren Wochen zu erwarten!

WICHTIG: Eine natriumarme Kost (3gNaCl) muss als Sonderkost telefonisch beim Ernährungstherapeutischen Team angemeldet werden.

Kaliumarm-phosphatarme Kost

Indikation:

chronische Niereninsuffizienz

Definition:

kalorienreiche Kost, kalium- und phosphatreduziert, evtl. Eiweiß definierte Kost

Kalium: Kaliumspitzen meiden: Obst nur als Kompott - Flüssigkeit verwerfen; keine Schokolade, keine Nüsse; Gemüse 100g < 300mg K, eher Reis und Nudeln statt Kartoffeln (wenn, dann nur gewässert), Kaliumgehalt liegt bei < 2000mg/ Tag)

Natrium: nur bei schwerer Hypertonie beschränken (< 6 – 9g/ Tag)

Phosphat: individuell, eher phosphatarm (< 1500mg/ Tag)

Eiweiß: beschränken auf 0,8g Eiweiß/kg Körpergewicht täglich, je nach Ausmaß der Niereninsuffizienz; evtl. auch niedriger, bevorzugt biologisch hochwertiges Eiweiß. Eine langandauernde, sehr eiweißarme Diät wird nicht empfohlen, wegen der Gefahr des Katabolismus!

Energie: eher kalorienreich (> 2200 Kcal / Tag)



Trinkflüssigkeit: frei, eher reichlich, > 2000ml/Tag (Ausnahme: Herzinsuffizienz, nephrotisches Syndrom)

Cholesterin: individuell, aber eher beschränken (< 300mg/ Tag)

Ziele:

Minimierung der urämischen Intoxikation, Retardierung des chronischen Fortschreitens der Niereninsuffizienz und somit Verlängerung der prädialytischen Phase.

Hinweis:

Bei Diabetes mellitus mit diabetischer Nephropathie kann gegebenenfalls eine Eiweiß definierte Kost mit 0,8 g bzw. 0,6 g Eiweiß/kg Körpergewicht als Sonderkost im Ernährungstherapeutischen Team angefordert werden

Eiweiß definierte Kost (50g Eiweiß)

(0,6-0,7g Eiweiß/kg Körpergewicht bzw. nach ärztlicher Verordnung)

Indikation:

Bei Niereninsuffizienz im Stadium der kompensierten Retention, bei chronischer Leberzirrhose mit Enzephalopathie

Definition:

Die Eiweißzufuhr wird mit der Nahrung stark eingeschränkt. Dies sollte bevorzugt durch biologisch hochwertige Eiweißstoffe bei ausreichender Energiezufuhr (35-40 kcal/kg Körpergewicht und Tag) erfolgen. Die Nährstoffrelation einer eiweißarmen Kost entspricht:

- 55 % Kohlenhydrate
- ca. 7-10 % Eiweiß
- 35 % – 40 % Fett (bevorzugt werden Fette mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren)
- Der Flüssigkeitsanteil variiert bis zu 1,4 l/Tag.

Hinweis:

Der relativ hohe Fettgehalt gestaltet eine gleichzeitig hohe Kohlenhydratzufuhr als sehr schwierig. Die Anreicherung der Nahrung mit Malto dextrin o. ä. ist abzuklären.

Dialyse adaptierte Kostform - kalium-/phosphatarme Kost (eiweißreich)

Indikation:

Hämodialyse

Definition:

Kaliumarme, phosphatreduzierte, flüssigkeitsreduzierte eiweißreiche, eher kalorienreiche Kost

Kalium: Kaliumarm > 2000mg / Tag

Natrium: Natrium reduziert; aber nicht natriumarm. Lebensmittel werden spezifisch ausgewählt, der NaCl-Gehalt dieser Kostform entspricht im Tagesdurchschnitt < 6g.

Phosphat: Phosphatarm, < 1500mg/ Tag

Eiweiß: keine Beschränkung, bis 1,2g Eiweiß/kg Körpergewicht

Energie: entsprechend Ernährungszustand; eher kalorienreich wegen erhöhtem Katabolismus (2000 bis 2200 kcal/ Tag)

Trinkflüssigkeit: entsprechend der Restdiurese + 500ml/ Tag; Flüssigkeit in der Ernährung beachten (Suppen!)

Cholesterin: individuell, aber eher beschränken

Ziele:

Begrenzung der Flüssigkeitseinlagen zwischen den Dialysen (max. 5% des Körpergewichtes); Kompensation der dialysebedingten Eiweißverluste (Einsatz von RENAPro); bedarfsgerechte Energie- und Nährstoffversorgung und damit verbunden eine Reduzierung von Nebenwirkungen der Dialysebehandlung

Hinweis:

Bei einer Peritonealdialyse sind Flüssigkeits- und Natriumzufuhr nicht eingeschränkt. Eiweißreiche Zulage bitte unter „Extras“ im LogiMen bestellen.



2.4.4 Kost bei Lebererkrankungen

Indikation:

Leberzirrhose

Definition:

Empfehlenswerte Kost bei Lebererkrankungen ist eine hochkalorische, angepasste Vollkost, die ovo-lacto-vegetabil, gleichzeitig ballaststoffreich und kaliumreich ausgerichtet ist.

Eiweiß: 1,0 – 1,2g Eiweiß/kg Sollgewicht (Sollgewicht = Körpergröße minus 100)

Fett: Nur bei ausgeprägter Cholestase Austausch der Streich- und Kochfettmenge durch MCT-Fette (extra anmelden)

Kohlenhydrate: Nur bei gleichzeitig vorliegender diabetischer Stoffwechsellaage wird die Kost kohlenhydratbilanziert; mit komplexen Kohlenhydraten. Bitte immer Rücksprache mit dem Ernährungstherapeutischen Team halten.

Ziele:

Primäres Ziel der Ernährung ist eine ausreichende Energiezufuhr, damit es nicht zu einem Verlust von körpereigenem Eiweiß kommt.

Hinweis:

Hauptproblem der Patient*innen mit Leberzirrhose ist Inappetenz. Folglich gibt es die Tendenz zur Mangelernährung, was in prospektiven Untersuchungen zu einer erhöhten Mortalität führt. Ursachen für die verminderte Nahrungsaufnahme sind vielfältig, z. B. portale Hypertension, Stauungsenteritis, Appetitlosigkeit und Übelkeit, Völlegefühl durch Aszites, sekundäre Malassimilation durch Störung der Galleproduktion. Erstes Ziel der Ernährung bei Leberzirrhose ist eine ausreichende Energiezufuhr (evtl. Eiweißzulage bestellen). Bei hochgradiger Enzephalopathie ist eine kurzfristige Eiweißreduktion, d. h. minimal 0,4 g Eiweiß/kg Körpergewicht pro Tag indiziert (Kostformmeldung 40 g Eiweiß als angepasste Vollkost). In diesem Fall ist es wichtig, das Defizit mit einem Eiweißpräparat (verzweigtkettige Aminosäuren – in der Apotheke erhältlich) auszugleichen. Die Indikation ist nach wenigen Tagen erneut zu prüfen und gegebenenfalls schrittweise aufzuheben.

Patient*innen mit Lebererkrankungen (noch) ohne Zirrhose bedürfen keiner besonderen Diät, eine angepasste Vollkost ist indiziert. Bei Ikterus und Fettunverträglichkeit kann sie auch mit einer mäßigen Fettreduktion angefordert werden.

2.4.5 Gastroenterologische Sonderdiäten

Ernährung bei Pankreatitis

(bezugnehmend Leitlinie DGEM 2014[6])

Ein Kostaufbau speziell für die Ernährung bei Pankreatitis wird nicht angeboten. Bei einer akuten Pankreatitis erfolgt die Ernährungstherapie in Abhängigkeit von der Schwere der Erkrankung. Früher wurde strenges Fasten verordnet, bis sich das Organ erholt hatte. Aus Studien ist bekannt, dass die meisten Erkrankten wieder etwas essen können, sobald die Schmerzen nachgelassen haben und sie Hunger bekommen.

Ernährungsempfehlung bei akuter Pankreatitis:

Bei etwa 80-90% der Erkrankten mit einer akuten Pankreatitis handelt es sich um eine milde bzw. moderate Verlaufsform, die in der Regel nach 5-7 Tagen abklingt. Neben der parenteralen Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr kann frühzeitig mit einer angepassten Vollkost, alternativ mit einer postoperativen Aufbaukost, nach individueller Verträglichkeit begonnen werden. Ein spezifischer Kostaufbau ist nicht notwendig.

Die Verträglichkeit von Lebensmitteln, Speisen und Getränken ist von Person zu Person unterschiedlich und sollte von jedem Einzelnen individuell ausgetestet werden.

Die restlichen 10-20% der Patient*innen mit einer akuten Pankreatitis leiden unter einem schweren Krankheitsverlauf, der eine intensivmedizinische Behandlung erfordert. Hier hat sich das Dogma, dass eine orale sowie enterale Ernährung



mit schwerer akuter Pankreatitis nicht möglich ist, gewandelt in die Empfehlung, möglichst frühzeitig zu ernähren, wenn die Indikation zur Ernährungstherapie gegeben ist. Eine enterale Ernährung kann mittels einer Sonde mit gastraler Lage (Magensonde) begonnen werden.

Ernährungsempfehlung bei chronischer Pankreatitis:

Im weiteren Krankheitsverlauf einer chronischen Pankreatitis entwickelt sich in den überwiegenden Fällen eine Mangelernährung. Gewichtsabnahme und Durchfälle bzw. Fettstühle sind Zeichen einer Fehilverdauung bei exokriner Pankreasinsuffizienz. Neben einer Enzymsubstitution sollten die Patient*innen eine individuelle Ernährungsberatung erhalten.

Die Ernährung bei chronischer Pankreatitis sollte energie- und eiweißreich sein (ca. 1,5 g EW/kg Körpergewicht) und eine adäquate Fettmenge, je nach individueller Verträglichkeit, enthalten. Hochkalorische eiweißreiche Trinknahrungen helfen, die erforderlichen Nährstoffe und Energie zu zuführen.

Die Dosierung von Pankreasenzymen erfolgt individuell und auf Verordnung des Arztes (=> Station). Pankreasenzym-Präparate enthalten Enzyme zur Kohlenhydrat-, Eiweiß- und vor allem zur Fettverdauung.

Eine Reduktion des Fettverzehrs führt zu einer Einschränkung der Lebensqualität und zu einer niedrig kalorischen Ernährung, was die Entwicklung einer Unter- bzw. Mangelernährung begünstigt. Erst wenn sich trotz ausreichender Pankreasenzymsubstitution eine Fettunverträglichkeit zeigt, sollte die Fettzufuhr reduziert oder auf MCT-Fette umgestellt werden. Bei „MCT-Fetten“ handelt es sich um mittelkettige Triglyceride, die ohne Pankreasenzyme verdaut werden können (z. B. *Kanso MCT* von Dr. Schär). Die Verwendung von MCT-Fetten sollte langsam gesteigert werden, da bei zu hoher Dosierung Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen auftreten können. Es wird empfohlen, mit 10-20 g MCT-Margarine oder -Öl pro Tag zu beginnen.

Kostaufbau nach entzündlichen Darmerkrankungen => siehe postoperative Kostaufbaustufen

Indikation:

Subakute Phase bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Enteritis

Definition:

Im Anschluss an eine künstliche Ernährung beginnt der Aufbau der oralen Ernährung mittels stufenweise qualitativer und quantitativer Erweiterung der Lebensmittelauswahl. Insbesondere der Laktose- und der Ballaststoffgehalt der Kost werden allmählich gesteigert. Der Kostaufbau nach parenteraler Ernährung erfolgt über insgesamt 3 Stufen. Die Dauer der Stufen kann individuell bestimmt werden und ist abhängig von den Komplikationen der Erkrankung. In der Regel dauert eine Stufe 1 bis 4 Tage. Nach Ablauf der 3. Stufe sollte eine angepasste Vollkost angefordert werden. Für die Remissionsphase wird eine angepasste Vollkost unter Berücksichtigung individueller Unverträglichkeiten und Abneigungen empfohlen. Spezielle Indikationen ergeben sich bei Vorliegen von Fisteln und Stenosen.

Ziele:

Adaption des Intestinaltraktes an die orale Ernährung, Erhalt des Ernährungszustandes.

Hinweis:

Die parenterale Ernährung sollte parallel zum oralen Kostaufbau erfolgen.



Postoperativer Kostaufbau (auch nach entzündlichen Darmerkrankungen) unterteilt in 3 Aufbaustufen

Stufe I bezeichnet die Verpflegung mit Tee, Zwieback und Wasserhafer (von Station)

	Stufe II	Stufe III
Definition	Übergangsernährung; keine vollwertige Ernährung; quantitative Erweiterung der oralen Nahrungs- und Nährstoffzufuhr	Siehe Stufe II
Diätprinzip	Ernährung mit überwiegend aus Kohlenhydraten bestehenden Lebensmitteln, ballaststoffarm, zuckerfrei, lactosearm (max. 8 – 10g)	Siehe Stufe II Unter Zugabe von Eiweißträgern Normaler Fettanteil
Nährstoffrelation	60% Kohlenhydrate 25% Fett 15% Eiweiß 1200 – 1400 Kcal / Tag	50 – 55% Kohlenhydrate 30 – 35% Fett 10 – 15% Eiweiß 1600 – 1800 kcal / Tag
<u>Lebensmittelauswahl:</u> Frühstück	Weißbrot, ballaststoffarmes Knäckebrot knusperleicht, Zwieback, Konfitüre oZ, Butter, Margarine, Banane, Kompott ungezuckert, Sojadesert, Wasserhafer, Suppe aus laktosefreier Milch	Ergänzt wird: Helles Brötchen, Graubrot, Schnittkäse, Camembert, Milchsuppe (kl. Portion), probiotischer Joghurt
Mittagessen	Blähfreies Gemüse, Püree ohne Milch, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Soßen, Nudelsuppe, Dessert, Banane, fettarmes Gebäck, Sojaprodukte	Ergänzt wird: Fettarmes faserarmes Fleisch, Fisch, Rührei
Abendessen	Weißbrot, Knäckebrot knusperleicht, Zwieback, Konfitüre, Streichwurst, Streichkäse, Banane, Kompott, Nudelsuppe, blähfreie gebundene Suppe	Ergänzt wird: Graubrot, Schnittkäse, Joghurt

2.4.6 Sonderdiäten (nur über Ernährungstherapeutisches Team zu bestellen)

MCT – Kost (Kost mit mittelkettigen Triglyceriden)

Indikation:

Nachgewiesene Steatorrhoe (Stuhlfettausscheidung > 6 g/d) z. B. bei exokriner Pankreasinsuffizienz, Hyperchylomikronämie, chronische Pankreatitis, Malassimilation (z. B. Kurzdarmsyndrom), Morbus Whipple, biliärer Zirrhose, Fettstoffwechselstörung Typ I. Diese Kost ist nach einem Kostaufbau bei Malassimilation als Dauerkostform geeignet.

Bitte beachten: Chylothorax (CTX) siehe Pädiatrische Sonderkostformen

Definition:

Die MCT-Kost entspricht der angepassten Vollkost mit weitgehendem Ersatz der LCT- durch MCT-Fette (Anm.: MCT-Fette werden schneller und in größerem Umfang resorbiert als LCT-Fette).

Ziele:

Reduzierung der Steatorrhoe und damit Verbesserung der Nährstoffresorption, Erhalt oder Verbesserung des Ernährungszustandes.

Hinweis:

Die MCT - Fettmenge muss allmählich gesteigert werden. Beginnend mit 20 g/Tag wird die Menge je nach subjektiver Verträglichkeit täglich erhöht; die meisten Patient*innen tolerieren 80 g/d. Wenn die MCT - Kost auch Zuhause fortgesetzt werden soll, muss die häusliche Versorgung mit entsprechendem Öl und Margarine bereits vor der Entlassung sichergestellt sein. Durch die Einschränkung natürlicher Fette kann es u. U. zu einer Unterversorgung mit essenziellen Fettsäuren kommen. Als Ausgleich ist es erforderlich, täglich ca. 10 g hochwertiges Pflanzenöl in die Kost einzuarbeiten. Außerdem sollte abgeklärt werden, ob eine Substitution fettlöslicher Vitamine notwendig ist.

Kontraindikation:

Mittelkettige Fettsäuren erweisen sich als ungünstig bei der dekompensierten Leberzirrhose, dem portokavalen Shunt, der Ketoazidose. Begründung: MCT – Fette werden größtenteils in der Leber in Ketonkörper überführt.



Kost bei Dumping-Syndrom

Indikation:

Beschwerden im Sinne eines Dumping-Syndroms bei Zustand nach Gastrektomie, Magenhochzug, Billroth-II-Operation bzw. gestörter Pylorusfunktion

Definition:

Basis ist die angepasste Vollkost. Sie wird auf 6 – 8 kleine Mahlzeiten mit fester Konsistenz verteilt (keine Suppen, Eintöpfe nur ohne Flüssigkeit als „Gabeleintopf“). Nahrungsbestandteile mit hoher Osmolarität (z. B. Fruchtsäfte, Zucker und Zuckeraustauschstoffe) und größere Trinkmengen zu den Mahlzeiten sollten vermieden werden. Der Laktosegehalt soll unter 20 g/d liegen.

Ziele:

Vermeidung der Beschwerden im Sinne eines Dumping-Syndroms (Früh- und Spätdumping); Optimierung der Nährstoffausnutzung und damit möglichst Erhaltung des Ernährungszustandes.

Hinweis:

Bei zusätzlicher Störung der Fettassimilation kann die Kost mit MCT – Fetten, bei einer bekannten Laktoseintoleranz auch laktosearm angefordert werden. Die Einnahme quellfähiger Ballaststoffe (Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl) kann zu einer Verbesserung der Beschwerden beitragen.

Milcheiweißfreie Kost (kuhmilchfrei) => ohne Milchprodukte (Sonderkost)

Indikation:

Die milcheiweißfreie Diät ist indiziert bei Milcheiweißallergie und dem endogenen Ekzem sowie bei unspezifischen Beschwerden nach Genuss von Milchprodukten.

Definition:

Ausgehend von einer vollwertigen Basiskost kommt es zur Elimination aller Nahrungsmittel, die aus Kuhmilch hergestellt sind bzw. Kuhmilchprotein enthalten. Die Kost wird auf 5 – 6 Mahlzeiten verteilt.

Ziele:

Erhalt und Verbesserung der Ernährungssituation, Vermeiden eines Ekzems

Hinweis:

Bei allen Lebensmitteln und Speisen ist auf verborgene Milchezusätze zu achten, wie z. B. Angaben auf der Zutatenliste in Form von: Milch, Casein, Milchpulver, Molkenpulver, separiertem Molkeneiweiß.

Bei Allergiepate*innen:

Kritische Nährstoffe bei der milcheiweißfreien Kost sind Calcium und das Vitamin B 2. Der Calciumbedarf könnte über calciumreiche Mineralwässer und calciumangereicherte Fruchtsäfte gedeckt werden; eventuell wird jedoch eine Calciumsubstitution notwendig.

Laktosearme Kost

Indikation:

Primärer oder sekundärer Laktasemangel

Definition:

Ausgehend von einer Vollkost oder einer anderen Basiskost wird der Laktosegehalt der Nahrung auf max. 8 – 10 g Laktose/Tag begrenzt. Dies erfolgt durch Nichtverwendung von Lebensmitteln deren Laktosegehalt pro 100 g > 3 g liegt. Betrifft: Milchfrischprodukte, Käsesorten wie Frischkäse + Weichkäse* (Schnittkäse wird vertragen), Milchpulver, Kondensmilch, Sahne, Schmelzkäse

* Der in der UMG verwendete Weichkäse ist laktosefrei.

Seite | 23



Ziele:

Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Vermeidung von Verdauungsstörungen bzw. negativem Krankheitslauf

Hinweis:

Die Laktosearme Kost kann in Kombination mit anderen Kostformen bestellt werden.

Alternative Milchprodukte: Sojadrink und daraus hergestellte Produkte, laktosefreie Milch und daraus hergestellte Produkte, Milchersatz auf pflanzlicher Basis von Hafer, Mandel, Haselnuss, Reis usw. (nähere Informationen über das Ernährungstherapeutische Team), Schlagfix (LeHa)

Glutenfreie Kost

Indikation:

Glutensensitive Enteropathie (einheimische Sprue, Zöliakie)

Definition:

Eliminierung aller glutenhaltigen Lebensmittel (Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen, Hafer, Grünkern und daraus hergestellte Produkte => d. h. alle normalen, handelsüblichen Brote, Back- und Teigwaren). Wenn bei Patient*innen mit ausgedehnter Sprue eine sekundäre Laktoseintoleranz besteht, muss zusätzlich laktosearm angemeldet werden. Der Austausch von LCT- gegen MCT - Fetten muss vom Nachweis einer Steatorrhoe abhängig gemacht werden.

