

# Diätkatalog

## Ernährung in Senioreneinrichtungen

**Der kostenpflichtige Download  
enthält alle Punkte aus dem  
Inhaltsverzeichnis!**



## Inhaltsverzeichnis

<b><u>VORWORT</u></b>		<b><u>2</u></b>
<b><u>1</u></b>	<b><u>KURZBESCHREIBUNG DER KOSTFORMEN</u></b>	<b><u>3</u></b>
1.1	<b>GRUNKOSTFORMEN</b>	<b>3</b>
1.1.1	VOLLKOST	3
1.1.2	LEICHTE VOLLKOST	3
1.1.3	VEGETARISCHE KOST	4
1.1.4	SCHWEINEFLEISCHFREIE KOST	5
1.1.5	VOLLKOST OHNE ZUCKER	5
1.2	<b>ENERGIEDEFINIERTER KOSTFORMEN</b>	<b>6</b>
1.2.1	REDUKTIONSKOST (1200 KCAL)	6
1.2.2	DIABETESKOST MIT INDIVIDUELLER BE-VERTEILUNG	7
1.2.3	CHOLESTERINSENKENDE / TRIGLYCERIDSENKENDE KOST	8
1.2.4	PURINARME KOST	9
1.3	<b>SONDERKOSTFORMEN</b>	<b>10</b>
1.4	<b>KONSISTENZDEFINIERTER KOSTFORMEN</b>	<b>10</b>
1.4.1	WEICHE KOST	10
1.4.2	PASSIERTE KOST	10
1.4.3	FLÜSSIGE KOST	11
1.4.4	ERNÄHRUNG BEI SCHLUCKSTÖRUNGEN	12
<b><u>2</u></b>	<b><u>ERNÄHRUNGSKONZEPTE FÜR SPEZIELLE ERNÄHRUNGSSITUATIONEN</u></b>	<b><u>13</u></b>
2.1	<b>MANGELERNÄHRUNG</b>	<b>13</b>
2.2	<b>ERNÄHRUNG BEI DEMENZ</b>	<b>14</b>
<b><u>3</u></b>	<b><u>ÜBERSICHTEN ÜBER GEEIGNETE UND UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL</u></b>	<b><u>15</u></b>
3.1	<b>GRUNKOSTFORMEN</b>	<b>15</b>
3.1.1	LEICHTE VOLLKOST	15
3.1.2	VEGETARISCHE KOST	16
3.1.3	SCHWEINEFLEISCHFREIE KOST	17
3.1.4	VOLLKOST OHNE ZUCKER	18
3.2	<b>ENERGIEDEFINIERTER KOSTFORMEN</b>	<b>19</b>
3.2.1	DIABETESKOST	19
3.2.2	CHOLESTERINSENKENDE / TRIGLYCERIDSENKENDE KOST	20
3.2.3	PURINARME KOST	21
3.3	<b>ZUBEREITUNGSFORMEN</b>	<b>22</b>
3.3.1	PASSIERTE KOST	22
<b><u>4</u></b>	<b><u>ANHANG</u></b>	<b><u>23</u></b>
4.1	<b>FREMDWORTVERZEICHNIS</b>	<b>23</b>
4.2	<b>ABKÜRZUNGEN</b>	<b>24</b>
4.3	<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>24</b>
4.4	<b>NÄHRSTOFF-EMPFEHLUNGEN SENIOREN (&gt; 65 JAHRE)</b>	<b>25</b>
4.5	<b>BE-AUSTAUSCHTABELLE</b>	<b>26</b>
<b><u>5</u></b>	<b><u>HABEN SIE FRAGEN?</u></b>	<b><u>27</u></b>

## Vorwort

Die Diät ist eine ernährungstherapeutische Maßnahme die nur vom behandelnden Arzt verordnet werden darf.