Ziele:

Vermeidung der Gliadinexposition (sowie deren Spätfolgen), Regeneration der Dünndarmmukosa

Hinweis:

Brot und Backwaren sowie Teigwaren sind speziell auf die Bedürfnisse glutensensitiver Personen abgestimmt. Lebensmittel ohne genaue Definition sind unbedingt zu meiden. Auch Medikamente können Gluten enthalten! Informationen und aktuelle Nahrungsmittellisten sind über die Deutsche Zöliakie - Gesellschaft e. V. zu erhalten.

Ballaststoffarme Kost => Stoma-Patienten

Indikation:

Eine Kostform für Stoma-Träger ist eigentlich nicht nötig; da sich aus der klinischen Ernährung Probleme für Stoma-Träger ergeben, wurde die Kostform im Katalog hinterlegt.

Definition:

Basis -> angepasste Vollkost ballaststoffarm >20g Ballaststoffe/d; außerdem Vermeidung faserhaltiger und stopfender Lebensmittel, z. B. Möhren, Haferflocken, Spargel, Rhabarber, Staudensellerie, Blattspinat, Fenchel, grobes Vollkornbrot, Nüsse und Samen, Salate, rohes Obst; weiche Konsistenz

Ziel:

Vermeidung von Komplikationen für Stoma-Träger durch Verschluss o. ä.

Hinweis:

Wahlmöglichkeit nur zum Frühstück und Abendessen

Ballaststoffreiche Kost

Indikation:

Obstipation, Colon irritabile, Divertikulose

Definition:

Die ballaststoffreiche Kost basiert auf dem Ernährungsprinzip einer Vollkost. Der Ballaststoffgehalt liegt hier jedoch bei 40 g/Tag; bevorzugt aus cellulose- und hemicellulosehaltigen Nahrungsmitteln. Das Gemüse wird überwiegend als Roh-



kost/Salat zubereitet, zusätzlich gibt es Frischobst oder Trockenfrüchte. Stark blähende Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte oder frisches Brot nur in kleinen Mengen. Stopfende Nahrungsmittel wie Bananen, Schokolade sind nicht geeignet.

Hinweis:

Die günstigen Eigenschaften der Ballaststoffe:

- nehmen positiven Einfluss auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel.
- regen die Darmperistaltik an, womit es zur Verkürzung der Darmpassagezeit kommt.
- geben hohes Sättigungsgefühl, eine wünschenswerte Eigenschaft bei adipösen Menschen.

Die Kost erfordert eine reichliche Flüssigkeitszufuhr. Ballaststoffzusätze in Brot oder Müsli sind möglich. Nicht vorgesehen sind in dieser Kost Zusätze von Kleie und Ballaststoffpräparaten sowie Leinsamen und Laxantien. Der Ballaststoffanteil kann bei individueller Toleranz weiter gesteigert werden. Durch den hohen Ballaststoffgehalt der Nahrung kann es zur Kationenadsorption folgender Nährstoffe kommen:

- Eisen
- Magnesium
- Calcium
- Zink

Alternativ kann auch die mediterran angepasste Vollkost (Fital-Kost) gewählt werden. Sie entspricht laut Definition überwiegend den Anforderungen einer ballaststoffreichen Kost.

KMT – Kost (auch HTX – geeignet) (KT1)

Indikation:

Ernährung nach Stammzellen- bzw. Knochenmarktransplantation

Ziele:

Mögliche Infektionen durch die Ernährung müssen weitestgehend ausgeschlossen werden.

Definition:

Die KMT – Kost basiert auf den Grundlagen der keimreduzierten Kost. Wegen der o. g. Anforderungen sind jedoch weitere Maßnahmen erforderlich:

- ab 6. Tag nach KMT keine laktosehaltigen Milchprodukte verwenden (Laktose kann die Gas- und Fäulnisbildung im Darm fördern, Darmkrämpfe und Durchfälle die Folge sein)
- sparsamer Umgang mit Fetten, fettreichen Fleisch- und Fischprodukten sowie der versteckten Fette in Wurst und Käse (bei GvHD des Darmes werden Nahrungsfette nicht ausreichend verdaut); Gewürze werden vor dem Garprozess den Speisen hinzugefügt (können Pilzsprossen enthalten oder bakteriell kontaminiert sein)
- ballaststoffreiche sowie stark blähende Lebensmittel und Speisen sind zu meiden (Hülsenfrüchte, grobe Kohlarten usw.)
- Nüsse und Samen in jeglicher Form sind verboten
- nur völlig unversehrte Lebensmittel und Speisen mit langer Haltbarkeit verwenden
- keine warm gehaltenen Speisen und Getränke; vor dem Verzehr sind die Speisen nochmals zu erhitzen
- rohes Obst und Gemüse sind nur in schälbarer Form erlaubt (Banane, Orange, Apfel, Birne, Möhren, Kohlrabi usw.)
- keine rohen Salate, rohe Keimlinge und Pilze (Salat nur von gekochtem Gemüse)
- Lebensmittel und Speisen dürfen nur verpackt die Küche verlassen, um eine Kontamination auf dem Weg zur Station weitestgehend zu vermeiden
- bevorzugt werden industriell verpackte Portionswaren (Wurstkonserven, Käse, Konfitüre, Streichfette usw.)
- bei Eigenproduktion muss auf peinliche Sauberkeit während der Produktion und Verteilung geachtet werden
- das Besteck muss vollkommen sauber und verpackt sein

Allgemeine Informationen:

Vor der KMT wird eine hoch dosierte Chemotherapie/Strahlentherapie durchgeführt. Dies führt zu einer starken Minderung der Immunabwehr oder gegebenenfalls zu Infektionen. Aus diesem Grund ist die Hygiene bei der Ernährung



besonders wichtig. Eine entsprechende KMT – Kost reduziert das Risiko, dass durch Bakterien oder Pilzsporen, die in der Nahrung enthalten sein können, Infektionen hervorgerufen werden.

Gleichzeitig besteht nach allogenen Transplantationen das Risiko einer entzündlichen Darmerkrankung durch GvHD (Graft-versus-Host-Disease => Transplantat-Wirt-Reaktion), was zu weiteren Einschränkungen in der Ernährung führen kann. Wichtig ist die oben beschriebene sorgfältige, hygienische Zubereitung der Nahrung. Eine derartige Zubereitung der Lebensmittel und Speisen ist mindestens bis zum 100. Tag nach der Transplantation erforderlich.

Das medizinische Fachpersonal entscheidet je nach Krankheitsverlauf, ab welchem Zeitpunkt die diätetischen Richtlinien gelockert werden können.

Tipps bei zusätzlichen Komplikationen

Bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes, der Speiseröhre, des Magens:

Kein hartes Brot, Kracker, Gemüse „al dente“ gegart, keine heißen und säurehaltigen Speisen und Getränke; hilfreich sind z. B. Babynahrung, Eiswürfel aus Mineralwasser usw.

Bei trockenem Mund, vermindertem Speichelfluss:

Milch vermeiden - fördert die Schleimbildung im Rachenraum; durch Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel wird der Speichel zäh. Vorteilhaft sind: saure Speisen - fördern den Speichelfluss (nur dann, wenn keine Veränderungen oder Entzündungen im Mund – Rachenbereich vorliegen); salzige Speisen - verdünnen den Speichel; das Lutschen saurer Bonbons (ohne Zucker) und Kaugummi regt den Speichelfluss an; viel trinken. Der Mund kann auch mit Olivenöl gespült werden.

Geschmacksverlust:

Ist eine Begleiterscheinung der Chemotherapie. Überwürzte Speisen meiden, sie können Durst und Sodbrennen hervorrufen.

Gewichtsverlust:

Ist eine Begleiterscheinung der Therapie sowie des GvHD des Darmes. Vorteilhaft ist eine kleine Portion auf einem großen Teller. Das fördert den Appetit und die Essensbereitschaft, große Portionen hingegen schrecken ab. Und: Das Auge isst auch mit.



Lebensmittelübersicht für KMT-Kost

Geeignete Lebensmittel	Ungeeignete Lebensmittel
Käse: Frisch vom Käselaib geschnitten, in kleinen Abpackungen eingeschweißter Hart- oder Schnittkäse wie z.B. Butterkäse, Gouda, Edamer usw.; Schmelzkäse und Frischkäse ohne Zusatz wie z.B. Pistazien und mit dem Vermerk „wärmebehandelt“	Käse: Rohmilchkäsesorten z.B. Appenzeller, Greyerzer, Schaf oder Ziegenkäse, Parmesan; Edelschimmelkäse z.B. Camembert, Brie, Gorgonzola, Roquefort; Käse mit Gelb- oder Rotschmiere, z.B. Harzer, Mainzer, Romadur; Käsesalate; Schmelzkäsezubereitungen wie Kümmel, Nüsse, Pfeffer; Feta, Mozzarella (und andere Käse in Salzlake)
Fette / Öle: Süß- und Sauerrahmbutter; Schmalz ohne Zusätze, reine Speiseöle; Margarine, Halbfettmargarine	Fette / Öle: Kräuter-, Knoblauch-, Zwiebelbutter; Schmalz mit Äpfeln, Zwiebeln o. ä.; Öle mit Gewürzen oder Kräutern; kaltgepresste oder native Öle
Eier: Hartgekochte Hühnereier (8 – 10 Minuten), Eierstich, Omelette, Rührei, Pfannkuchen, Spiegeleier von beiden Seiten gebraten. Alle Eierspeisen gut durchgaren, evtl. pasteurisiertes Ei verwenden	Eier: Rohe Eier z. B. in Rotwein sowie das Legieren von Suppen mit rohem Ei; Unterheben von Eischnee in Puddinge/Flammeris, Baiser; Cremespeisen; Enten-, Gänse- oder Wachteleier
Getreide/Stärkeerzeugnisse/Beilagen Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse und Mais in gegarter Form sowie als Grieß, Sago, Mehl und Stärke; Puddingpulver, Eiertagwaren, Vollkornnudeln, Reis, Milchreis; Cornflakes, wenn sie hygienisch verschlossen sind bzw. portionsweise verpackt	Getreide/Stärkeerzeugnisse/Beilagen Müslimischungen, Müsliriegel; rohe Getreidekörner, Frischkornbrei, Kleie, Schrot, gekeimtes Getreide, rohe Getreideflocken, wie z.B. Haferflocken; Nudeln oder Reissalate mit Majonäse
Brot / Backwaren: Weiß-, Toast- und Mischbrot; Vollkornbrot/-brötchen ohne Nüsse und Samen; Zwieback, Knäckebrötchen ohne Zusätze; Kekse, Salzstangen, Kräcker und Salzbrezeln ohne Zusätze; Brot und Backwaren nur aus frisch geöffneter Packung entnehmen; frisch gebackener Kuchen oder Brot (am selben Tag verzehrt)	Brot / Backwaren Brot mit Zusätzen wie Sesamsamen, Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Mohn usw.; Kuchen mit rohen Füllungen (Creme oder Obst), Zuckerguss oder Schokoladenüberzug (z.B. Bienenstich, Cremeschnitten), Backwaren mit Trockenobst, Nüssen, Mandeln
Gewürze / Kräuter: Salz, Essig ohne Zusatz, Kräuter und Gewürze die ausreichend erhitzt und gegart werden, Senf und Ketchup nur in Einzelportionen	Gewürze / Kräuter: Ungedarte frische und getrocknete Kräuter, Kräutersalz, frischer Knoblauch; Gewürze generell mitgaren, wegen Keimbelastung und Schadstoffgehalt; nur wenig: Nelken, Piment, Wacholderbeeren, Kapern, Lorbeerblatt, Senfkörner, Vanilleschote, Zimtstange
Fleisch / Wurst: alle Sorten in gegarter Form (ohne Knochen), z.B. Rind, Schwein, Geflügel, Wild, Bratwurst, Würstchen, Hackfleischgerichte, TK – Produkte; Aufschnitt wie z.B. Pastete, Brühwurst wie Jagdwurst, Bierschinken, Mortadella, Lyoner, Leberkäse; Kochwurst wie z.B. Leberwurst, gekochter Schinken, Geflügelwurst; Wurstportionen frisch geöffnet; Bratenaufschnitt	Fleisch / Wurst Rohes oder halbgares Fleisch z.B. Steak englisch/medium; Mett, Roastbeef, Tatar; Wurstsorten mit Zusatz von Pistazien, Gemüse, Pfefferkörnern usw.; Rohwurst wie Tee-, Zwiebel-, Mett-, Plock-, Cervelatwurst, roher Schinken
Fisch; Schalen- und Krustentiere alle See- und Süßwasserfische in gegarter Form (ohne Gräten); Brat- und Kochfischvollkonserven (frisch geöffnet) Tiefkühlfertigprodukte wie z.B. Fischstäbchen	Fisch; Schalen- und Krustentiere Rohes oder halbroher Fisch z.B. Sushi, Fischhalbkonserven; Räucherfisch, Fischsalat, Muscheln, Austern, Tintenfisch, Krabben, Garnelen, Hummer, Langusten, Fisch in Aspic, Rogenprodukte (Kaviar usw.)
Gemüse Alle Sorten in gegarter Form; Gemüsekonserven und TK – Gemüse; Salate aus gekochtem Gemüse	Gemüse Rohes Gemüse z.B. Rohkostsalat, Blattsalate, rohes Sauerkraut, rohe Pilze; Rohe Keimlinge und Sprossen
Kartoffeln Kartoffelbrei und –Klöße aus Portionspackungen; Pommes frites, Kroketten und Puffer(für Backofen oder frisches Fett verwenden) Glas- oder Dosenkartoffeln; Salzkartoffeln gut durchgegart; Kartoffelsalat mit Essig-Öl	Kartoffeln Kartoffelzubereitungen mit frischen Kräutern; Kartoffelsalat mit Majonäse, Rösti; Kartoffelerzeugnisse wie z.B. Chips, Sticks
Obst alle Obstsorten gegart als Kompott(aus Dose/Glas frisch geöffnet); industriell hergestellter Saft; schälbares Obst wie z.B. Bananen, Äpfel, Birnen (Kerngehäuse entfernen) Orangen (nur einwandfreies Obst ohne Druckstellen verwenden); Patienten sollten das Obst nicht selber waschen und schälen - Verletzungsgefahr	Obst Trockenobst z.B. Rosinen, getrocknete Aprikosen; alle Schalenobstsorten z.B.: Nüsse, Mandeln; naturtrübe Säfte; nicht schälbares rohes Obst wie Weintrauben, Beeren, Kirschen usw.; Vorsicht bei Steinobst => Steine geöffnet mit Schimmel
Milch / Milchprodukte ultrahocherhitzte Trinkmilch in allen Fettstufen (H-Milch); Milchprodukte wie Joghurt (Fruchtjoghurt), Dickmilch in allen Fettgehaltsstufen die wärmebehandelt wurden; Ebenso süße oder saure Sahne, Milchmixgetränke; industriell oder frisch bereitete Puddings/Flammeris (am selben Tag verzehrt)	Milch / Milchprodukte Vorzugsmilch, Rohmilch, Trinkmolke, Kurmolke, Kefir, Buttermilch, Milchpulver; Joghurt, dem lebende Kulturen zugesetzt sind (Bifidus); nicht gegarte Aufschlagcreme; Eis aus Eisdiele, Restaurant oder Café
Getränke Früchtetee, Schwarztee, frisch gebrühter Kaffee; Fruchtsaftgetränke, Nektare, Mineralwasser, Limonade, Diätlimonade; geöffnete Flaschen sind am gleichen Tag zu verbrauchen	Getränke Mineralwasser aus dem Soda-Steamer; Instant - Getränke wie z.B. Kakaogetränkepulver; Hefeweizenbier, Malzbier, Federweißer, Pils; alkoholische Getränke nur nach Rücksprache mit dem Arzt
Verschiedenes Abgekochte Sojamilch; Kakaopulver, wenn es erhitzt wird	Verschiedenes Tofu, Rumpstopf, Gelatine, Aspikepulver
Zucker / Süßwaren Raffinadzucker, Würfelzucker, Gelierzucker, Vanillezucker; Süßstoff (günstig in Tablettenform); Zuckeraustauschstoffe; Konfitüre, Gelee, Sirup; Nussnougatcreme in Portionen; Schokolade ohne Füllung und Zusätze (z.B. Nüsse, Mandeln); Bonbons ohne Füllung; Fruchtgummi, Geleefrüchte	Zucker / Süßwaren Rohzucker, Honig; Nougat, Marzipan, Persipan, Krokantstreusel, gebrannte Mandeln usw.; Schokolade mit Nussanteil; Pralinen, Trüffel; Zitronat, Orangeat, kandierte Früchte



Keimreduzierte Kost (früher Chemo – Kost)

Indikation:

Aplasie/Zytopenie, Zustand mit Chemo- und/oder Strahlentherapie mit einer Leukozytenzahl und 1.000 μm^3 ; Patient*innen haben ein erhöhtes Infektionsrisiko

Definition:

Basiskost ist die angepasste Vollkost, jedoch unter Berücksichtigung folgender Kriterien:

- Vermeidung roher Lebensmittel
- Frischobst ist erlaubt, wenn es vor dem Verzehr geschält wird
- keine Nüsse, Mandeln oder Samen, Keimlinge
- kein grobes Vollkornbrot oder mit Saaten
- nur wärmebehandelte H-Milchprodukte (Joghurt, Quark, Trinkmilch, Kakao, Frischkäse usw.) verwenden mit dem Vermerk „ungekühlt haltbar bis...“ (wesentlich längeres Haltbarkeitsdatum als unbehandelte Ware)
- Fleisch, Fisch und Eier müssen gut durchgegart sein
- keinen Schimmelkäse, wie Brie, Camembert, Gorgonzola, Roquefort, Harzer, Romadur usw.

Ziele:

Mögliches Infektionsrisiko durch die Ernährung sollte weitestgehend vermieden werden.

2.4.7 Konsistenzdefinierte Kostformen

Flüssige Kost

Indikation:

Erkrankungen des Mundes und des Rachenraumes sowie der Speiseröhre, z. B. nach operativen Eingriffen im Mund-/Kieferbereich, bei Strahlenschäden, bei Ösophagusstenosen, Schluckstörungen u. a.; Ösophagitis und neurologischen Erkrankungen (Apoplexie), Verletzungen der Wirbelsäule

Definition:

Diese Kost entspricht im Ernährungsprinzip der angepassten Vollkost, kann aber bei Bedarf mit Energie angereichert werden (Sahne, Butter, Öl). Die flüssige Kost ist eine flüssige homogene Nahrung (voll passiert) und kann mit der Schnabellasse oder mittels eines Trinkhalmes zu sich genommen werden. Voraussetzung für diese Kostform ist eine intakte Verdauung und Resorption der Nahrung. Die Nährstoffrelation: 15-20 % Eiweiß, 30-35 % Fett, 45-50 % Kohlenhydrate, etwa 1500 kcal/~6300 kJ

Hinweis:

morgens → Milchsuppe

mittags und abends → gebundene Suppe (grundsätzlich vegetarisch)

Auf Wunsch kann auch morgens eine pikante Suppe bestellt werden. Als Zwischenmahlzeiten sind Milch, Kakao, Säfte, Milchmix o. ä. möglich. Die Flüssige Kost ist nicht als Sondenkost geeignet. Je nach Indikation sind bestimmte Kriterien zu beachten, z. B. säurearm, oder Vermeidung von schleimbildenden Nahrungsmitteln (wie Milch, Hafer, Banane usw.). Je nach klinischer Situation ist abzuwägen, ob eine voll bilanzierte Sondenkost verwendet werden soll. Der Nährstoffbedarf (D-A-CH-Referenzwerte) kann aufgrund des max. zumutbaren Flüssigkeitsvolumens und der stark eingeschränkten Lebensmittelauswahl der Kostform nicht ausreichend gedeckt werden. Daher ist die flüssige Kost nicht als Dauerkostform geeignet.

Auf Wunsch kann die Flüssige Kost auch „energieangereichert“ mit 2600 kcal/10875 kJ pro Tag hergestellt werden. Sie ist jedoch nicht als Aufbaukost nach OP's geeignet und verursacht ein erhöhtes Risiko an Unverträglichkeiten, z. B. Durchfälle aufgrund des hohen Fett- und Laktosegehaltes.