Der vorliegende Diätkatalog wurde als Standard für Sodexo Services GmbH entwickelt. Werden in einer Einrichtung darüber hinaus weitere Diäten benötigt, so können diese individuell ergänzt werden. Sind im Einzelfall sehr seltene Kostformen notwendig, werden diese ebenfalls nach Rücksprache von der Küche und schriftlicher ärztlicher Verordnung zubereitet.

Der Katalog enthält eine kurze Beschreibung der einzelnen Kostformen und Diäten nach Indikation, Prinzip und Nährstoffrelation. Mit der Indikation wird der nach der Diätverordnung geforderte Ernährungszweck angegeben.

Grundlage für den Diätkatalog sind moderne, wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Rationalisierungsschema 2004 des Berufsverbandes Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM), der Deutschen Adipositas Gesellschaft, der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin (DAEM), der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) und des Verbandes der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V. (VDD) sowie die D-A-CH-Referenzwerte.

Die D-A-CH-Referenzwerte, sowie die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Gemeinschaftsverpflegung werden mit den standardisierten und nährwertberechneten Tagesbeispiele umgesetzt. Diese bilden die Grundlage für einen seniorenrechtlichen Speiseplan und die Umsetzung der Diäten in die Praxis.

# 1 Kurzbeschreibung der Kostformen

## 1.1 Grundkostformen

### 1.1.1 Vollkost

*Ernährungszweck / Indikation:*

- alle Bewohner, die keine spezielle Diät benötigen

*Prinzip:* - Die Vollkost ist eine Kostform, die den Bedarf an essenziellen Nährstoffen deckt.

- in ihrem Energiegehalt den Bedarf berücksichtigt
- in ihrer Zusammensetzung den üblichen Ernährungsgewohnheiten angepasst
- Berücksichtigung präventivmedizinischer Erkenntnisse, soweit diese nicht die anderen Punkte tangieren.

*Durchschnittliche Nährwertrelation des Tagesbeispiels:*

Energie (PAL 1,4):	7570 kJ	/ 1800 kcal
Energie (PAL 1,2):	6550 kJ	/ 1550 kcal
Eiweiß:	16 %	
Fett:	31 %	
Kohlenhydrate:	53 %	

*Anmerkung:* Durch die individuelle Zusammenstellung der Speisen und Getränke kommt es entsprechend zu Abweichungen des Energiegehaltes und der Nährwertrelation.

Speisen, die Alkohol enthalten sind eindeutig an der Speiseplanbezeichnung zu erkennen.

### 1.1.2 Leichte Vollkost

*Ernährungszweck / Indikation:*

Unspezifische Lebensmittelintoleranzen bei folgenden Erkrankungen als Dauerkost oder in der Remissionsphase nach entsprechendem Kostaufbau:

- Ulcus ventriculi et duodeni (Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür)
- Hepatitis, akut und chronisch
- Leberzirrhose
- Chronische entzündliche Darmerkrankungen in der Remissionsphase: Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
- Erkrankungen der Gallenwege
- Chronische Pankreatitis

*Prinzip:* Die leichte Vollkost unterscheidet sich von der Vollkost durch das Weglassen der Nahrungsmittel, Speisen und Zubereitungsformen, die erfahrungsgemäß bei mehr als 5 % der Bevölkerung Unverträglichkeiten hervorrufen (siehe Seite 6).

*Durchschnittliche Nährwertrelation des Tagesbeispiels:*

Energie (PAL 1,4):	7570 kJ	/ 1800 kcal
Energie (PAL 1,2):	6550 kJ	/ 1550 kcal
Eiweiß:	16 %	
Fett:	31 %	
Kohlenhydrate:	53 %	

*Anmerkung:* Die leichte Vollkost löst den veralteten Begriff der Schonkost, Leber-, Magen-, Gallen- und Pankreasschonkost, Basiskost oder erweiterte Grunddiät ab. Anstelle dieser veralteten Schonkostformen wird die leichte Vollkost verordnet.

Treten weitere individuelle Intoleranzen auf, so sind diese bei der Essensbestellung für den Bewohner anzugeben.