Alternativ dazu kann als Kostform statt flüssiger Kost auch folgendes bestellt werden:

- Milchsuppe (Sorte wechselt zu den Mahlzeiten)
- Gebundene Suppe (Sorte wechselt zu den Mahlzeiten)



Flüssige Kost 2 => Kostaufbau nach Endo-Barrier

Indikation:

Kostaufbau nach Endobarrier-Implantat, geplant für 3 Tage

Definition:

kleine Menge flüssiger Kost von ca. 1000kcal / 4200kJ nach Endobarrier Implantat; die Kost entspricht einer flüssigen, nahezu ballaststofffreien säurearmen Kost, ist zusätzlich ohne Zucker und ohne Hafer; charakteristisch sind 6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Die Zwischenmahlzeiten werden mit den Hauptmahlzeiten versendet.

Ziele:

Vermeidung der Aufnahme großer Nahrungsmengen, mit den Folgen ähnlich des Dumping Syndroms

Hinweis:

Die Verteilung gleicht der flüssigen Kost, wird aber in Suppentassen abgefüllt. Als Zwischenmahlzeit werden Naturjoghurt oder fettarmer ungezuckerter Kakao gegeben. Unverträglichkeiten/Probleme sind unverzüglich mit dem Ernährungstherapeutischen Team zu besprechen.

Ernährung nach Bariatischer Chirurgie

Indikation:

Magenband, Magenschlauch und Magenbypass haben einen starken **restriktiven**, also mengenreduzierenden Effekt mit erheblichem Einfluss auf die Ernährung bzw. das Essverhalten, insbesondere in den ersten Wochen nach der OP. Prinzipiell zählt auch der Magenballon hinsichtlich seiner Ernährungs-Richtlinien in diese Gruppe, auch wenn es sich hierbei nicht um ein operatives Verfahren im engeren Sinne handelt.

Definition:

In der **Frühphase nach einer adipositas-chirurgischen Operation** einschließlich des stationären Aufenthaltes beschränkt sich die Nahrungsaufnahme etwa 1 Woche auf flüssige Kost, z. B. gut pürierte Suppen, Tee, stilles Wasser, Joghurt. Gestartet wird mit 6-8 Mini – Mahlzeiten (max. Nahrungsvolumen ~ 150 g), mit Eiweiß angereichert, ballaststoffarm, homogene Konsistenz, Energiegehalt ~ 600 Kalorien

Ziel:

Der stark verkleinerte Magen nimmt nur einen kleinen Teil Nahrung auf, größere Mengen können zu Unverträglichkeiten führen (z. B. das sog. Dumping nach Bypass mit extremen Mangelercheinungen). Bedingt durch die OP's kann die Nahrung nur vermindert vom Körper aufgenommen, was zu Mangelsituationen führen kann und daher einen Teil des vorgegebenen Ernährungsverhaltens begründet.

Hinweis:

Morgens: ca. 150g eiweißreiche Quarkspeise oder Milchmodig

Mittags: ca. 150g passiertes Essen von Dysphagiekost Stufe 2 ohne Dessert

Abends: ca. 150g passiertes Kompott mit Naturjoghurt probiotisch oder alternativ 150ml Milchsuppe ungesüßt

Danach folgt für eine weitere Woche passierte bzw. breiige Kost, die im Prinzip aus normaler (leichter) Kost bestehen kann, aber vollständig püriert sein soll (Mixer). Es erfolgt hiernach ein schrittweiser Übergang auf eine zunächst leichte Vollkost in Form 5-6 kleiner Mahlzeiten.

Passierte Kost

Indikation:

Bei Beeinträchtigungen und Erkrankungen im Bereich des oberen Verdauungstraktes, z. B. Ösophagusvarizen, Pilzinfektionen, Stomatitis, postoperativ, reduzierter Allgemeinzustand, neurologische Erkrankungen, Verletzungen der Wirbelsäule



Definition:

Die passierte Kost entspricht den Grundsätzen einer angepassten Vollkost in pürierter Form. Die Speisen haben eine homogene Konsistenz, sind leicht zu schlucken. Die Nährstoffrelation: 15-20 % Eiweiß, 30-35 % Fett, 45-50 % Kohlenhydrate etwa 1500 kcal/6300 kJ

Ziele:

Erhalt und Verbesserung des Ernährungszustandes

Hinweis:

Für diese Kostform werden zum Mittagessen alle Nahrungskomponenten püriert. Die Konsistenz ist breiig, ohne stückige Anteile, also eine homogene Masse. Das pürierte Gemüse ist blähfrei und nahezu faserfrei. Die pürierten Komponenten werden z. T. wieder in die bekannte Form gebracht für eine ansprechende Optik. Zum Frühstück und Abendessen: Weiches Milchbrötchen, Weißbrot, Graubrot ohne Rinde und streichfähiger Belag. **Die Patient*innen haben Wahlmöglichkeiten im Rahmen ihrer Kostform.**

TE-Kost (Tonsillektomie)

Indikation:

Kostform speziell nach Tonsillektomie

Definition:

Fruchtsäurefreie (auch ohne Tomate und ohne Banane), mild gewürzte flüssige homogene Kost

Ziele:

reizfreie Kost; soll orale Nahrungsaufnahme (Nährstoffversorgung) ermöglichen

Hinweis:

Morgens: ungesüßte Milchsuppe

Mittags: passiertes Essen mit viel Soße

Abends: gebundene Gemüsesuppe (vegetarisch)

Die Zwischenmahlzeiten werden mit Hauptmahlzeiten geliefert.

Passierte Kost HNO

Indikation:

nach OP im Hals – Nasen - Ohren – Bereich; empfindliche Reaktion auf Fruchtsäure durch Strahlentherapie

Definition:

Frei von Fruchtsäure und Tomate. Sie orientiert sich an der Leichten Kost HNO jedoch in passierter bzw. sehr weicher Form wie Nudeln, Omelette, Pfannkuchen usw. Die Konsistenz der Kostform ist breiig-weich. Milchsäure wird vertragen, Kräuter werden mitgegart. Die Kost wird mild gewürzt.

Ziele:

Erhalt oder Verbesserung des Ernährungszustandes; meiden von Reizungen im Mund-/Rachenraum

Hinweis:

Die Kostform besteht aus 5 - 6 Mahlzeiten, wobei die Zwischenmahlzeiten mit den Hauptmahlzeiten verschickt werden. Das Weißbrot wird verpackt, um harte Krustenbildung (verursacht Reizungen) zu vermeiden. Im Rahmen der Kostform kann in geringem Umfang gewählt werden.



Dysphagie – Kost

Indikation:

Für Dysphagiebetroffene (Menschen jeden Alters, insbesondere ältere Menschen) birgt jeder Schluckakt die potenzielle Gefahr des Verschluckens. Außer schweren gesundheitlichen Komplikationen, wie schlechte Ernährung und Dehydratation kann es zu Aspiration (Nahrung, Flüssigkeit oder Speichel gelangt in die Atemwege) kommen, die zur Entwicklung von Lungenentzündung und Brustinfektionen führt und letztlich den Tod bedeuten kann.

Ziele:

- Hilfe beim Schlucken durch Konsistenzveränderung der Nahrung (Vermeidung von Aspiration und Verschlucken)
- Dünnflüssiges, wie Suppen und Getränke, andicken
- feste Speisen pürieren bzw. passieren
- auf homogene Konsistenz achten, d. h. keine unterschiedlichen Konsistenzen in einer Speise mischen
- Optimierung des Ernährungszustandes (Vermeidung von Dehydratation und Malnutrition).

Hinweis:

Es werden 2 Dysphagiekostformen angeboten. Außerdem stehen die unterschiedlichen konsistenzdefinierten Kostformen auch diesen Patient*innen zur Verfügung. Welche Kostform geeignet sind, muss auf Station entschieden werden. Wünschenswert ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit von *medizinischem Fachpersonal*, aus der *Logopädie* und *Ernährungstherapie* sowie den *Pflegekräften*. Nur so kann ein optimales Ergebnis erzielt werden.

Dysphagiekost Stufe 2 => pürierte homogene Kost

Indikation:

Essversuche bei schwersten bis schweren Störungen des Kauens, der oralen Boluskontrolle, bei verzögerter Reflexauslösung, eingeschränkter pharyngealer Kontraktion sowie eingeschränkter Speiseröhrenöffnung

Definition:

feinpürierte homogene Konsistenz aller Speisen ohne störende Elemente wie Klümpchen, Fleischfaser o. ä.

Das Standard-Essen besteht aus:

Frühstück: 2 Suppentassen gesüßter Milchbrei, angereichert mit laktosefreiem Milchprotein, isolierten Ballaststoffen, Malto dextrin und leichtverdaulichem Fett (je nach Bedarf und Fettsäurespektrum kann dies hochwertiges Pflanzenöl, Sahne oder Butter sein) Außerdem wird eine Zwischenmahlzeit gereicht (püriertes Kompott, cremiger Joghurt, Speisen mit moussigem Charakter, Form stabiler Pudding)

Mittag: Gerichte aus Kartoffelpüree, *cremiger Polenta*, passiertem angedickten Gemüse oder in Form gebrachte Gemüse und Beilagen sowie einer Fleisch- oder Fischkomponente und Soße (bei Bedarf auch extra portioniert), Dessert und Zwischenmahlzeit sind feinpüriert, cremig oder moussig; Speisen werden grundsätzlich abgedeckt, um Hautbildung zu vermeiden.

Abend: 2 Suppentassen pikante Gemüsebreie (angereichert siehe Frühstück), zus. Spätmahlzeit

Hinweis:

Die Dysphagiekost Stufe 2 erfüllt rein rechnerisch die ernährungsphysiologischen Ansprüche energieliefernder Nährstoffe. Kritisch bleibt die Versorgung mit Vitalstoffen – eine Supplementierung muss in Erwägung gezogen werden. Alle Portionen sind klein gehalten, mit hoher Energiedichte, können aber nicht vor Mangelernährung schützen. Deshalb muss die tatsächlich verzehrte Speisemenge beobachtet und berechnet werden. Nach erfolgreichen Schluckversuchen dieser Phase wird möglichst schnell auf die Dysphagiekost Stufe 3 übergegangen.



Geeignete Lebensmittel und Speisen	Nicht geeignete Lebensmittel und Speisen
Grießbrei, weiche Polenta, Puddingbreie extra Rezepturen; pikante Gemüsebreie	Körnige, faserige oder klebrige Konsistenzen, beispielsweise Reis oder Teigwaren
Kartoffelpüree	
Gekochtes feinpüriertes Gemüse, in Form gebrachte Produkte	
Gekochtes oder rohes Obst, ohne Schale und Kerne, püriert, gerieben oder durch ein Sieb gestrichen	Zitrusfrüchte, Pflaumen, Ananas, Rhabarber, Weintrauben, Beeren mit Kernen
Püriertes Kalb-, Hühner-, Schweinefleisch z.T. in Form gebracht; evtl. mit sämiger Bratensoße vermischt	
Milchprodukte in cremiger homogener Konsistenz, natur oder angerührt; speziell angefertigte Desserts (RESAMA, Findus u.a.)	

Dysphagiekost Stufe III: passierte bis weiche Kost

Diese Kost definiert Nahrung, die sich mit der Zunge zerdrücken lässt. Bewährt haben sich Speisen, die sehr weich gegart sind, ohne püriert zu werden.

Indikation:

Die Kost eignet sich für Patienten mit mittleren Störungen der oralen Vorbereitungs- und oralen Phase sowie mittelgradigen Beeinträchtigungen der pharyngealen Phase. Probleme beim Zerschneiden harter Lebensmittel

Hinweis:

Bei ausgewogener Auswahl deckt die Kost den Energiebedarf. Frühstück und Abendessen kann im Rahmen der Kostform gewählt werden oder es wird ein Standardmenü verteilt.

Ziel:

Erhalt oder Verbesserung des Ernährungszustandes mit ausreichender Eiweißversorgung.

Geeignete Lebensmittel und Speisen	Nicht geeignete Lebensmittel und Speisen
Nahrung aus Phase II; zusätzlich Weißbrot, Graubrot ohne Rinde und Körner, gut ausgequollene Nudeln, eingeweichte Weißbrotstücke oder Cornflakes in Tee, Milch oder Kaffee	Grobkörnige, krümelige, faserige oder klebrige Konsistenzen, beispielsweise Brot mit krustiger Rinde, Faden- oder Sternchennudeln Produkte mit vermahlene Körnern oder hohem Schalenanteil
Kartoffelpüree, sehr weich gekochte Kartoffeln, Nudelaufguss ohne Käse und Kruste	
Sehr weichgekochtes Gemüse, beispielsweise Möhren, Sellerie, Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Gurken, Tomaten ohne Haut und Kerne	Spargel, Porree, Rosenkohl, Weißkohl, Rotkohl, alle Blattgemüse und -salate, Rhabarber; Gemüse al dente gegart
Sehr weiches Frischobst, beispielsweise Banane, Erdbeeren, reife Pfirsiche (ohne Haut), reife Melone, Fruchtgelee, Pflaumenmus, Konfitüre ohne Kerne, eingemachte Früchte ohne Kerne, Grütze mit Früchten	Ananas, Zitrusfrüchte, Beeren mit Körnern
Gehacktes Kalbsbrät, Hackbraten ohne Kruste, Pasteten, Leberwurst, Teewurst, Streichwurst, gedämpfte Frikadellen, Fleischklopse o.ä.	Trockenes Fleisch (Wild), zähes Fleisch (Rind), Fleisch/Fisch paniert und frittiert oder scharf gebraten, grob vermahlene Tee- oder Leberwurst
Fischfilet gedämpft oder gedünstet oder weicher Panade / Mehlierung, grätenfrei und ohne Haut	Fisch mit Haut und kleinen Gräten wie Karpfen, Forelle, Makrele
Milchprodukte in cremiger homogener Konsistenz sowie zusätzlich Schmelzkäse, Frischkäse, Butter, Margarine	
Quarkauflauf ohne Kruste, Saftige Rührkuchen	Süßspeisen nur selten

Weiche Kost

Indikation:

Bei mittleren Störungen der oralen Vorbereitungsphase, bei mittelgradigen Beeinträchtigungen der pharyngealen Phase, Zahnprobleme (schlechtsitzende Prothesen), bei Wirbelsäulenverletzungen, Probleme beim Schneiden von harten Lebensmitteln.



Definition:

Basis ist die angepasste Vollkost, mit entsprechender Nährstoffrelation und Energiezufuhr. Eine weiche Kost definiert eine Nahrung, die sich leicht mit der Zunge zerdrücken lässt. Fleisch nur in weicher Form (Brätmasse, Hackfleischgerichte), alternativ süße Breie, grätenfreier Fisch, keine Körner, keine grobfaserigen Lebensmittel.

Hinweis:

Das Brot (Weißbrot, Graubrot ohne Rinde, Mischbrot) wird zur Vermeidung einer Krustenbildung verpackt. Bei ausgewogener Auswahl deckt eine Weiche Kost den Nährstoffbedarf. Alternativ zum Standardangebot kann sowohl das Frühstück als auch das Abendessen unter Berücksichtigung der Definition „Weiche Kost“ gewählt werden. Mittags besteht auch Wahlmöglichkeit hinsichtlich Vorspeise, Dessert, Zwischenmahlzeit.

Ziel:

Erhalt oder Verbesserung des Ernährungszustandes, ausreichende Eiweißversorgung

2.4.8 Geriatriische Kostformen

Geriatriche Kost (Besonderheiten bei über 65jährigen und geriatriche Patient*innen)

Die wachsende Besorgnis in den letzten Jahren über das häufige Auftreten von Mangelernährung in Krankenhäusern – vor allem auch älterer Menschen – hat die Aufmerksamkeit auf die wichtige Rolle der Ernährungstherapie bei der Behandlung von Patient*innen gelenkt. Die Kost wurde speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Es werden insbesondere Menüs und Komponenten mit hoher Akzeptanz bei älteren Menschen ausgewählt.

Indikation:

Bei mittleren Störungen der oralen Vorbereitungsphase, bei mittelgradigen Beeinträchtigungen der pharyngealen Phase, Zahnprobleme (schlechtsitzende Prothesen), bei Wirbelsäulenverletzungen, Probleme beim Schneiden von harten Lebensmitteln.

Definition:

Basis ist die angepasste Vollkost mit entsprechender Nährstoffrelation und Energiezufuhr. Eine weiche Kost definiert eine Nahrung, die sich leicht mit der Zunge zerdrücken lässt und leicht zu schlucken ist. Fleisch ist nur in weicher Form (Brätmasse, Hackfleischgerichte) geeignet ebenso besonders grätenfreier Fisch (bindegewebsarm, eiweißreich), alternativ süße Mahlzeiten (Milchreis, Grießbrei), weiches blähfreies Gemüse. Als Beilagen gut geeignet sind Kartoffelgerichte und Nudeln, Reis wird weniger toleriert. Körner und grobfaserige Lebensmittel (Fleisch, Kohl, Salate) bereiten häufig Probleme.

Der erhöhte Eiweißbedarf kann über die Zwischenmahlzeiten gedeckt werden (siehe Wahl eiweißreicher Trinkjoghurt, Quarkspeise u. a.)

Hinweis:

Das Brot (Weißbrot, Mischbrot oder Graubrot ohne Rinde) wird zur Vermeidung einer Krustenbildung (und damit ausgelöstes Verschlucken) verpackt. Bei ausgewogener Auswahl deckt eine geriatriche Kost den Nährstoffbedarf. Alternativ zum Standardangebot kann sowohl das Frühstück als auch das Abendessen unter Berücksichtigung der Definition „Geriatriche Kost“ gewählt werden. Mittags besteht auch Wahlmöglichkeit hinsichtlich Vorspeise, Dessert, Zwischenmahlzeit.

Ziele:

Erhalt und Verbesserung des Ernährungszustandes, ausreichende Eiweißversorgung



Kalorienangereicherte Wunschkost

Altern heißt Veränderung der Körperzusammensetzung, Abnahme der Leistungsfähigkeit. Beeinflussende Faktoren der Nahrungsaufnahme: Altersanorexie, nachlassende Sinneswahrnehmung, Kau- und Schluckstörungen, Verdauungs- und Absorptionsstörungen, Abnahme der Muskelmasse, aber auch psychischer Art wie Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Demenz, Depressionen, Essensverweigerung

Definition:

Die Kalorienangereicherte Wunschkost bezeichnet eine Kostform, die bei einem relativ geringen Nahrungsvolumen eine hohe Energiedichte aufweist. Somit ist diese Kostform für alle Patient*innen geeignet, die aufgrund physiologischer Dysfunktionen unterschiedlicher Genese, mangel- oder fehlernährt sind bzw. um deren Entstehung abzuwenden. Die Gerichte/Speisen werden z. T. energetisch mit leicht verdaulichen Fetten (hochwertigen pflanzlichen Ölen, Sahne und Butter) angereichert. Eiweiß als kritischer Nährstoff, wird in Form von laktosefreien Milcheiweiß sowie pflanzlichen Eiweißträgern (wie Soja, passierten Hülsenfrüchten, feingemahlten Nüssen und Vollkornprodukten u.a.m.) dem Essen zugefügt. Eine hohe biologische Wertigkeit wird angestrebt. Weitere kritische Nährstoffe, wie einzelne Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente werden über die Nährwertberechnung beobachtet. Nicht alle Nährstoffe können jedoch über die Nahrung abgedeckt werden, hier ist ggf. eine ergänzende Supplementierung notwendig. Eine ausreichende Ballaststoffzufuhr wird durch Ergänzung der Nahrung mit feingemahlten Vollkornprodukten (z.B. Reis- oder Hafer-Schmelzflocken) erzielt. Der Ernährungszustand der Patient*innen muss immer wieder kontrolliert und jeweils individuell betrachtet werden => z. B. ob die angebotenen und verabreichten Speisen auch verzehrt werden. Eine Meldung von Station an das Ernährungstherapeutische Team muss rechtzeitig erfolgen, um entsprechend und zeitnah entgegenwirken zu können. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr muss von den Stationen sichergestellt werden.

Die kalorienangereicherte Wunschkost wird als Standardmenü „**Kalorienangereicherte Wunschkost**“ angeboten. Frühstück, Abendessen und Zwischenmahlzeiten sind geplant und wechseln täglich. Mittags wird ein Rumpfménü angeboten. Vorspeise und Dessert können hinzu gewählt werden. Neben dem Standard-Angebot ist auch eine Komponentenwahl möglich und wünschenswert. Dadurch variieren die Nährwertinhalte entsprechend, die bei ungünstiger Wahl dem Charakter einer kalorienangereicherten Kost nicht unbedingt entsprechen. Ziel ist aber auch, den Wunsch und die Freude am Essen zu erhalten.

2.4.9 Allergie – Kostformen

Allgemeine Informationen bei Nahrungsmittelallergien

Welche Nahrungsbestandteile allergieauslösend wirken ist individuell unterschiedlich. Die Zusammensetzung der Kost ist daher nicht einheitlich und muss mit dem ernährungstherapeutischen Team abgesprochen werden.

Ziel ist die Vermeidung von Reaktionen.

Kost ohne Farb- und Konservierungsstoffe und ohne Salicylate (SFK-Kost)

Indikation:

nachgewiesene Pseudoallergie (nicht immunologisch bedingte Reaktionen auf Nahrungsmittelbestandteile oder Zusatzstoffe)

Definition:

Die Kost entspricht einer Vollkost unter Ausschluss von Zusatzstoffen (z. B. Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Süßstoffe). Weiterhin werden Lebensmittel ausgeschlossen die natürlicherweise reich an Salizylaten und biogenen Aminen (Histamin, Serotonin, Tyramin) sind.

Ziele:

Vermeidung von Reaktionen



Allergensuchkost (Sonderkost)

Indikation:

Verdacht auf Nahrungsmittelallergie, wenn Anamnese und Standarddiagnostik keine konkreten Hinweise erbracht haben.

Definition:

Die Allergensuchkost ist ein Stufenprogramm über ca. 3 Wochen, mit dem die Diagnose „Nahrungsmittelallergie“ oder Nahrungsmittelunverträglichkeit“ gestellt bzw. ausgeschlossen werden kann. Außerdem kann ggf. differenziert werden, um welche unverträglichen Lebensmittel es sich handelt. Die Allergensuchkost beginnt immer mit einer Basiskost aus allergenarmen Lebensmitteln. Die Basiskost sollte bis zur Symptombefreiheit oder mindestens Symptomminderung durchgeführt werden (2 – 6 Tage). Anschließend beginnt das Stufenprogramm, bei dem einzelne Lebensmittelgruppen für jeweils 2 Tage getestet werden. Bei Auftreten von Symptomen muss die Suchkost unter Ausschluss der beschwerdeauslösenden Lebensmittel individuell verändert werden.

Bei Verdacht auf Nahrungsmittel – Urtikaria sind verschiedene Diät – Testphasen anzuwenden. Sie beruhen auf dem Prinzip der Ausschaltung bestimmter unverträglicher Stoffe. Bis zum völligen Verschwinden der Symptomatik wird eine Grund-Diät verabreicht, in der folgende Lebensmittel Verwendung finden:

- Mineralwasser
- gekochte Kartoffeln
- gekochter Reis
- Maiskeimöl
- Salz
- Zucker
- Butter
- ganz wenig Petersilie

Ziele:

Bestätigung oder Ausschluss der Diagnose „Nahrungsmittelallergie“ bzw. „Nahrungsmittelunverträglichkeit“ sowie Definition der Beschwerde auslösenden Lebensmittel.

Hinweis:

Die Suchkost erfordert höchste Motivation und Disziplin vom Patienten. Sie sollte nur im Einzelfall erwogen werden.

Kartoffel-Reis-Diät (Sonderkost)

Diese Grunddiät ist über einen längeren Zeitraum nicht durchführbar. Es könnte durch die extrem geringe Nahrungsmittelauswahl schnell zu einer Mangelernährung kommen.

Durchführung einer Kartoffel-Reis-Diät

Morgens: Reis

Mittags: Reis + Salzkartoffeln + Butter; Reis + Bratkartoffeln; Reis + Salzkartoffeln, gewürfelt und in Butter geschwenkt; Reis + Bäckerinkartoffeln, in Scheiben mit Butter überbacken; Reis + Wasserkartoffelbrei + Butter; Reis + Kartoffelsuppe + Butter; Reis + Salzkartoffeln, ganz + Butter;

Abends: Reis + Pellkartoffeln + Butter

Hinweis:

Die Portionsgrößen können individuell gestaltet werden. Den Speisen kann Salz, Zucker und etwas Butter beigegeben werden.



Diagnostische Kostformen

Trotz immer besserer Untersuchungsmöglichkeiten gibt es weiterhin einen Bedarf an diagnostischen Kostformen. In diesem Falle sind Kenntnisse des Stoffwechsels, die Umsetzung von Nährstoffvorgaben in ein praktikables Menü und das Erstellen von patientengerechtem Informationsmaterial erforderlich. Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Nuklearmedizin und Ernährungsberatung können bestmögliche Untersuchungsergebnisse erzielt werden.

Diagnostik PET/CT

Das Myokardgewebe bezieht seine Energie vorzugsweise aus dem Stoffwechsel der freien Fettsäuren. Die physiologische Aufnahme von F-FDG im Myokard ist unter Standarduntersuchungsbedingungen, bei denen der Patient 6 Stunden vor der Untersuchung nüchtern bleibt, in hohem Maße variabel.

Die Einhaltung einer fettreichen, kohlenhydratarmen (HFLC) Ernährung 24 Stunden vor der F-FDG-PET/CT, unterdrückt die Aufnahme von F-FDG im normalen Myokard. Der Mechanismus ist das Ergebnis des Randle-Zyklus, d. h. der gegenseitigen Beeinflussung des Stoffwechsels der freien Fettsäuren und der Glukose. Eine erhöhte Glukosekonzentration im Serum hemmt die Fettsäurefreisetzung (z. B. postprandial), eine erhöhte Konzentration freier Fettsäuren hemmt dagegen die Glukoseverwertung.

Indikation:

bei nachgewiesener oder vermuteter Endokarditis, bei Herz-Sakoidose, bei Perikarditis
Kontraindikation bei Schwangerschaft und Myokard-Vitalitätsdiagnostik

Vorsicht bei:

- Kindern (Strahlenbelastung)
- Stillen (mit Unterbrechung für 24 Std.)
- Wiederholungsuntersuchung < 3 Monate

Allgemeine Vorbereitung:

=> Am Tag vor der Injektion wird eine fettreiche kohlenhydratarme Ernährung (HFLC) eingehalten, aber nicht vergleichbar mit einer Reduktionskost.

=> Am Tag der Untersuchung 6 Stunden vorher nüchtern bleiben, nur klares Wasser trinken.

Erlaubte Lebensmittel	Verbotene Lebensmittel
Klare Suppe ohne Nudeln oder Reis	Zuckerhaltige Produkte, z. B. Kuchen, Süßigkeiten etc.
Fleisch ohne Paniermehl	Lebensmittel, die Mehl enthalten, wie Brot Cracker, Kekse, Teigwaren, Nudeln, Kartoffeln und Reis
Fisch ohne Paniermehl	Milchprodukte, wie Eis und Joghurt
Eier	Zucker
Käse	Bohnen
Butter, Öl und Margarine	Früchte
Gemüse ohne Soße	Erdnussbutter
Champignons	Nüsse
Gurke, Tomate	
Erlaubte Getränke	Verbotene Getränke
Wasser	Instant-Kaffee
Kaffee und Tee ohne Milch, Zucker und Süßstoffe	Milchprodukte, wie Milch, Buttermilch etc.
	Erfrischungsgetränke
	Fruchtsäfte
	Alkohol

Der Verpflegungskatalog umfasst die häufigsten notwendigen Kostformen in der UMG. Weitere, hier nicht aufgeführte Kostformen sind bei Bedarf auf Anfrage beim ernährungstherapeutischen Team möglich.



2.5 Pädiatrische Sonderkostformen

Die Verpflegung von Patient*innen mit Sonderkosten in der Kinderklinik müssen immer mit den Diätfachkräften der Kinderklinik und dem ernährungstherapeutischen Team der Zentralküche besprochen werden.

2.5.1 Diät bei Phenylketonurie (Sonderkost)

Indikation:

Klassische PKU, Hyperphenylalaninämie

Definition:

Die Diät wird unter Berechnung des individuellen Phenylalaninbedarfs lebenslang durchgeführt. Die Kontrolle wird regelmäßig über die Serum Phenylalaninkonzentration ermittelt. Die Diät besteht aus eiweißarmen Nahrungsmitteln (die Grundnahrungsmittel wie Brot, Gebäck, Nudeln und Reis werden als Spezialprodukte verwendet) und einer an den individuellen Bedarf angepassten phenylalaninfreien Aminosäuremischung unter Zusatz von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen, z. B. den Firmen milupa, SHS, meta X (=> auf Station).

Ziel:

Plasma - Phenylalaninkonzentrationen nach Alter:

1. - 10. Lebensjahr	0.7 - 4 mg/dl
11. - 16. Lebensjahr	0.7 - 15 mg/dl
ab 16. Lebensjahr	zw. 15 u. 20 mg/dl

Hinweis:

Empfehlung - lebenslange nach Alter und Bedarf angepasste phenylalaninarme Diät

Schwangerschaft: grundsätzlich nur nach genauer Aufklärung und strenger Einhaltung einer Diät schon vor der Empfängnis, damit es zu keiner Schädigung des Feten kommt.

2.5.2 Diät bei Mucoviscidose (Sonderkost)

Indikation:

Erkrankung der exokrinen Drüsen; Folge ist eine Elektrolyttransportstörung, außerdem geben die exokrinen Drüsen ein wasserarmes meist hochvisköses Sekret ab, das aus den Drüsen nicht abfließen kann, diese somit verstopft und eine Entzündung hervorruft. Daraus resultieren chronisch obstruktive Lungenerkrankungen, bei 85% der Patient*innen eine exokrine Pankreasinsuffizienz und deutlich erhöhte Kochsalzwerte im Schweiß. Zusätzlich können Komplikationen wie Diabetes mellitus oder Leberzirrhose auftreten.

Definition:

Altersentsprechende vollwertige Ernährung, wobei der tägliche Energiebedarf (teilweise bis 150% der Energie) und Nährstoffbedarf erheblich schwanken können, da er von körperlichen und therapeutischen Aktivitäten und der respiratorischen Funktion abhängig ist. Es besteht generell ein erhöhter Bedarf an Flüssigkeit zur Verflüssigung des Schleims.

Ziel:

Altersentsprechende Längen- und Gewichtsentwicklung

Hinweis:

Bei Pankreasinsuffizienz müssen Verdauungsenzyme (Pankreatin) eingesetzt werden. Der Bedarf ist abhängig von der Restfunktion der Pankreas. Als Richtwerte können gelten:

- Säuglinge: 300 - 600 IE Lipase/g Nahrungsfett
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene: 2000 - 3000 IE Lipase/g Nahrungsfett

Die Enzyme sind während des Essens einzunehmen!



2.5.3 Ketogene Diät (Sonderkost)

Indikation:

Störungen im Energiestoffwechsel des Gehirns (GLUT 1 Defekt, PDH - Mangel), pharmakoresistente Formen der Epilepsie

Definition:

Das Prinzip ist die Kalkulation der ketogenen (Fette) und antiketogenen (Kohlenhydrate und Proteine) Nährstoffe in einem festgesetzten Verhältnis von meist 4:1 oder 3:1 unter Voraussetzung einer ausreichenden Eiweißversorgung. Die ketogene Diät ist eine **individuell** berechnete, extrem fettreiche, kohlenhydratarme, isokalorische Diät mit einer altersentsprechenden Eiweißzufuhr. Die Energiezufuhr richtet sich nach dem Referenzgewicht und der körperlichen Aktivität. Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine müssen substituiert werden.

Ziel:

Bildung von Ketonkörpern zur Energiegewinnung, Verbesserung des Allgemeinbefindens

Hinweis:

Die Durchführung der Diät muss unbedingt unter ärztlicher Kontrolle erfolgen.

2.5.4 Fettfreie Kost (Sonderkost)

Indikation:

Chylothorax (CTX)

Definition:

Das Grundprinzip der CTX-D (Chylothorax-Diät) ist die konsequente Eliminierung von LCT-Fetten im Austausch mit MCT-Fetten. Faustregel: max. 1g Fett pro 100g Lebensmittel bzw. max. 0,5g pro verzehrter Portion

Ziele:

Verbesserung des Ernährungszustandes; Sistieren des CTX

Hinweis:

Bei längerer Durchführung ist eine Supplementierung von Mikronährstoffen empfehlenswert



2.6 Nährwertangaben

Legende:

KCAL / kcal	=> Kilokalorien
GJ / kJ	=> Kilojoule
Fett	=> Gesamt-Fettanteil
Eiweiß	=> Gesamt-Eiweißanteil
Kh	=> Gesamtmenge resorbierbarer Kohlenhydrate
Sacc	=> Saccharose- / Zuckeranteil
GMKO	=> Gesamtkochsalzgehalt (vergleichbar mit der Angabe NaCl)
FS	=> Anteil gesättigter Fettsäuren

Streichfette

gr/Eh	Nutri/Artikel	kundenspezifisch	KCAL kcal	GJ kJ	Fett gr	Eiweiß gr	Kh gr	Sacc mg	GMKO mg	FS mg
20	Deli Reform Streichfett 70% Fett KAR=120x 20 G		126	518	14	0	0	0	0	3.600
20	Butter 20g (82% F)		149	612	16	0	0	0	6	11.320
20	Margarine halbfett Linolsäure 30-50%		72	303	8	0	0	0	198	2.232

Brot/Brötchen/Müsli

gr/Eh	Nutri/Artikel	kundenspezifisch	KCAL kcal	GJ kJ	Fett gr	Eiweiß gr	Kh gr	Sacc mg	GMKO mg	FS mg
10	Knäckebrot Crisp'n light KAR=90 ST		36	153	0	1	7	550	125	80
60	Brot Vollkom grob		111	464	1	3	21	684	762	66
50	Brot Landbrot		99	416	1	3	20	305	564	61
34	Weißbrot geschn.milchfr.750g TK KAR=8ST		85	359	1	3	16	357	483	102
20	Knäckebrot Del/Urtyp/Sesam KAR=56x 20 G		66	277	0	2	12	500	280	60
50	Landbrot o.Kruste geschn.800g KAR=12ST]		99	426	1	3	20	0	690	150
45	Reisbrot		107	449	1	3	21	414	590	174
68	Weißbrot geschn.milchfr.750g TK KAR=8ST		170	719	2	6	31	713	966	204
40	Mini Laugenbrötchen 40g KAR=100ST		100	0	1	3	20	0	560	120
35	Roggenmischbrot gesch. 750g TK KAR=12ST		72	306	0	2	14	0	490	70
35	Mehrkornbrot gesch. 750g TK KAR=12ST		88	0	2	3	14	20	469	210
50	Brötchen-Weizenbrötchen		142	593	1	4	28	465	950	235
60	Brötchen Graham bestr. Weizenfl.		148	619	2	5	26	1.104	774	444
60	Brötchen Milch-(Tafelbrötchen)		234	981	9	6	32	62.160	684	4.320
75	Glutenfreie Brötch.-Panini KAR=1,2KG		170	718	2	2	34	5.025	735	301
30	Mini Kaiserbrötchen 30g TK KAR=80ST		99	0	1	3	19	0	570	90
22	Croissant mini 22g FF KAR=80ST		70	0	3	1	8	787	220	1.760
45	Bircher Müsli BTL=5 KG		158	664	2	5	27	8.505	68	360
40	Mini-Laugenbrötchen		100	0	1	3	20	0	560	120



Frühstück Belag

gr/Eh	NutriArtikel	kundenspezifisch	KCAL kcal	GJ kJ	Fett gr	Eiweiß gr	Kh gr	Sacc mg	GMKO mg	FS mg
13	Putenbrust "Rustikal" gesch./gef. PAK=500		14	59	0	3	0	130	0	104
20	Schinken/Hinter gek. PAK=0,5 KG		21	89	1	4	0	90	460	180
12	Fleischwurst Delik. PAK=500 G		32	133	3	1	0	54	252	1
25	Leberwurst Delikat.fein 25g PAK=20ST		86	357	8	3	0	175	500	3.000
25	Geflügel-Leberwurst PAK=20x25G		72	296	6	3	1	250	550	1.700
25	Vegan.Brotaufstr. 25g 4fach KAR=50ST		49	203	4	2	1	85	250	2.000
20	Käse Gouda Sch. gef. 48% PAK=1KG		73	305	6	4	0	0	393	3.980
20	Friskkäse mind. 60% Fett i. Tr.		67	282	6	2	1	0	188	3.939
20	Friskkäse mind. 70% Fett i. Tr.		75	316	7	2	1	0	165	4.477
40	Speisequark mager 0,2% PAL=24x40 G		29	122	0	5	1	0	41	60
20	Konfitüre Erdbeer KAR=100x20G		48	204	0	0	12	11.600	4	10
20	Konfitüre Pflaumenmus KAR=100x20G		37	159	0	0	9	8.600	18	15
20	Konfitüre Aprikose KAR=100x20G		47	199	0	0	11	11.400	4	14
20	Honig Cremig Port. 20g KAR=100 ST		60	257	0	0	15	465	2	20
15	Nougatcreme 15g KAR=120ST		81	338	5	1	4	8.445	17	1.590
20	Konfit.Sortim. zuckerred. 20g KAR=100ST		13	52	0	0	3	73	2	2

Abendessen Belag

gr/Eh	NutriArtikel	kundenspezifisch	KCAL kcal	GJ kJ	Fett gr	Eiweiß gr	Kh gr	Sacc mg	GMKO mg	FS mg
13	Schweinebraten v. Lachs gesch. PAK=500G		16	66	1	3	0	91	130	208
13	Putenbrustaufschnitt#1		14	59	0	3	0	0	390	104
12	Puten Jagdwurst PAK=500 G		23	95	2	2	0	54	264	408
12	Fleischwurst Delik. PAK=500 G		32	133	3	1	0	54	252	1
13	Putenbrust "Rustikal" gesch./gef. PAK=500		14	59	0	3	0	130	0	104
25	Schinkencreme KAR=100x25G		73	302	6	4	0	225	475	3.000
25	Leberwurst Delikat.fein 25g PAK=20ST		86	357	8	3	0	175	500	3.000
25	Vegan.Brotaufstr. 25g 4fach KAR=50ST		49	203	4	2	1	85	250	2.000
20	Käse Gouda Sch. gef. 48% PAK=1KG		73	305	6	4	0	0	393	3.980
20	Käse Edamer Sch. gef. 40% PAK=1KG		62	259	5	5	0	0	360	2.920
24	Camembert 38% KAR=40x24G		55	228	4	5	0	120	408	3.120
40	Kräuterquark 20% PAL=24x40G		40	166	2	4	1	64	40	1.548
20	Friskkäse Natur 70% PAK=60x20G		55	229	5	1	1	0	156	3.600
20	Käse Schmelzk.Sahne KAR=216x 20 G		60	250	5	3	1	0	400	3.200



Zulagen/Zwischenmahlzeiten

gr/Eh	Nutri/Artikel	kundenspezifisch	KCAL kcal	GJ kJ	Fett gr	Eiweiß gr	Kh gr	Sacc mg	GMKD mg	FS mg
160	Milchsuppe Hafer Tasse 8000812		139	582	6	6	14	82	182	3.604
160	Milchsuppe Grieß Tasse 8000844		134	563	6	6	15	77	182	3.499
160	Milchsuppe Sahne Tasse 8002273		123	514	6	5	12	27	222	3.607
200	H-Milch 3,5% PAK=32x200ML		132	552	8	6	9	0	244	4.684
200	H-Schoko 3,5% PAK=32x200 ML		160	672	7	7	18	0	240	4.600
125	H-Joghurt natur 1,5% 125G PAL=20ST		65	276	2	5	8	0	163	1.250
125	H-Fruchtjoghurt 3,5% PAL=20x 125 G		129	544	4	4	21	12.474	163	2.375
60	Hühnerei SEL		82	343	6	7	1	0	178	1.627
45	Bircher Müsli BTL=5 KG		158	664	2	5	27	8.505	68	360
125	H-Fruchtjoghurt 1,5% o. Kühl PAL=20x 125G		80	335	2	4	12	2.865	163	1.125
125	Joghurt 1,5%F.		80	335	2	4	12	0	163	1.125
165	Milchsuppe Hafer calreich 8000491		228	955	11	10	23	4.918	214	3.746
165	Milchsuppe Grieß cal-reich 8000489		223	938	10	9	25	4.915	213	3.606
165	Milchsuppe Sahne calreich 8002915		227	954	10	8	27	4.881	292	3.589
75	H-Sahnejoghurt 10% sort. PAL=20x75G		112	469	6	2	12	0	98	4.050
100	Heringsfilet Tomate DS=100 G		185	768	13	12	4	2.300	600	400
125	H-Joghurtdessert 10% ital. sort. 20x125G		196	821	10	4	24	23.750	163	6.500
45	ZM Brot + Belag		115	480	4	4	13	585	530	2.060

Kompott

	MZ	Tg.	Mg.	Einh.	gr/Eh	Nutri/Artikel	kundenspezifisch	KCAL kcal	GJ kJ	Fett gr	Eiweiß gr	Kh gr	Sacc mg	GMKD mg	FS mg
Kompott gezuckert															
✗				1 g	100	Apfelmus 8000224		72	304	0	0	16	15.300	10	0
✗				1 g	90	Ananaskompott 8000222		77	324	0	0	18	16.177	5	8
✗				1 g	100	Bimnenkompott 8000243		61	259	0	0	14	2.193	10	100
✗				1 g	90	Mandarinenkompott 8001736		64	270	0	1	14	13.950	27	180
✗				1 g	100	Pfirsichkompott 8000974		63	268	0	1	15	13.300	10	0
✗				1 g	100	Apfelmus Becher 8000815		54	227	0	0	12	12.000	0	0
✗				1 g	90	Fruchtcocktail 8000349		63	266	0	0	14	0	90	90

	MZ	Tg.	Mg.	Einh.	gr/Eh	Nutri/Artikel	kundenspezifisch	KCAL kcal	GJ kJ	Fett gr	Eiweiß gr	Kh gr	Sacc mg	GMKD mg	FS mg
Kompott ohne Zuckerzusatz															
				1 g	110	Pfirsiche gewürfelt i. Wasser DS=3 KG		32	136	0	1	7	5.280	11	0
				1 g	110	Apfelmus "Light" DS=4,3 KG		50	208	0	0	10	9.680	220	0
				1 g	100	Mandarinen Dunst DS=1,5 KG ATG		30	127	0	0	6	4.235	3	38
				1 g	100	Bimen Würfel leicht gez. DS=3 KG ATG		61	259	0	0	14	2.193	10	100
				1 g	100	Aprikosen 1/2-Frucht Dunst DS=1,50KG ATG		24	101	1	0	4	4.000	30	10
				1 g	100	Fruchtcocktail Dunst DS=1,5 KG ATG		37	154	0	0	8	7.000	30	100



Dessert Mittag

gr/Eh	Nutri/Artikel	kundenspezifisch	KCAL kcal	GJ kJ	Fett gr	Eiweiß gr	Kh gr	Sacc mg	GMKO mg	FS mg
100	Froop Kirsch-Banane 100g		104	440	2	4	17	15.100	160	1.500
85	Grießpudding 8000588		89	374	2	3	14	11.050	111	1.700
100	Fruchtjoghurt mit der Buttermilch 8000977		92	391	1	5	16	15.100	180	600
85	Nuss-Nougat-Pudding 8001422		97	406	3	2	14	11.050	170	1.955
85	Buttermilchdessert Limette-Zitrone 85g		88	371	3	2	13	11.900	111	1.955
100	Pudding Becher flexi 8003242		86	365	1	1	18	14.100	100	900
100	Stracciatelladessert 8000999		113	477	4	3	16	14.500	100	2.600
85	H-Schokopudding 100g 8001730_2		112	470	5	3	14	10.200	85	3.400
85	H-Pudding Caramel Becher 3,5%		112	470	5	2	14	11.050	196	3.400
85	Vanille Pudding frischli 85g		108	452	5	2	13	9.350	153	3.400
125	Wackelpudding 8001716/17		86	362	0	2	20	20.204	153	0
75	Sahne-Fruchtjoghurt 8001692		112	469	6	2	12	0	98	4.050
85	Pudding Panna Cotta 85g 8001710		183	768	11	3	18	16.235	221	8.755
125	H-Pudd.Schoko zuckerred.1,5% 125g PAL=20		83	346	2	5	12	0	163	1.125
125	H-Pudd.Vanille zuckerred.1,5%125g PAL=20		75	315	2	4	11	8.660	163	1.250
125	H-Cappuccinopudding Becher 8000698		83	346	2	4	13	7.293	188	1.125
125	H-Fruchtjoghurt 1,5% o. Kühl PAL=20x 125G		80	335	2	4	12	2.865	163	1.125
100	Schokopudding der Leichte 8001671		66	277	2	4	9	0	130	900
100	Naturjoghurt mit Fruchtms 8001178		65	273	3	3	7	3.330	100	1.599

Vorspeisen Mittag

gr/Eh	Nutri/Artikel	kundenspezifisch	KCAL kcal	GJ kJ	Fett gr	Eiweiß gr	Kh gr	Sacc mg	GMKO mg	FS mg
65	Blattsalat mit Balsamicodressing 8000702		29	123	1	1	4	3.850	824	54
65	Blattsalat mit Joghurtdressing 8000217		60	251	5	1	2	1.825	349	454
65	Blattsalat mit Buttermilch 8001142		85	351	8	1	3	3.014	659	1.119
160	geb. Karottensuppe 801304		39	163	2	1	5	2.790	1.495	257
160	geb. Kartoffelsuppe 8000818		128	541	2	3	23	1.832	2.283	567
160	geb. Gemüsesuppe 8000819		52	221	2	1	6	2.127	1.618	447
160	geb. Selleriesuppe 8001310		47	198	2	1	4	1.536	1.738	276
160	geb. Kürbissuppe 8001308		33	140	2	1	3	1.332	1.635	270
160	geb. Zuccinisuppe 8001319		24	105	0	1	4	506	1.584	60
160	Nudelsuppe Tasse 8000844		33	141	0	1	7	412	991	38



Kuchen/Gebäck

gr/Eh	Nutri/Artikel	kundenspezifisch	KCAL kcal	GJ kJ	Fett gr	Eiweiß gr	Kh gr	Sacc mg	GMKO mg	FS mg
28	Löffelbiscuits 8001754		106	448	1	2	21	11.760	70	308
22	Biskuitungen 8001755		107	448	5	1	15	8.800	172	2.420
25	Mamorkuchen 8000772_3		103	432	5	1	15	8.250	233	1.725
30	Zitronenkuchen 8000542		129	541	6	1	17	11.400	270	540
55	Lütticher Waffel 8000048		257	1.073	14	3	28	13.310	44	6.930
30	Minikuchen Aprikose 8000805		128	535	6	1	17	9.810	255	405
30	Minikuchen Kakao 8000915		128	539	6	2	17	9.510	270	510
50	Apfelkuchen 50g verpackt		202	849	7	2	34	20.000	175	2.650
25	Brownie 8001527		119	496	6	1	14	0	103	1.025
15	Butterkekse 8000292		65	275	2	1	11	3.858	230	1.170
40	Amsterdamer Spritzgebäck 8000221		220	921	12	2	26	10.400	160	6.400
28	Milchcremeschnitte 8001475		109	459	4	2	16	4.567	129	2.324
28	Rührkuchen Kakao 8000044		109	459	4	2	16	0	129	2.324
21	Vollkom-Dinkelkeks 8000729		89	373	4	2	12	5.880	168	2.520
25	Mini-Frischei-Waffeln 8000207		109	454	6	2	13	8.000	125	1.050
18	Kakaokranz (Mürbegebäck) 18g		92	384	5	1	10	4.140	47	2.700
15	Kaffeekekse 8000724		69	289	3	1	9	3.750	80	1.500
19	Mürbegebäck 8000399		85	356	4	1	12	209	57	2.090
22	Haferflockenkeks		102	428	6	2	10	5.731	16	2.795
7	Reiswaffel SEL		27	113	0	0	6	523	125	25
20	Zwieback SEL		80	339	1	2	15	2.800	100	520

Zulagen cal-reich

Tg.	Mg.	Einh.	gr/Eh	Nutri/Artikel	kundenspezifisch	KCAL kcal	GJ kJ	Fett gr	Eiweiß gr	Kh gr	Sacc mg	GMKO mg	FS mg
cal-reiche Desserts													
		1 g	130	1 cal-reiche Speise Montag Schoko 8001742		232	971	10	4	33	19.719	195	6.052
		1 g	130	2 cal-reiche Speise Dienstag Grieß 8001749		229	958	11	4	28	16.707	174	6.991
		1 g	130	3 cal-reiche Speise Milchreis Mittwoch 8000608		203	854	7	3	32	13.411	152	4.497
		1 g	130	4 cal-reiche Speise Donnerstag Erdbeerquark 8001738		201	839	10	7	21	11.500	150	6.460
		1 g	130	5 cal-reiche Speise Freitag Mascarpone 8001577		240	1.005	11	3	31	19.754	147	7.546
		1 g	130	6 cal-reiche Speise Samstag Vanille 8001739		201	842	10	3	25	13.500	230	6.160
		1 g	130	7 cal-reiche Speise Sonntag Bimle-Buttermilch 8002481		226	946	10	4	28	19.265	176	6.862
cal-reiche Quarkspeisen													
		1 g	175	DYS Aprikosenquark 8000833		244	1.026	6	13	33	18.525	171	3.740
		1 g	175	DYS Apfelquark 8000490		232	975	5	11	34	20.812	95	3.074
		1 g	175	DYS Himbeerquark 8001455		240	1.008	6	11	35	20.175	121	3.315
Trinkjoghurt													
		1 g	225	e-reich. Trinkjoghurt Erdbeer 8002290		294	1.225	18	11	21	10.825	285	11.729
		1 g	225	e-reich. Trinkjoghurt Kirsch 8002679		294	1.225	18	11	22	12.126	305	11.729
		1 g	225	e-reich. Trinkjoghurt Waldfrucht 8002675		294	1.226	18	11	22	12.126	285	11.729
		1 g	225	e-reich. Trinkjoghurt Pfirsich 8002300		291	1.210	18	11	21	1.440	285	11.729
Milchmix													
		1 g	250	1 Milchmix cal-reich Montag Zimt 8000385		308	1.296	11	15	36	19.702	354	4.324
		1 g	250	2 Milchmix cal-reich Dienstag Karamel 8000388		309	1.301	11	15	37	20.293	348	4.267
		1 g	250	3 Milchmix cal-reich Mittwoch Schoko 8000390		312	1.311	11	15	37	20.293	336	4.327
		1 g	250	4 Milchmix cal-reich Donnerstag Vanille 8000391		307	1.294	11	15	36	19.691	355	4.327
		1 g	250	5 Milchmix cal-reich Freitag Kokos 8000384		325	1.367	12	15	40	23.691	352	5.193
		1 g	250	6 Milchmix cal-reich Samstag Mokka 8000389		326	1.372	13	15	38	12.462	336	5.351
		1 g	250	7 Milchmix cal-reich Sonntag Grieß 8001759		315	1.326	12	16	37	20.293	324	4.628
cal-reicher Fruchtmus													
		1 g	110	Fruchtbus Apfel cal-reich 8000490		110	465	0	1	24	15.360	11	85
		1 g	110	Fruchtbus Aprikose cal-reich 8000488		105	441	0	1	23	14.778	48	100
		1 g	110	Fruchtbus Himbeer cal-reich 8000487		108	456	1	1	23	15.830	50	124



DYS Breie

	MZ	Tg.	Mg.	Einh.	gr/Eh	NutriArtikel	kundenspezifisch	KCAL kcal	GJ kJ	Fett gr	Eiweiß gr	Kh gr	Sacc mg	GMKD mg	FS mg
Frühstück => Süße Breie															
				1 g	175	DYS Vanillebrei Tasse 8000801		219	921	11	5	26	426	276	3.973
				1 g	180	DYS Schoko-Orangen-Brei 8001087		249	1.045	14	6	24	5.381	330	4.139
				1 g	180	DYS Grießbrei Tasse 8000295		224	942	11	7	24	547	187	4.063
				1 g	190	DYS Zitronen-Sahne-Brei Tasse 8000441		286	1.199	16	6	31	8.031	431	4.805
				1 g	195	DYS Grieß-Fruchtbrei Tasse 8000998		269	1.130	16	6	26	2.241	185	4.289
				1 g	180	DYS Karamell-Brei Tasse 8000443		227	952	12	5	24	5.427	269	5.215
				1 g	175	DYS Mokka-Milchbrei Tasse 8001200		243	807	12	6	26	3.722	253	5.150
Abendessen => Pikante Breie															
				1 g	185	DYS Blumenkohlbrei Tasse 8000986		215	902	15	3	16	2.347	799	4.336
				1 g	185	DYS Bohnenbrei Tasse 8000950		214	895	14	2	18	2.414	571	4.221
				1 g	185	DYS Erbsenbrei Tasse 8000990		229	958	15	4	18	2.709	721	4.300
				1 g	185	DYS Selleriebrei Tasse 8000988		214	896	15	2	16	2.355	816	4.260
				1 g	185	DYS Pastinakenbrei Tasse 8000995		227	950	15	2	20	3.573	717	4.300
				1 g	185	DYS Karottenbrei Tasse 8000964		212	885	16	2	14	3.377	560	5.125
				1 g	185	DYS Kürbisbrei Tasse 8001462		219	915	15	3	17	2.346	732	4.336

Warenkorb für KW2 kal-anger. SK

gr/Eh	NutriArtikel	kundenspezifisch	KCAL kcal	GJ kJ	Fett gr	Eiweiß gr	Kh gr	Sacc mg	GMKD mg	FS mg
12	Puten Jagdwurst PAK=500 G		23	95	2	2	0	54	264	408
13	Putenbrust "Rustikal" gesch./gef. PAK=500		14	59	0	3	0	130	0	104
12	Fleischwurst Delik. PAK=500 G		32	133	3	1	0	54	252	1
25	Hähnchenpastete fett.red.25g KAR=100ST		34	140	2	4	0	4	475	750
25	Leberwurst Delikat.fein 25g PAK=20ST		86	357	8	3	0	175	500	3.000
20	Käse Edamer Sch. gef. 40% PAK=1KG		62	259	5	5	0	0	360	2.920
50	Gurken Gewürz GL=1250g ATG		14	59	0	0	3	2.800	750	38
24	Camembert 38% KAR=40x24G		55	228	4	5	0	120	408	3.120
40	Kräuterquark 20% PAL=24x40G		40	166	2	4	1	64	40	1.548
20	Käse Frischkäse nat. 60% PAK=3,5KG		49	204	4	2	0	400	200	2.860
20	Frischkäse Natur 70% PAK=60x20G		55	229	5	1	1	0	156	3.600
60	Käse-Apfelsalat 8003461		137	571	11	7	2	268	1.783	6.145
20	Schmelzkäse Sahne (Streichkäse)		60	250	5	3	1	0	460	3.200
25	Geflügelleberwurst PAK=20x25G		72	296	6	3	1	250	550	1.700
15	Erdnussbutter 15g		102	424	9	4	2	900	95	1.650
100	Heringsfilet Tomate DS=100 G		185	768	13	12	4	2.300	600	400
200	DYS Blumenkohlbrei Tasse 8000986		233	975	17	3	18	2.537	864	4.687
25	Veganes Zwiebelschmalz mit Apfel		213	875	23	0	1	575	250	7.750
125	Soja Joghurt nat.veg. unges. ST=500G		34	140	1	4	2	11.375	0	145
125	Soja-Fruchtjoghurt 125g PAK=4ST		99	415	3	5	13	13.000	113	500
125	HaYo Joghurtalternative		121	510	5	6	17	5.875	163	375



Gebundene Suppen/Milchsuppen

gr/Eh	Nutri/Artikel	kundenspezifisch	KCAL kcal	GJ kJ	Fett gr	Eiweiß gr	Kh gr	Sacc mg	GMKD mg	FS mg
325	geb. Kartoffelsuppe	8000818	261	1.098	5	6	46	3.721	4.637	1.152
325	geb. Kürbissuppe	8001308	68	285	3	1	7	2.705	3.322	549
325	geb. Karottensuppe	801304	79	332	3	1	9	5.668	3.037	523
325	geb. Selleriesuppe	8001310	95	401	4	2	9	3.120	3.530	560
325	geb. Zuccinissuppe	8001319	50	214	1	2	8	1.027	3.217	122
325	geb. Gemüsesuppe	8000819	107	450	5	3	12	4.321	3.287	908
320	Milchsuppe groß Hafer	8002902	278	1.163	13	13	28	165	363	7.208
320	Milchsuppe groß Grieß	8002905	268	1.126	11	12	29	154	363	6.998
320	Milchsuppe groß Sahne	8002906	245	1.028	12	10	25	54	443	7.213

Warenkorb Sonderkost DB

gr/Eh	Nutri/Artikel	kundenspezifisch	KCAL kcal	GJ kJ	Fett gr	Eiweiß gr	Kh gr	Sacc mg	GMKD mg	FS mg
25	Schinkencreme KAR=100x25G		73	302	6	4	0	225	475	3.000
20	Konfitüre Sauerkirsch KAR=100x20G		48	204	0	0	12	11.600	4	0
125	2 Eiweißreiche Quarkspeise 1011 Di; 8001747_2		113	478	1	13	14	13.093	105	307
25	Geflügelleberwurst PAK=20x25G		72	296	6	3	1	250	550	1.700
25	Vegan.Brotaufstr. 25g 4fach KAR=50ST		49	203	4	2	1	85	250	2.000
200	MCT-eiweißreiche Zulage alternativ		140	796	0	21	13	8.200	100	122
125	H-Fruchtjogh. Laktosefrei 3,5% 20x125G		129	544	4	4	21	13.358	163	2.375
150	Joghurt nat.3,8% laktosefrei PAK=12x150G		104	434	6	6	7	0	183	3.372
20	Käse Schmelzk.Sahne KAR=216x 20 G		60	250	5	3	1	0	400	3.200
20	Balance - Frischkäse		32	133	2	2	1	0	156	1.560
20	Käse Edamer Sch. gef. 40% PAK=1KG		62	259	5	5	0	0	360	2.920
20	Konfitüre Pflaumenmus KAR=100x20G		37	159	0	0	9	8.600	18	15
20	Schinken/Hinter gek. PAK=0,5 KG		21	89	1	4	0	90	460	180
40	Speisequark mager 0,2% PAL=24x40 G		29	122	0	5	1	0	41	60
20	Käse Gouda Sch. gef. 48% PAK=1KG		73	305	6	4	0	0	393	3.980
20	Frischkäse mind. 60% Fett i. Tr.		67	282	6	2	1	0	188	3.939
60	Frischkäse körnig 20% ST=200 G		62	261	3	7	2	0	350	1.387
20	Honig (1St = 15gKh)		60	257	0	0	15	0	2	20
20	Konfitüre Aprikose KAR=100x20G		47	199	0	0	11	11.400	4	14



1. Woche		Nährwertberechnungen Sommerspeiseplan 2025 Mittag, gültig für KW13 / KW17 / KW21/ KW25/ KW29/ KW33 / KW37 Hinweis: Die Nährwertangaben wurden berechnet, nicht analytisch ermittelt. Änderungen vorbehalten.												
	Montag	Nährwerte	Dienstag	Nährwerte	Mittwoch	Nährwerte	Donnerstag	Nährwerte	Freitag	Nährwerte	Samstag	Nährwerte	Sonntag	Nährwerte
Vollkost	Schweinerückensteil paniert Bratensoße Kaisergemüse Salzkartoffeln	459 Kcal 927 kJ 0g Fett 5,4g GFS 55g KH 6,7g Zucker 29g E 6,9g Salz	Hähnchenbrust Sicilia Ratatouille Kartoffelspalten gebacken	514 Kcal 264 kJ 0g Fett 5,2g GFS 48g KH 9,4g Zucker 38g E 5,2g Salz	Hähnchenkeule Mexikanisches Gemüse in Salsasoße Vollkornreis	694 Kcal 2600 kJ 27g Fett 8g GFS 55g KH 6g Zucker 45g Salz	Tortelloni mit Gemüse Tomatensugo	482 Kcal 2027 kJ 0g Fett 1,4g GFS 74g KH 16g Zucker 14g E 2,9g Salz	Fischfilet paniert Remoulade (Portion) Möhrengemüse Salzkartoffeln	612 Kcal 2558 kJ 29g Fett 3,4g GFS 64g KH 16g Zucker 21g E 3g Salz	Göttinger Kartoffeleintopf (vegetarisch)	300 Kcal 1252 kJ 0g Fett 6,3g GFS 35g KH 5,7g Zucker 7g E 2,8g Salz	Puteninnenfilet Geflügelsoße Erbsen-Möhrengemüse Spätzle	450 Kcal 1889 kJ 8g Fett 2,1g GFS 51g KH 8,2g Zucker 41g E 4,8g Salz
	Hühnerfrikassee mit Spargel Gemüsereis	486 Kcal 2046 kJ 19g Fett 5,9g GFS 45g KH 4,8g Zucker 40g E 3g Salz	Fleischkäse (Schonkost) (Schwein) Bratensoße Möhre-Maisgemüse Kartoffelpüree	465 Kcal 1941 kJ 24g Fett 10,1g GFS 27g KH 5,6g Zucker 27g E 5,1g Salz	Schweinerückenratten mariniert Bratensoße Balance-Gemüse Salzkartoffeln	409 Kcal 1708 kJ 0g Fett 5,7g GFS 37g KH 3,9g Zucker 29g E 10g Salz	Gegrilltes Seelachsfilet Senfsoße laktofrei Kartoffelpüree Blattspinat	336 Kcal 1407 kJ 7g Fett 9,5g GFS 25g KH 3,4g Zucker 30g E 7,8g Salz	Gnocchi Formaggio in Sc. Crème Fraîche (vegetarisch)	430 Kcal 1827 kJ 7g Fett 2,7g GFS 55g KH 5,8g Zucker 9g E 5,8g Salz	Göttinger Kartoffeleintopf (vegetarisch)	300 Kcal 1252 kJ 0g Fett 6,3g GFS 35g KH 5,7g Zucker 7g E 2,8g Salz	Puteninnenfilet Geflügelsoße Finesse-Gemüse Spätzle	459 Kcal 1928 kJ 10g Fett 1g Fett 2,2g GFS 52g KH 8,2g Zucker 38g E 4,1g Salz
Angepasste Vollkost														
Vegetarische Kost	Pilzragout mit Räuchertofu Vollkorn-Wildreis-Mix	423 Kcal 1766 kJ 0g Fett 2,5g GFS 46g KH 2,6g Zucker 25g E 17g Salz	Gratinierter Ofengemüse Roggenbrötchen	488 Kcal 2024 kJ 23g Fett 8,5g GFS 53g KH 8,5g Zucker 14g E 3,3g Salz	Plannengericht "Marokkanische Art"	317 Kcal 1334 kJ 0g Fett 1,7g GFS 32g KH 0g Zucker 14g Salz	Tortelloni mit Gemüse Tomatensugo	482 Kcal 2027 kJ 0g Fett 1,4g GFS 74g KH 16g Zucker 14g E 2,9g Salz	Milchreis mit Zimtucker	611 Kcal 2571 kJ 0g Fett 11,8g GFS 89g KH 23g Zucker 20g E 0,82g Salz	Mediterrane Gemüstopf Oliven-Ciabatta-Brötchen	287 Kcal 1200 kJ 8g Fett 1,3g GFS 41g KH 6,3g Zucker 9g E 2,9g Salz	Getreide-Gemüse-Risotto Gemüseklops	549 Kcal 2269 kJ 21g Fett 2,5g GFS 62g KH 8,7g Zucker 20g E 2,4g Salz
Fittkost	Pilzragout mit Räuchertofu Vollkorn-Wildreis-Mix	423 Kcal 1766 kJ 0g Fett 2,5g GFS 46g KH 2,6g Zucker 25g E 17g Salz	Gratinierter Ofengemüse Roggenbrötchen	488 Kcal 2024 kJ 23g Fett 8,5g GFS 53g KH 8,5g Zucker 14g E 3,3g Salz	Plannengericht "Marokkanische Art"	317 Kcal 1334 kJ 0g Fett 1,7g GFS 32g KH 0g Zucker 14g Salz	Tortelloni mit Gemüse Tomatensugo	482 Kcal 2027 kJ 0g Fett 1,4g GFS 74g KH 16g Zucker 14g E 2,9g Salz	Hirse-Gemüse-Planne mit Vegane Hack	489 Kcal 2063 kJ 0g Fett 1,4g GFS 57g KH 3,5g Zucker 27g E 3,5g Salz	Mediterrane Gemüstopf Oliven-Ciabatta-Brötchen	287 Kcal 1200 kJ 8g Fett 1,3g GFS 41g KH 6,3g Zucker 9g E 2,9g Salz	Getreide-Gemüse-Risotto Gemüseklops	549 Kcal 2269 kJ 21g Fett 2,5g GFS 62g KH 8,7g Zucker 20g E 2,4g Salz
Veget. Kost komplett	Pilzragout mit Räuchertofu Vollkorn-Wildreis-Mix Apfelmos Sojadesert Caramell	574 Kcal 2409 kJ 20g Fett 2,6g GFS 74g KH 28g Zucker 29g E 18g Salz	Gratinierter Ofengemüse Roggenbrötchen Fruchtmix Apfelpudding	661 Kcal 2780 kJ 21g Fett 8,6g GFS 103g KH 46g Zucker 19g E 3g Salz	Plannengericht "Marokkanische Art" Sojadesert Schoko Apfel-Beerbruns	530 Kcal 2235 kJ 7g Fett 2,8g GFS 70g KH 43g Zucker 24g Salz	Tortelloni mit Gemüse Tomatensugo Kiwi Wackelpudding	482 Kcal 2027 kJ 0g Fett 1,4g GFS 74g KH 16g Zucker 14g E 2,9g Salz	Hirse-Gemüse-Planne mit Vegane Hack Birne Sojadesert Vanille	653 Kcal 2743 kJ 19g Fett 1,6g GFS 23g GFS 93g KH 19g Zucker 31g E 4,2g Salz	Mediterrane Gemüstopf Oliven-Ciabatta-Brötchen Apfelmos Sojadesert Caramell	447 Kcal 1879 kJ 11g Fett 1,7g GFS 70g KH 32g Zucker 19g E 3g Salz	Getreide-Gemüse-Risotto Gemüseklops Sojadesert Schoko Fruchtmix	748 Kcal 2978 kJ 22g Fett 2,7g GFS 106g KH 49g Zucker 23g E 2,2g Salz
Weiche Kost Geräucherter Vollkost	Fleischkäse (Schwein) Bratensoße Gemüse-Kartoffelpüree	380 Kcal 1587 kJ 0,1g Fett 3,2g GFS 4,9g Zucker 14g E 4,1g Salz	Fleischkäse (Schonkost) (Schwein) Bratensoße Möhrengemüse Kartoffelpüree	419 Kcal 1743 kJ 23g Fett 9,3g GFS 28g KH 11g Zucker 14g E 6,1g Salz	Rührei Spinat Kartoffelpüree	400 Kcal 1667 kJ 26g Fett 11g GFS 8g KH 2,3g Zucker 23g E 4,4g Salz	Gegrilltes Seelachsfilet Senfsoße laktofrei Kartoffelpüree Zucchini-Selleriestreifen	360 Kcal 1510 kJ 0g Fett 7,5g GFS 24g KH 3,9g Zucker 35g E 6,6g Salz	Milchreis mit Zimtucker	611 Kcal 2571 kJ 0g Fett 11,8g GFS 89g KH 23g Zucker 20g E 0,82g Salz	Göttinger Kartoffeleintopf	300 Kcal 1252 kJ 0g Fett 6,3g GFS 35g KH 5,7g Zucker 7g E 2,8g Salz	Geflügelhälften Geflügelsoße Finesse-Gemüse Kartoffelpüree	383 Kcal 1603 kJ 19g Fett 5,2g GFS 32g KH 7,7g Zucker 20g E 3,7g Salz
Dysphagie Stufe 2 komplett	DYS Bockwurst (Schwein) Bratensoße DYS Erbs-Möhrengemüse Kartoffelpüree Fruchtmos Himbeer Schokopudding zuckerreduziert	475 Kcal 1996 kJ 23g Fett 11,5g GFS 0g Zucker 19g E 4,5g Salz	DYS Schweinebraten Bratensoße Möhren-Kartoffelpüree Apfelpudding Grießpudding	483 Kcal 2032 kJ 19g Fett 10,7g GFS 63g KH 28g Zucker 14g E 3,5g Salz	DYS Rindfleisch, Soße DYS Erbsen DYS Bechamelkartoffeln Karamellpudding Fruchtmos Himbeer	551 Kcal 2312 kJ 21g Fett 7,4g GFS 66g KH 30g Zucker 19g E 3,5g Salz	DYS Fischfilet Senfsoße laktofrei Gemüsepüree Kartoffelpüree Nuss-Nougat-Pudding Fruchtmos Pfirsich-Maracuja	485 Kcal 2020 kJ 19g Fett 10,6g GFS 54g KH 27g Zucker 19g E 6,6g Salz	DYS Hähnchen Tomatensoße Mais Kartoffeln Fruchtmos Aprikose Hafer-Schokodessert vegan	522 Kcal 2183 kJ 25g Fett 3,6g GFS 57g KH 28g Zucker 19g E 3,2g Salz	Passierter Kartoffel-Sellerieintopf Schokopudding zuckerreduziert Apfelmos	440 Kcal 1845 kJ 9g Fett 5,2g GFS 58g KH 21g Zucker 6,4g Salz	DYS Geflügelfleisch Geflügelsoße Möhrengemüse Passiert Kartoffelpüree Stracciatelladessert Fruchtmos Aprikose	412 Kcal 1726 kJ 16g Fett 0,6g GFS 56g KH 32g Zucker 9g E 3,6g Salz
Dysphagie Stufe 3 komplett	DYS Bockwurst (Schwein) Bratensoße DYS Erbs-Möhrengemüse Kartoffelpüree Fruchtmos Himbeer Schokopudding zuckerreduziert	502 Kcal 2109 kJ 25g Fett 12,7g GFS 0g Zucker 19g E 4,5g Salz	DYS Schweinebraten Bratensoße Möhren-Kartoffelpüree Rührkuchen Kakao Grießpudding	502 Kcal 2105 kJ 23g Fett 12,3g GFS 56g KH 20g Zucker 19g E 4g Salz	Rührei Spinat Kartoffelpüree Karamellpudding Fruchtmos Himbeer	377 Kcal 1616 kJ 32g Fett 11,7g GFS 45g KH 20g Zucker 26g E 5,4g Salz	DYS Fischfilet Senfsoße laktofrei Gemüsepüree Kartoffelpüree Nuss-Nougat-Pudding Fruchtmos Pfirsich-Maracuja	485 Kcal 2020 kJ 19g Fett 10,6g GFS 54g KH 27g Zucker 19g E 6,6g Salz	Milchreis mit Zimtucker Fruchtmos Aprikose Hafer-Schokodessert vegan	770 Kcal 3239 kJ 24g Fett 5,2g GFS 18g KH 44g Zucker 21g E 3,2g Salz	Passierter Kartoffel-Sellerieintopf Schokopudding zuckerreduziert Banane	488 Kcal 2045 kJ 10g Fett 5,3g GFS 69g KH 20g Zucker 19g E 6,4g Salz	DYS Geflügelfleisch Geflügelsoße Möhrengemüse Passiert Kartoffelpüree Stracciatelladessert Rührkuchen Kakao	472 Kcal 1883 kJ 16g Fett 0,6g GFS 56g KH 24g Zucker 9g E 3,7g Salz
Pflanzliche Kost komplett	Gebundene Karottensuppe DYS Bockwurst (Schwein) Bratensoße DYS Erbs-Möhrengemüse Kartoffelpüree Joghurt mit Kirschenfruchtlaugen Minikuchen Kakao	606 Kcal 2534 kJ 30g Fett 12,6g GFS 63g KH 28g Zucker 19g E 6,1g Salz	Gebundene Kartoffelsuppe DYS Schweinebraten Bratensoße Möhren-Kartoffelpüree Grießpudding Zitronenkuchen	639 Kcal 2683 kJ 27g Fett 11g GFS 78g KH 28g Zucker 19g E 6,2g Salz	Gebundene Gemüsesuppe Spinat Kartoffelpüree Rührei Fruchtjoghurt Brownie	680 Kcal 2768 kJ 37g Fett 11,5g GFS 51g KH 34g Zucker 26g E 11g Salz	Gebundene Selleriesuppe DYS Fischfilet Senfsoße laktofrei Gemüsepüree Kartoffelpüree Nuss-Nougat-Pudding Minikuchen Aprikose	662 Kcal 2520 kJ 25g Fett 11,3g GFS 68g KH 28g Zucker 21g E 6,7g Salz	Gebundene Kürbissuppe Milchreis mit Zimtucker Fruchtmos Aprikose Marmorkuchen	796 Kcal 3349 kJ 25g Fett 11,6g GFS 18g KH 43g Zucker 22g E 2,9g Salz	Passierter Kartoffel-Sellerieintopf Schokopudding zuckerreduziert Banane	492 Kcal 2064 kJ 10g Fett 5,3g GFS 69g KH 20g Zucker 19g E 6,4g Salz	Gebundene Zucchiniuppe DYS Geflügelfleisch Geflügelsoße Möhrengemüse Passiert Kartoffelpüree Stracciatelladessert Rührkuchen Kakao	475 Kcal 1907 kJ 16g Fett 0,6g GFS 56g KH 24g Zucker 9g E 3,7g Salz
Kalorien-angepasste Soße Kost	Kartoffelpüree kalorienreich Hühnerfrikassee mit Spargel Kalorienreiches Schokodessert	687 Kcal 2877 kJ 34g Fett 21g GFS 54g KH 24g Zucker 40g E 3,3g Salz	Kartoffelpüree kalorienreich Möhren-Maisgemüse Fleischkäse (Schonkost) (Schwein) Bratensoße Kalorienreicher Grießpudding	792 Kcal 3274 kJ 40g Fett 21g GFS 55g KH 23g Zucker 23g Salz	Kartoffelpüree kalorienreich Rührei Spinat Kalorienreicher Milchreis	675 Kcal 2817 kJ 43g Fett 22,8g GFS 47g KH 19g E 4,5g Salz	Tortelloni mit Gemüse Tomatensugo Kalorienreicher Erdbeerquark	544 Kcal 2440 kJ 30g Fett 19g GFS 61g KH 29g Zucker 2g Salz	Milchreis kalorienreich Zimtucker Pflanzlichkompost Kalorienreiche Mandarinen- Mascarponecreme	625 Kcal 2627 kJ 19g Fett 12,6g GFS 99g KH 50g Zucker 14g E 0,8 Salz	Göttinger Kartoffeleintopf kalorienangereichert Sahne-Fruchtjoghurt Banane	577 Kcal 2410 kJ 21g Fett 14,9g GFS 82g KH 21g Zucker 19g E 2g Salz	Kartoffelpüree kalorienreich Geflügelsoße Finesse-Gemüse Mousse Vanille kalorienreich	675 Kcal 2725 kJ 47g Fett 32,4g GFS 48g KH 25g Zucker 39g E 3,9g Salz

2. Woche		Nährwertberechnungen Sommerspeiseplan 2025 Mittag gültig für KW14 / KW18/ KW22/ KW26/ KW30/ KW34 / KW38 Hinweis: Die Nährwertangaben wurden berechnet, nicht analysisch ermittelt. Änderungen vorbehalten.													
	Montag	Nährwerte	Dienstag	Nährwerte	Mittwoch	Nährwerte	Donnerstag	Nährwerte	Freitag	Nährwerte	Samstag	Nährwerte	Sonntag	Nährwerte	
Vollkost	Truthahnschnitzel paniert Paparronata Reis	453 Kcal 1917 kJ 7g Fett 14g GFS 67g KH 3,8g Zucker 30g E 4,3g Salz	Bäckerschifflet Soße Creme Fraiche Basilikum Gemüse Euro Mix Kartoffelpüree	525 Kcal 2199 kJ 22g Fett 12g GFS 56g KH 4,7g Zucker 21g E 5,3g Salz	Currywurst (Schwein) mit pikantem Ketchup Gebackene Kartoffelspalten	697 Kcal 2920 kJ 39g Fett 12g GFS 60g KH 14,9g Zucker 21g E 7,1g Salz	Würziger griechischer Eintopf mit Putenfleisch	340 Kcal 1419 kJ 19g Fett 6g GFS 25g KH 4,6g Zucker 22g E 14g Salz	Rindergeschnetzeltes mit Champignons Gemüse-Karottenmix Spätzle	464 Kcal 1948 kJ 19g Fett 7,8g GFS 52g KH 4,7g Zucker 27g E 2,7g Salz	Alte deutscher Nudleintopf mit Schweinefleisch	464 Kcal 1948 kJ 19g Fett 7,8g GFS 52g KH 4,7g Zucker 27g E 2,7g Salz	Schweinesteak mit Senfkruste Rahmsauce Blumenkohl-Brokkoligemüse Salzkartoffeln	360 Kcal 1516 kJ 15g Fett 19g GFS 44g KH 4,7g Zucker 22g E 16g Salz	472 Kcal 1970 kJ 19g Fett 0,4g GFS 36g KH 4,2g Zucker 38g E 4,6g Salz
	Pastateller vegan Creme Spinaci vegan	501 Kcal 2100 kJ 19g Fett 4g GFS 77g KH 3,2g Zucker 19g E 2,7g Salz	Geflügelrikadelle ohne Zwiebel Geflügelsoße Fit-Gemüse-Mischung Reis	483 Kcal 2029 kJ 19g Fett 4,4g GFS 50g KH 3,4g Zucker 23g E 3,3g Salz	Rührei Spinat Salzkartoffeln	439 Kcal 1830 kJ 25g Fett 10,4g GFS 28g KH 19g Zucker 24g E 3,7g Salz	Mageres Schweinegulasch Frühlingsgemüse Korkenziehernudeln	368 Kcal 1625 kJ 19g Fett 3,2g GFS 27g KH 5,6g Zucker 30g E 19g Salz	Gedünstetes Seelachsfilet Leichter Dillrahm Wurzelmischung Kartoffelpüree	374 Kcal 1567 kJ 19g Fett 5g GFS 27g KH 7,3g Zucker 35g E 7g Salz	Bunter Kartoffeleintopf (vegan)	237 Kcal 995 kJ 6g Fett 0,7g GFS 35g KH 7,3g Zucker 8g E 7g Salz	Schweinesteak mit Senfkruste Rahmsauce Gartengemüse-Mix Salzkartoffeln	452 Kcal 1887 kJ 19g Fett 0,7g GFS 38g KH 3,2g Zucker 33g E 4,1g Salz	
	Pastateller vegan Creme Spinaci vegan	501 Kcal 2100 kJ 19g Fett 4g GFS 77g KH 3,2g Zucker 19g E 2,7g Salz	Nudelaufbau fital Tomaten-Kräuter-Concasse	489 Kcal 2050 kJ 21g Fett 4g GFS 77g KH 3,2g Zucker 19g E 2,7g Salz	Tellerrosteri Grillgemüse Knoblauchdip (Art Aioli)	610 Kcal 2544 kJ 45g Fett 3g GFS 43g KH 6,1g Zucker 7g E 3,2g Salz	Gemüse-Frikadelle Erbsen-Möhrengemüse in veganer Rahmsauce Vollkornreis	628 Kcal 2624 kJ 25g Fett 3,7g GFS 80g KH 7,7g Zucker 20g E 3,3g Salz	Milchreis mit Zimtucker	611 Kcal 2571 kJ 19g Fett 11,8g GFS 89g KH 23,1g Zucker 20g E 0,82g Salz	Bunter Kartoffeleintopf (vegan)	237 Kcal 995 kJ 6g Fett 0,7g GFS 35g KH 7,3g Zucker 8g E 7g Salz	Tortelloni-Gemüse-Planne	383 Kcal 1605 kJ 19g Fett 3,7g GFS 51g KH 7,8g Zucker 19g E 2,5g Salz	
	Gegrilltes Seelachsfilet Honig-Senf-Soße laktosefrei Karottenmix rustikal Salzkartoffeln	405 Kcal 1698 kJ 19g Fett 3g GFS 39g KH 6,4g Zucker 19g E 2,7g Salz	Salzteller "Muntermacher" Veganes Cremedressing Mehrkornbrötchen	435g Kcal 1827 kJ 24g Fett 3,2g GFS 35g KH 3,1g Zucker 19g E 1,9g Salz	Hähnchengyros Knoblauchdip (Art Aioli) Tomaten-Vollkornreis	662 Kcal 2768 kJ 36g Fett 2,8g GFS 50g KH 7g Zucker 33g E 4,5g Salz	Penne-Mozarella Auflauf (vegetarisch)	577 Kcal 2408 kJ 22g Fett 8,4g GFS 99g KH 6,8g Zucker 24g E 3,3g Salz	Getreide-Gemüse-Risotto (vegan)	405 Kcal 1673 kJ 19g Fett 1,6g GFS 61g KH 7,4g Zucker 19g E 1,4g Salz	Alte deutscher Nudleintopf mit Schweinefleisch	360 Kcal 1516 kJ 15g Fett 19g GFS 44g KH 7,3g Zucker 22g E 16g Salz	Tortelloni-Gemüse-Planne	383 Kcal 1605 kJ 19g Fett 3,7g GFS 51g KH 7,8g Zucker 19g E 2,5g Salz	
	Pastateller vegan Creme Spinaci vegan Sojadesert Caramell Apfel	700 Kcal 2957 kJ 19g Fett 4,4g GFS 18g KH 22g Zucker 22g E 1,9g Salz	Salzteller "Muntermacher" Veganes Cremedressing Mehrkornbrötchen Apfelpudding Birne	622 Kcal 2616 kJ 26g Fett 4,2g GFS 81g KH 21g Zucker 17g E 1,9g Salz	Tellerrosteri Grillgemüse Knoblauchdip (Art Aioli) Reiswaffel Hafer-Joghurtalternative	800 Kcal 3342 kJ 54g Fett 3,7g GFS 67g KH 19g Zucker 19g E 3,8g Salz	Gemüse-Frikadelle Erbsen-Möhrengemüse in veganer Rahmsauce Vollkornreis	779 Kcal 3257 kJ 27g Fett 4,5g GFS 106g KH 23g Zucker 20g E 3,8g Salz	Getreide-Gemüse-Risotto (vegan) Hafer-Schokodessert Nektarine	606 Kcal 2510 kJ 19g Fett 1,7g GFS 97g KH 33g Zucker 19g E 1,6g Salz	Tagliatella-Nudeln Tomatensauce Blattsalat mit Balsamicodressing Sojadesert Caramell Apfelmus ohne Zucker	576 Kcal 2435 kJ 19g Fett 2,7g GFS 102g KH 41g Zucker 19g E 5g Salz	Tortelloni-Gemüse-Planne Kiwel Sojadesert Vanille	547 Kcal 2300 kJ 19g Fett 4,3g GFS 78g KH 22g Zucker 19g E 2,8g Salz	
Weiche Kost Geriatrische Vollkost	Pastateller vegan Creme Spinaci vegan	501 Kcal 2100 kJ 19g Fett 4g GFS 77g KH 3,2g Zucker 19g E 2,7g Salz	Geflügel-Frikadelle ohne Zwiebel TomatenConcasse Fit-Gemüse-Mischung Kartoffelpüree	354 Kcal 1482 kJ 19g Fett 4,6g GFS 26g KH 4,9g Zucker 21g E 4,4g Salz	Rührei Spinat Kartoffelpüree	400 Kcal 1667 kJ 26g Fett 1b GFS 8g KH 23g Zucker 23g E 4,4g Salz	Gemüse-Frikadelle Erbsen-Möhrengemüse in veganer Rahmsauce Kartoffelpüree	490 Kcal 2080 kJ 22g Fett 3,8g GFS 55g KH 8,2g Zucker 19g E 4,3g Salz	Milchreis mit Zimtucker	611 Kcal 2571 kJ 19g Fett 11,8g GFS 89g KH 23,1g Zucker 20g E 0,82g Salz	Bunter Kartoffeleintopf (vegan)	237 Kcal 995 kJ 6g Fett 0,7g GFS 35g KH 7,3g Zucker 8g E 7g Salz	Kaltfleischklößchen Rahmsauce Bunte Karotten Kartoffelpüree	357 Kcal 1496 kJ 19g Fett 0,7g GFS 35g KH 6,4g Zucker 19g E 5,6g Salz	
	DYS Fischfilet Honig-Senf-Soße laktosefrei Kürbispüree Kartoffelpüree Schokopudding Apfelmus	412 Kcal 1729 kJ 7,6g GFS 5,6g KH 28g Zucker 19g E 3,6g Salz	DYS Hähnchen Soße Creme Fraiche Basilikum Markenbispüree Kartoffelpüree Fruchtum Pfirsich-Maraquja Karamellpudding	455 Kcal 1900 kJ 19g Fett 8,4g GFS 54g KH 26g Zucker 19g E 4,6g Salz	DYS Schweinebraten, Soße Brokkoli Nudeln Vanille-Pudding Apfel-Erdbeermus	429 Kcal 1796 kJ 19g Fett 6,7g GFS 51g KH 28g Zucker 19g E 3,9g Salz	DYS Bratwurst Bratensoße Möhren-Selleriepüree Kartoffelpüree Cappuccinopudding zuckerreduziert Fruchtum Aprikose	433 Kcal 1818 kJ 19g Fett 9g GFS 58g KH 30g Zucker 19g E 5g Salz	DYS Lachsfilet Tomatensoße Blumenkohl-Nbrokkoligemüse Kartoffelpüree Fruchtum Aprikose Hafer-Schokodessert	588 Kcal 2458 kJ 19g Fett 4,4g GFS 58g KH 30g Zucker 19g E 3,7g Salz	Passierter Kartoffel-Sellerieintopf Apfelmus Vanillepudding zuckerreduziert	433 Kcal 1818 kJ 19g Fett 5,4g GFS 57g KH 30g Zucker 19g E 6,4g Salz	DYS Schweinebraten Rahmsauce DYS Karotten Kartoffelpüree Pudding Panna Cotta Pudding Cappuccino zuckerreduziert	628 Kcal 2633 kJ 34g Fett 212g GFS 69g KH 25g Zucker 21g E 4,9g Salz	
	DYS Fischfilet Honig-Senf-Soße laktosefrei Kürbispüree Kartoffelpüree Schokopudding Apfelmus	412 Kcal 1729 kJ 7,6g GFS 5,6g KH 28g Zucker 19g E 3,6g Salz	DYS Hähnchen Soße Creme Fraiche Basilikum Markenbispüree Kartoffelpüree Fruchtum Pfirsich-Maraquja Karamellpudding	455 Kcal 1900 kJ 19g Fett 8,4g GFS 54g KH 26g Zucker 19g E 4,6g Salz	Rührei DYS Spinat Kartoffelpüree Vanille-Pudding Milchcremeschnitte	422 Kcal 1801 kJ 36g Fett 6,8g GFS 47g KH 19g Zucker 24g E 5,7g Salz	DYS Bratwurst Bratensoße Möhren-Selleriepüree Kartoffelpüree Cappuccinopudding zuckerreduziert Fruchtum Aprikose	433 Kcal 1818 kJ 19g Fett 9g GFS 58g KH 30g Zucker 19g E 5g Salz	Milchreis mit Zimtucker Fruchtum Aprikose Hafer-Schokodessert	588 Kcal 2458 kJ 19g Fett 4,4g GFS 58g KH 30g Zucker 19g E 3,7g Salz	Passierter Kartoffel-Sellerieintopf Apfelmus Vanillepudding zuckerreduziert	433 Kcal 1818 kJ 19g Fett 5,4g GFS 57g KH 30g Zucker 19g E 6,4g Salz	DYS Schweinebraten Rahmsauce DYS Karotten Kartoffelpüree Pudding Panna Cotta Milchcremeschnitte	628 Kcal 2633 kJ 34g Fett 212g GFS 69g KH 25g Zucker 21g E 4,9g Salz	
	Gebundene Karottensuppe DYS Fischfilet Honig-Senf-Soße laktosefrei Kürbispüree Kartoffelpüree Schokopudding Brownie	502 Kcal 2103 kJ 22g Fett 9,4g GFS 57g KH 32,7g Zucker 19g E 5,3g Salz	Gebundene Kartoffelsuppe DYS Hähnchen Geflügelsoße Markenbispüree Kartoffelpüree Karamellpudding Zitronenkuchen	668 Kcal 2751 kJ 25g Fett 9,6g GFS 81g KH 28,5g Zucker 23g E 7,1g Salz	Gebundene Gemüsesuppe Rührei Spinat Kartoffelpüree Vanillepudding Brownie	668 Kcal 2751 kJ 25g Fett 9,6g GFS 81g KH 28,5g Zucker 23g E 7,1g Salz	Gebundene Selleriesuppe DYS Bratwurst Bratensoße Kartoffelpüree Möhren-Selleriepüree Wackelpudding Marmorkuchen	503 Kcal 2118 kJ 20g Fett 9,6g GFS 67g KH 33g Zucker 19g E 6g Salz	Gebundene Kürbissuppe Milchreis mit Zimtucker Buttermilchdessert Limette Minikuchen Kakao	659 Kcal 2612 kJ 30g Fett 14,6g GFS 122g KH 45,8g Zucker 24g E 2,7g Salz	Passierter Karotten-Sellerieintopf Banane Pudding Becher	498 Kcal 2090 kJ 19g Fett 5,2g GFS 78g KH 34g Zucker 19g E 6,5g Salz	Gebundene Zuchinisuppe DYS Schweinebraten Bratensoße Kartoffelpüree Pudding Panna Cotta Milchcremeschnitte	682 Kcal 2782 kJ 38g Fett 213g GFS 84g KH 22g Zucker 20g E 6g Salz	
	Kalorienmagerisierte Brotzeit	Kalorienreiches Kartoffelpüree Karottenmix rustikal Honig-Senf-Soße Laktosefrei Kalorienreicher Schokoladenpudding	557 Kcal 2327 kJ 30g Fett 8,4g GFS 61g KH 28g Zucker 19g E 4,5g Salz	Kalorienreicher Nudelaufbau Tomaten-Kräuter-Concasse Kalorienreicher Grießpudding	742 Kcal 3094 kJ 47g Fett 317g GFS 64g KH 23g Zucker 19g E 19g Salz	Rührei Spinat Kalorienreiches Kartoffelpüree Kalorienreiches Milchreissdessert	675 Kcal 2817 kJ 43g Fett 22,9g GFS 47g KH 18,8g Zucker 26g E 4,5g Salz	Kalorienreiches Kartoffelpüree Frühlingsgemüse Soße vom Gulasch Kalorienreicher Erdbeerquark	663 Kcal 2722 kJ 40g Fett 25,1g GFS 43g KH 18g Zucker 29g E 2g Salz	Milchreis mit Zimtucker kalorienreiche Speise Mandarine Mascarpone	602 Kcal 2530 kJ 20g Fett 11g GFS 90g KH 38g Zucker 19g E 0,7g Salz	Gemüse-Frikadelle vegan Tomatensoße Kalorienreiches Kartoffelpüree Sahne-Fruchtjoghurt	777 Kcal 3249 kJ 49g Fett 215g GFS 77g KH 19g Zucker 19g E 4,8g Salz	Kalorienreiches Kartoffelpüree Kaltfleischklößchen Bratensoße Gartengemüse Mousse Vanille	665 Kcal 2771 kJ 41g Fett 27,4g GFS 52g KH 21g Zucker 20g E 4,8g Salz



3. Woche												
Nährwertberechnungen Sommerspeiseplan 2025 Mittag gültig für KW15/ KW19 / KW23/ KW31/ KW35/ Hinweis: Die Nährwertangaben wurden berechnet, nicht analytisch ermittelt. Änderungen vorbehalten.												
	Montag	Nährwerte	Dienstag	Nährwerte	Mittwoch	Nährwerte	Donnerstag	Nährwerte	Freitag	Nährwerte	Samstag	Nährwerte
Vollkost	Paniertes Fischfilet	514 Kcal	Frikadelle (Schwein)	521 Kcal	Truthahnbrustkeule	494 Kcal	Gemmelkoff hausgemacht	407 Kcal	Paniertes Schweinerückensteil	437 Kcal	Möhren-Sellerieintopf	310 Kcal
	Honig-Senfsoße	267 KJ	Bratensoße	280 KJ	Geflügelsoße	2078 KJ	Champignons in Kräuterrahm	1707 KJ	Kohlrabarhgemüse	834 KJ	Fleischklößchen für Suppe (Rind/Schwein)	191 KJ
	Erbsengemüse	19g Fett	Wachsbohnengemüse	280g Fett	Kaisergemüse	19g Fett		19g Fett	Salzkartoffeln	19g Fett		19g Fett
	Kartoffelpüree	3,6g GFS	Salzkartoffeln	19g GFS	Reis	3,6g GFS		8,5g GFS		2,7g GFS		4,2g GFS
		60g KH		48g KH		53g KH		53g KH		53g KH		33g KH
Angereicherte Vollkost		6,5g Zucker		3,2g Zucker		8,2g Zucker		2,2g Zucker		5,5g Zucker		7,2g Zucker
		27g E		20g E		39g E		27g E		39g E		19g E
		4,4g Salz		4,8g Salz		8,7g Salz		3,4g Salz		4,7g Salz		3,8g Salz
	Hackfleischsoße (Rind/Schwein)	399 Kcal	Puteninnenfilet "mediterrane Kräuter"	378 Kcal	Rührei	439 Kcal	Gedämpftes Pangasiusfilet	346 Kcal	Ravioli - Gemüse-Teller (vegetarisch)	492 Kcal	Möhren-Sellerieintopf	310 Kcal
	Hörnchenmüden	683 KJ	Spinat	672 KJ	Salzkartoffeln	1830 KJ	Gemüsesoße	1456 KJ	Frischkäse-Kräutersoße	2072 KJ	Fleischklößchen für Suppe (Rind/Schwein)	191 KJ
Vegetarische Kost		7g Fett	Geflügelsoße	5g Fett		25g Fett	Kartoffelpüree	9g Fett		15g Fett		19g Fett
		2g GFS	Gemüsebeilage	13g GFS		10,4g GFS		5,2g GFS		8,2g GFS		4,2g GFS
		51g KH		42g KH		28g KH		27g KH		63g KH		33g KH
		4,2g Zucker		5,8g Zucker		18g Zucker		6g Zucker		7,2g Zucker		7,1g Zucker
		31g E		37g E		24g E		36g E		21g E		19g E
Fleisch-Kost		2,7g Salz		4g Salz		3,7g Salz		4g Salz		4,3g Salz		3,8g Salz
	Tofuragout	478 Kcal	Gemüseomelette	501 Kcal	Indische Reisplanne mit roten Linsen	596 Kcal	Gefüllte Paprikaschote	547 Kcal	2 Fital-Gemüsefrikadellen	510 Kcal	Deftiger veganer Eintopf	397 Kcal
	Hirse-Gemüse-Pfanne	898 KJ		2108 KJ		2496 KJ	Tomaten-Paprika-Chilligemüse	2305 KJ	Grillgemüse überbacken	2160 KJ	Zartweizen mit Gemüse	862 KJ
		19g Fett		19g Fett		19g Fett		11g Fett		28g Fett		19g Fett
		2,7g GFS		8,1g GFS		2,4g GFS		3,3g GFS		10,8g GFS		3,5g GFS
Vegane Kost komplett		50g KH		68g KH		84g KH		80g KH		42g KH		34g KH
		3,4g Zucker		8,4g Zucker		19g Zucker		9,8g Zucker		3,3g Zucker		4,2g Zucker
		27g E		23g E		28g E		23g E		19g E		21g E
		3,9g Salz		18g Salz		2,4g Salz		3,3g Salz		4,9g Salz		18g Salz
	Tofuragout	478 Kcal	Kichererbsen-Bratling vegan	489 Kcal	Indische Reisplanne mit roten Linsen	596 Kcal	Chicken-Planne Brazil	471 Kcal	Hähnchenfilet "Parmesan"	384 Kcal	Deftiger veganer Eintopf	397 Kcal
Häufige Kost		898 KJ	Schnittlauchsoße vegan	2052 KJ		2496 KJ	Vollkornreis	865 KJ	Geflügelsoße	617 KJ	Zartweizen mit Gemüse	862 KJ
		19g Fett	Gemüse-Retro-Mix	19g Fett		19g Fett		19g Fett		11g Fett		19g Fett
		2,7g GFS		8,1g GFS		2,4g GFS		10g GFS		3,5g GFS		4,1g GFS
		50g KH		68g KH		84g KH		46g KH		32g KH		34g KH
		3,4g Zucker		11g Zucker		11g Zucker		5,6g Zucker		4,2g Zucker		3,2g Zucker
Häufige Kost		27g E		19g E		28g E		30g E		34g E		21g E
		3,9g Salz		5,5g Salz		2,4g Salz		2,8g Salz		3,8g Salz		18g Salz
	Tofuragout	478 Kcal	Kichererbsen-Bratling vegan	489 Kcal	Indische Reisplanne mit roten Linsen	596 Kcal	Gefüllte Paprikaschote	741 Kcal	Kokosmilchreis	696 Kcal	Deftiger veganer Eintopf	397 Kcal
	Hirse-Gemüse-Pfanne	898 KJ	Schnittlauchsoße vegan	2052 KJ		2496 KJ	Tomaten-Paprika-Chilligemüse	319 KJ	Tomaten-Zucker	2914 KJ	Zartweizen mit Gemüse	862 KJ
	Sojadesert Vanille	20g Fett	Gemüse-Retro-Mix	19g Fett	Sojadesert Caramell	19g Fett	Kiwi	19g Fett	Kompott	37g Fett	Hafer-Schokodessert	2728 KJ
Häufige Kost		3,1g GFS	Apfelpudding	9g GFS	Birne	9g GFS	Hafer-Joghurtalternative	3,9g GFS	Reiswaffel	32g GFS	Fruchtmix	19g Fett
		83g KH		12g KH		12g KH		10g KH		85g KH		4,7g GFS
		3,2g Zucker		3,1g Zucker		3,3g Zucker		19g Zucker		38g Zucker		19g KH
		31g E		19g E		30 E		31g E		5g E		40g Zucker
		4,1g Salz		5,5g Salz		2,8g Salz		3,8g Salz		5g E		76g E
Häufige Kost		4,1g Salz		5,5g Salz		2,8g Salz		3,8g Salz		0,4g Salz		3,7g Salz
	Hackfleischsoße (Rind/Schwein)	399 Kcal	Frikadelle (Schwein)	483 Kcal	Rührei	439 Kcal	Gedämpftes Pangasiusfilet	358 Kcal	Milchreis mit Zimt	611 Kcal	Deftiger veganer Eintopf	397 Kcal
	Hörnchenmüden	683 KJ	Bratensoße	697 KJ	Spinat	1830 KJ	Gemüsesoße	1507 KJ	Zimt	2571 KJ	Fleischklößchen für Suppe (Rind/Schwein)	191 KJ
		7g Fett	Gemüsebeilage	26g Fett	Salzkartoffeln	25g Fett	Möhrengemüse	11g Fett		19g Fett		19g Fett
		2g GFS	Salzkartoffeln	19g GFS		10,4g GFS	Kartoffelpüree	5,4g GFS		11g GFS		4,2g GFS
Doppelte Stufe 2		51g KH		37g KH		28g KH		27g KH		88g KH		33g KH
		4,2g Zucker		5,8g Zucker		18g Zucker		18g Zucker		23g Zucker		7,2g Zucker
		31g E		19g E		24g E		36g E		20g E		19g E
		2,7g Salz		5,2g Salz		3,7g Salz		3,7g Salz		0,8g Salz		3,8g Salz
	DYS Bockwurst	501 Kcal	DYS Schweinebraten	528 Kcal	DYS Rindergulasch	547 Kcal	DYS Fischfilet	460 Kcal	DYS Schweinebraten	419 Kcal	Passierter Möhreineintopf	375 Kcal
Doppelte Stufe 3		Bratensoße	Rahmsoße	228 KJ	DYS Erbsen	2283 KJ	Dillsoße laktosefrei	1921 KJ	Soße	1944 KJ	Schokopudding zuckerreduziert	688 KJ
	Erbsengemüse passiert	21g Fett	Möhren-Selleriegemüse püriert	22g Fett	Kartoffelpüree	21g Fett	Möhrengemüse passiert	19g Fett	DYS Brokkoli	19g Fett	Apfelmus	19g Fett
	Kartoffelpüree	9,8g GFS	Apfelpudding	11g GFS	Karamellpudding	7,4g GFS	Nuss-Nougat-Pudding	11,4g GFS	DYS Nudeln	5,8g GFS	Kartoffelpüree	19g Fett
	Schokopudding zuckerreduziert	52g KH	Grießpudding	67g KH	Fruchtmus Aprikose	66g KH	Fruchtmus Pfirsich-Maraquja	59g KH	Joghurtdessert	50g KH	Stracciatelladessert	8,7g GFS
		19g Zucker		31g Zucker		30g Zucker		28g Zucker		28g Zucker		29g Zucker
Doppelte Stufe 3		21g E		19g E		19g E		11g E		19g E		19g E
		4,5g Salz		5g Salz		5,2g Salz		3,7g Salz		3g Salz		4,9g Salz
	DYS Bockwurst	501 Kcal	DYS Schweinebraten	537 Kcal	Rührei	564 Kcal	DYS Fischfilet	460 Kcal	Milchreis mit Zimt	780 Kcal	Passierter Möhreineintopf	375 Kcal
	Bratensoße	2101 KJ	Rahmsoße	2249 KJ	DYS Spinat	2357 KJ	Dillsoße laktosefrei	1921 KJ	Fruchtmus Pfirsich-Maraquja	3272 KJ	Schokopudding zuckerreduziert	688 KJ
	Erbsengemüse passiert	21g Fett	Möhren-Selleriegemüse püriert	25g Fett	Kartoffelpüree	21g Fett	Möhrengemüse passiert	19g Fett	Joghurt	24g Fett	Banane	19g Fett
Prädiatäre Kost		Kartoffelpüree	Rührluchen Kakao	0,5g GFS	Karamellpudding	11,4g GFS	Nuss-Nougat-Pudding	11,4g GFS	Fruchtmus Pfirsich-Maraquja	11,4g GFS	Stracciatelladessert	10,4g GFS
	Fruchtmus Himbeere	9,8g GFS	Grießpudding	57g KH	Fruchtmus Aprikose	44g KH	Fruchtmus Pfirsich-Maraquja	59g KH	Joghurt	11g KH	Milchcremeschnitte	58g KH
	Schokopudding zuckerreduziert	52g KH	Grießpudding	67g KH	Fruchtmus Aprikose	66g KH	Fruchtmus Pfirsich-Maraquja	59g KH	Fruchtmus	50g KH		29g Zucker
		19g Zucker		31g Zucker		30g Zucker		28g Zucker		28g Zucker		19g E
		21g E		19g E		19g E		11g E		22g E		19g E
Prädiatäre Kost		4,5g Salz		5g Salz		5,2g Salz		3,7g Salz		3,5g Salz		4,9g Salz
	Gebundene Karottensuppe	717 Kcal	Gebundene Kartoffelsuppe	682 Kcal	Gebundene Gemüseuppe	660 Kcal	Gebundene Sellerieuppe	577 Kcal	Gebundene Kürbissuppe	860 Kcal	Passierter Möhreineintopf	375 Kcal
	DYS Bockwurst	2101 KJ	DYS Schweinebraten	2861 KJ	Rührei	2768 KJ	DYS Fischfilet	2418 KJ	Milchreis mit Zimt	3816 KJ	Schokopudding zuckerreduziert	688 KJ
	Bratensoße	29g Fett	Rahmsoße	29g Fett	Spinat	37g Fett	Dillsoße laktosefrei	29g Fett	Butter	32g Fett	Banane	19g Fett
	Erbsengemüse passiert	112g GFS	Möhren-Selleriegemüse püriert	113g GFS	Kartoffelpüree	14,5 GFS	Möhrengemüse passiert	14,5 GFS	Marmorkuchen	14g GFS	Sahne-Fruchtojoghurt	10,4g GFS
Kalorienangereicherte Sommerkost		Kartoffelpüree	Grießpudding	81g KH	Fruchtjoghurt	51g KH	Nuss-Nougat-Pudding	69g KH	Sahne-Fruchtojoghurt	19g KH		19g Fett
	Minikuchen Kakao	84g KH	Zitronenkuchen	29g Zucker	Brownie	31g Zucker	Aprikose	24g Zucker		34g Zucker		62g KH
		24g E		19g E		28g E		11g E		24g E		19g E
		6,9g Salz		7,5g Salz		6,1g Salz		5,5g Salz		2,8g Salz		7,1g E
	Hackfleischsoße Rind / Schwein	626 Kcal	Kalorienreiches Kartoffelpüree	544 Kcal	Kalorienreiches Kartoffelpüree	675 Kcal	Champignons in Kräuterrahm	449 Kcal	Milchreis kalorienreich	779 Kcal	Gefüllte Nudeln (Maultaschen)	439 Kcal
Kalorienangereicherte Sommerkost		2636 KJ	Bratensoße	2275 KJ	Spinat	2817 KJ	Kalorienreiches Kartoffelpüree	1879 KJ	Zimt	3268 KJ	Tomatensoße	1840 KJ
	Kalorienreiches Kartoffelpüree	19g Fett	Wachsbohnengemüse	29g Fett	Rührei	43g Fett	Kalorienreicher Sahneis	24g Fett	Kompott	28g Fett	Butter	22g Fett
	Kalorienreicher Schokopudding	8,5g GFS		11,4g GFS		22,9g GFS		10,2g GFS		19g GFS		13,6g GFS
		84g KH		59g KH		47g KH		43g KH		10g KH		46g KH
		25g Zucker		20g Zucker		19g Zucker		19g Zucker		75g Zucker		4,8g Zucker
Kalorienangereicherte Sommerkost		34g E		19g E		28g E		20g E		11g E		19g E
		2,9g Salz		4,2g Salz		4,5g Salz		2,8g Salz		0,4g Salz		2,9g Salz
	Hackfleischsoße Rind / Schwein	626 Kcal	Kalorienreiches Kartoffelpüree	544 Kcal	Kalorienreiches Kartoffelpüree	675 Kcal	Champignons in Kräuterrahm	449 Kcal	Milchreis kalorienreich	779 Kcal	Gefüllte Nudeln (Maultaschen)	439 Kcal
		2636 KJ	Bratensoße	2275 KJ	Spinat	2817 KJ	Kalorienreiches Kartoffelpüree	1879 KJ	Zimt	3268 KJ	Tomatensoße	1840 KJ
	Kalorienreiches Kartoffelpüree	19g Fett	Wachsbohnengemüse	29g Fett	Rührei	43g Fett	Kalorienreicher Sahneis	24g Fett	Kompott	28g Fett	Butter	22g Fett



4. Woche		Nährwertberechnungen Sommerspeiseplan 2025 Mittag gültig für KW16/ KW20 / KW24/ KW28/ KW32/ KW36/ Hinweis: Die Nährwertangaben wurden berechnet, nicht analytisch ermittelt. Änderungen vorbehalten.																
	Montag	Nährwerte	Dienstag	Nährwerte	Mittwoch	Nährwerte	Donnerstag	Nährwerte	Freitag	Nährwerte	Samstag	Nährwerte	Sonntag	Nährwerte				
Vollkost	Paniertes Fischfilet Milde Senfrahmsoufflé Buntes Bohnengemüse Kartoffelpüree	533 Kcal 2241 kJ 20g Fett 4,4g GFS 61g KH 4,8g Zucker 23g E 5,9g Salz	Piccata Milanese (Geflügel) Tomaten-Kräuter-Concassée Makkaroni	484 Kcal 2048 kJ 10g Fett 2,6g GFS 64g KH 4,8g Zucker 32g E 3,9g Salz	Würziger Schweinebraten Bratensoße Leipziger Allerlei Salzkartoffeln	525 Kcal 2201 kJ 33g Fett 14,1g GFS 25g KH 3,1g Zucker 30g E 5,3g Salz	Geflügel-Hackfleischröllchen "Cevapcici" Südländisches Gemüse Kartoffelbällchen "Mediterran"	486 Kcal 950 kJ 22g Fett 9,5g GFS 55g KH 12g Zucker 10g E 3,9g Salz	2 gekochte Eier Krauter-Senfsoße Buntes Juliengemüse Salzkartoffeln	393 Kcal 1645 kJ 9g Fett 1,7g GFS 41g KH 8,1g Zucker 20g E 2,9g Salz	Linseneintopf mit Schwein	422 Kcal 1777 kJ 9g Fett 1,7g GFS 49g KH 7g Zucker 28g E 9,8g Salz	Gefüllte Schweineroulade Bratensoße Karottenmix rustikal Kartoffelpüree	510 Kcal 2183 kJ 8g Fett 1,9g GFS 46g KH 8,3g Zucker 39g E 4,9g Salz				
	Angestellte Vollkost	Mageres Schweinegeschnetzeltes Frühlingsgemüse Salzkartoffeln	451 Kcal 888 kJ 19g Fett 6g GFS 37g KH 2,5g Zucker 33g E 3g Salz	Gegrillte Frikadelle (Schwein) Wurzelgemüse in Rahmsauce Kartoffelpüree	385 Kcal 808 kJ 10g Fett 7,6g GFS 34g KH 11g Zucker 19g E 4,8g Salz	Rührei Spinat Salzkartoffeln	439 Kcal 830 kJ 25g Fett 10g GFS 28g KH 19g Zucker 24g E 3,7g Salz	Tortiglione Nudeln Hauptbeise Pesto-Zucchini-Soße	502 Kcal 2100 kJ 20g Fett 6,1g GFS 81g KH 0,4g Zucker 16g E 2,8g Salz	Gegrilltes Seelachsfilet Kräuter-Senfsoße Buntes Juliengemüse Kartoffelpüree	356 Kcal 1698 kJ 10g Fett 2,9g GFS 32g KH 10g Zucker 36g E 4,7g Salz	Italienischer Gemüseeintopf mit Nudeln	319 Kcal 936 kJ 10g Fett 15 GFS 44g KH 9g Zucker 11g E 6,8g Salz	Pollo Cacciatore (geschmortes Huhn) Weißbandnudeln	444 Kcal 872 kJ 11g Fett 2g GFS 49g KH 6g Zucker 37g E 3g Salz			
		Vegetarische Kost	Tortelloni mediterran mit Rataouille	478 Kcal 2016 kJ 9g Fett 13g GFS 81g KH 19g Zucker 15g E 2,5g Salz	Minestrone Gremolata	345 Kcal 1446 kJ 10g Fett 4,6g GFS 30g KH 7,4g Zucker 13g E 6g Salz	Rote Linsen Bolognese Nudeln	587 Kcal 2474 kJ 11g Fett 4,2g GFS 102g KH 7,2g Zucker 26g E 4,1g Salz	Haferflockenbratling Langkorn-Wildreis-Gemüse-Mix Erbsen-Minz-Soße	582 Kcal 2443 kJ 17g Fett 7,1g GFS 78g KH 12g Zucker 24g E 5,4g Salz	Veganes Chili mit schwarzen Bohnen Reis-Sesam-Beilage	380 Kcal 999 kJ 11g Fett 15g GFS 51g KH 9g Zucker 15g E 3g Salz	Italienischer Gemüseeintopf mit Nudeln	319 Kcal 936 kJ 10g Fett 15g GFS 44g KH 9g Zucker 11g E 6,8g Salz	2 Semmel-Gemüse-Knödel Frischkäse-Kräutersauce Karottenmix rustikal	436 Kcal 1617 kJ 11g Fett 11,3g GFS 42g KH 7,7g Zucker 16g E 4g Salz		
			Fit-Kost	Tortelloni mediterran mit Rataouille	478 Kcal 2016 kJ 9g Fett 13g GFS 81g KH 19g Zucker 15g E 2,5g Salz	Minestrone Gremolata	345 Kcal 1446 kJ 10g Fett 4,6g GFS 30g KH 7,4g Zucker 13g E 6g Salz	Geflügel-Kebab-Platte Paprikasoße	314 Kcal 1609 kJ 7g Fett 0,8g GFS 34g KH 2,4g Zucker 27g E 1g Salz	Haferflockenbratling Langkorn-Wildreis-Gemüse-Mix Erbsen-Minz-Soße	582 Kcal 2443 kJ 17g Fett 7,1g GFS 78g KH 12g Zucker 24g E 5,4g Salz	Geflügel-Steak "Toscana" Buntes Zucchini-Gemüse Reis-Sesam-Beilage	425 Kcal 912 kJ 14g Fett 4,5g GFS 37g KH 0,6g Zucker 38g E 18g Salz	Linseneintopf mit Schwein	422 Kcal 977 kJ 9g Fett 1,7g GFS 49g KH 7g Zucker 28g E 9,8g Salz	Pollo Cacciatore (geschmortes Huhn) Weißbandnudeln	444 Kcal 872 kJ 11g Fett 2g GFS 49g KH 6g Zucker 37g E 3g Salz	
				Vegane Kost komplett	Tortelloni mediterran mit Rataouille Apfel Sojadesert Vanille	581 Kcal 2364 kJ 9g Fett 14g GFS 101g KH 26g Zucker 15g E 14g Salz	Minestrone Gremolata Reiswaffel Sojadesert Caramell	478 Kcal 2010 kJ 21g Fett 20 GFS 5g KH 53g Zucker 17g E 6,3g Salz	Rote Linsen Bolognese Nudeln Hafer-Johurtalternative Birne	688 Kcal 2900 kJ 19g Fett 4,4g GFS 115g KH 11g Zucker 27g E 4,4g Salz	Gemüseklops vegan Langkorn-Wildreis-Gemüse-Mix Südländisches Gemüse Sojadesert Schoko Wackelpudding	702 Kcal 2980 kJ 20g Fett 2,4g GFS 103g KH 49g Zucker 24g E 5,1g Salz	Veganes Chili mit schwarzen Bohnen Reis-Sesam-Beilage Kompott Fruchtmix Sojadesert Caramell	608 Kcal 2565 kJ 15g Fett 10g GFS 98g KH 35g Zucker 19g E 3,2g Salz	Italienischer Gemüseeintopf mit Nudeln Apfel-Erdbeermus Sojadesert Schoko	491 Kcal 2058 kJ 10g Fett 2,5g GFS 75g KH 21g Zucker 15g E 6,9g Salz	Gemüsenuggets Bohnen Kartoffeln Kivi Hafer-Schokodessert	810 Kcal 2553 kJ 23g Fett 4,2g GFS 71g KH 21g Zucker 16g E 4,9g Salz
					Weiche Kost Gesamtwert Vollkost	Paniertes Fischfilet Milde Senfrahmsoufflé Möhren-Kartoffel-Püree	462 Kcal 941 kJ 19g Fett 3,8g GFS 57g KH 4,9g Zucker 21g E 4,8g Salz	Gegrillte Frikadelle (Schwein) Tomaten-Kräuter-Concassée Makkaroni	471 Kcal 975 kJ 10g Fett 6,6g GFS 48g KH 3,9g Zucker 23g E 3,8g Salz	Rührei Spinat Salzkartoffeln	439 Kcal 830 kJ 25g Fett 10,4g GFS 26g KH 18g Zucker 24g E 3,7g Salz	Geflügel-Hackfleischröllchen "Cevapcici" Fett Zucchini-Gemüse Kartoffelpüree	394 Kcal 1647 kJ 19g Fett 5,2g GFS 45g KH 3,9g Zucker 10g E 5,2g Salz	Milchreis mit Zimtucker	611 Kcal 2571 kJ 19g Fett 11,6g GFS 89g KH 23g Zucker 20g E 3,4g Salz	Kartoffeleintopf	380 Kcal 986 kJ 22g Fett 10,9g GFS 31g KH 5,5g Zucker 10g E 3,4g Salz	Frikadelle die Leichte (Schwein) Bratensoße Karottenmix rustikal Weißbandnudeln
Dysphagie Stufe 2 komplett						DYS Schweinebraten Bratensoße Möhren-Kartoffel-Püree Fruchtmus Aprikose Schokopudding	471 Kcal 877 kJ 22g Fett 12 GFS 53g KH 25g Zucker 14g E 3,9g Salz	DYS Bratwurst (Schwein) Rahmsauce Gr. Portion Erbspüree Fruchtmus Pflirsch-Maraquja Karamellpudding	450 Kcal 879 kJ 19g Fett 11,1g GFS 54g KH 25g Zucker 14g E 4,7g Salz	DYS Rinderulasch Gemüse DYS Kartoffeln Vanillepudding Fruchtmus Himbeer	547 Kcal 2294 kJ 21g Fett 7,4g GFS 65g KH 28g Zucker 18g E 3,4g Salz	DYS Hähnchen Geflügelsoße Möhrengemüse passiert Kartoffelpüree Schokopudding Joghurtdessert	464 Kcal 1946 kJ 15g Fett 6,0g GFS 59g KH 33g Zucker 17g E 3,8g Salz	DYS Geflügelfleisch Soße DYS Mais DYS Bechamelkartoffeln Apfelpudding Cappuccinopudding	536 Kcal 2247 kJ 24g Fett 4,9g GFS 65g KH 27g Zucker 16g E 3,1g Salz	Passierter Kartoffel-Sellerieintopf Vanillepudding Apfelsmus	433 Kcal 818 kJ 10g Fett 5,4g GFS 57g KH 29g Zucker 15g E 6,4g Salz	DYS Rinderbraten Bratensoße DYS Erbs-Möhrengemüse Kartoffelpüree DYS Erbs-Pudding Panna Cotte Fruchtmus Himbeer
	Dysphagie Stufe 3 komplett					DYS Schweinebraten Bratensoße Möhren-Kartoffel-Püree Fruchtmus Aprikose Schokopudding	471 Kcal 877 kJ 22g Fett 12 GFS 53g KH 25g Zucker 14g E 3,9g Salz	DYS Bratwurst (Schwein) Rahmsauce Gr. Portion Erbspüree Fruchtmus Pflirsch-Maraquja Karamellpudding	471 Kcal 885 kJ 19g Fett 11,1g GFS 54g KH 25g Zucker 14g E 5,6g Salz	Rührei Spinat Kartoffelpüree Vanillepudding Rührkuchen Kakao	622 Kcal 2801 kJ 36g Fett 10,9g GFS 47g KH 18g Zucker 27g E 5,4g Salz	DYS Hähnchen Geflügelsoße Möhrengemüse passiert Kartoffelpüree Schokopudding Joghurt Marmorkuchen	435 Kcal 1827 kJ 19g Fett 6,9g GFS 55g KH 30g Zucker 18g E 3,9g Salz	Milchreis mit Zimtucker Vanillepudding Cappuccinopudding	795 Kcal 3346 kJ 22g Fett 0,9g GFS 109g KH 45g Zucker 24g E 1g Salz	Passierter Kartoffel-Sellerieintopf Vanillepudding Banane	481 Kcal 2018 kJ 10g Fett 5,5g GFS 68g KH 21g Zucker 18g E 6,4g Salz	DYS Rinderbraten Bratensoße DYS Erbs-Möhrengemüse Kartoffelpüree Pudding Panna Cotte Milchchermesschnitte
		Palierte Kost komplett				Gebundene Karottensuppe DYS Schweinebraten Bratensoße Möhren-Kartoffelpüree Brownie Schokopudding	569 Kcal 2383 kJ 29g Fett 10g GFS 59g KH 24g Zucker 15g E 5,4g Salz	Gebundene Kartoffelsuppe DYS Bratwurst (Schwein) Rahmsauce Gr. Portion Erbspüree Zitronenkuchen Karamellpudding	644 Kcal 2704 kJ 22g Fett 12,1g GFS 60g KH 27g Zucker 17g E 7g Salz	Gebundene Gemüsesuppe Rührei Spinat Kartoffelpüree Vanillepudding Brownie	669 Kcal 2795 kJ 39g Fett 16g GFS 49g KH 30,5g Zucker 28g E 6,1g Salz	Gebundene Selleriesuppe Geflügelsoße Möhrengemüse passiert Kartoffelpüree Schokopudding Joghurt Wackelpudding	471 Kcal 1981 kJ 16g Fett 6,8g GFS 67g KH 36g Zucker 13g E 5,9g Salz	Gebundene Kürbissuppe Milchreis mit Zimtucker Apfelpudding Zitronen-Limette-Speise Minikuche Kakao	859 Kcal 3612 kJ 30g Fett 14,6g GFS 122g KH 46g Zucker 24g E 2,7g Salz	Passierter Kartoffel-Sellerieintopf Schokopudding Banane	498 Kcal 2090 kJ 10g Fett 5,2g GFS 78g KH 35g Zucker 19g E 6,5g Salz	Gebundene Zuchinisuppe DYS Rinderbraten Bratensoße DYS Erbs-Möhrengemüse Kartoffelpüree Pudding Panna Cotte Milchchermesschnitte
			Kalorien-angereicherte Sonderkost			Kalorienreicher Kartoffelpüree Soße vom Geschnetzeltem Frühlingsgemüse Kalorienreiches Schokodessert	738 Kcal 3077 kJ 44g Fett 28g GFS 55g KH 24g Zucker 28g E 2,1g Salz	Kalorienreiches Kartoffelpüree Gegrillte Frikadelle (Schwein) Wurzelgemüse in Rahmsauce Kalorienreiche Grießspeise	677 Kcal 2823 kJ 39g Fett 22g GFS 59g KH 28g Zucker 22g E 4,5g Salz	Rührei Spinat Kalorienreiches Kartoffelpüree Kalorienreiches Reisdessert	675 Kcal 2817 kJ 43g Fett 22,9g GFS 47g KH 15g Zucker 26g E 4,5g Salz	Kalorienreiches Kartoffelpüree Zucchini-Gemüse Geflügelsoße Kalorienreicher Erdbeerkuchen	459 Kcal 1901 kJ 24g Fett 15,6g GFS 46g KH 15g Zucker 12g E 3,4g Salz	Kalorienreicher Milchreis Zimtucker Kompott Fruchtmix Kalorienreiches Mascarpone-dessert	788 Kcal 3310 kJ 28g Fett 19,3g GFS 122g KH 76g Zucker 11g E 0,5g Salz	Penne Rigate Butter Tomatensoße Sahne-Fruchtojoghurt	662 Kcal 2774 kJ 31g Fett 212g GFS 80g KH 5,5g Zucker 14g E 3g Salz	Kalorienreiches Kartoffelpüree Bratensoße Karottenmix rustikal Mousse Vanille