Es werden keine Listen mit "verbotenen" oder "erlaubten" Speisen herausgegeben! Es gilt der Grundsatz: Erlaubt ist, was vertragen wird.

\*

\*

\*

### 3 Übersichten über geeignete und ungeeignete Lebensmittel

#### 3.1 Grundkostformen

##### 3.1.1 Leichte Vollkost

<u>verwendete Lebensmittel</u>	<u>Lebensmittel, die nicht verwendet werden</u>
<b>Fleisch und Wurstwaren</b>	
alle Sorten, Innereien	sehr fettes Fleisch
<b>Fisch und Fischwaren</b>	
alle Sorten	panierter, frittiertes Fisch
<b>Milch und Milchprodukte</b>	
Buttermilch, Milch, Joghurt, Kefir, saure Sahne (in kleinen Mengen)	Sahne
<b>Fette und Öle</b>	
Butter, Margarine, Öle	frittierte Speisen, Mayonnaise
<b>Eier</b>	
Rührei, Omelett	hart gekochte Eier
<b>Gemüse, Hülsenfrüchte und Kartoffeln</b>	
Kartoffeln in fettarmen Zubereitungen, Kartoffelklöße, alle Sorte außer die Ungeeigneten	Hülsenfrüchte, Gurken (roh), Weißkohl, Grünkohl, Paprika, Sauerkraut, Rotkraut, Zwiebeln, Wirsing, Kartoffelsalat, Pilze, Lauch (Porree)  Bratkartoffeln, Pommes frites
<b>Obst und Nüsse</b>	
alle Sorten außer die ungeeigneten, Trockenobst	rohes Steinobst, Birnen, Nüsse aller Art
<b>Getreideprodukte</b>	
Weißbrot, Zwieback, Knäckebrot, Mischbrot, feines Vollkornbrot (Grahambrot), Reis, Grieß, Nudeln	frisches Brot, grobes Vollkornbrot
<b>Zucker und Süßigkeiten</b>	
Zucker (in geringen Mengen), Honig, Konfitüre, Eis	süße und fette Backwaren, Süßigkeiten
<b>Getränke</b>	
Tee (alle Sorten), Bier	Bohnenkaffee, kohlenensäurehaltige Getränke, Weißwein, Rotwein
<b>Gewürze</b>	
	stark gewürzte Speisen
<b>sonstiges</b>	
	fette Speisen, geräucherte Speisen, zu, panierte Speisen

## 4 Anhang

\*

\*

\*

### 4.2 Abkürzungen

BE	=	Broteinheit
BMI	=	<b>B</b> ody- <b>M</b> ass- <b>I</b> ndex
BST	=	Ballaststoffe
Chol	=	Cholesterin
D-A-CH	=	Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung
DGE	=	Deutsche Gesellschaft für Ernährung
DGEM	=	Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin
d	=	Tag
dl	=	Deziliter
E	=	Eiweiß
F	=	Fett
g	=	Gramm
HSR	=	Harnsäure
kcal	=	Kilokalorie
kJ	=	Kilojoule
PAL	=	<b>p</b> hysical <b>a</b> ctivity level).
PB-N	=	Purinbasen-Stickstoff

### 4.3 Literaturverzeichnis

VFED	2002	Praxis der Diätetik und Ernährungsberatung, Hippokrates Verlag, Stuttgart
Kasper, H.	2000	Ernährungsmedizin und Diätetik, Urban und Schwarzenberger-Verlag

Verordnung über diätetische Lebensmittel vom 25. August 1988, (BGBl. I S 1713), zuletzt geändert durch Gesundheitseinrichtungen-Neuordnungs-Gesetz vom 04.02.2004

D-A-CH (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage Frankfurt / M.: Umschau / Braus 2000

Umsetzung der Referenzwerte für die Gemeinschaftsverpflegung, Erläuterungen und Tabellen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Rationalisierungsschema der DGEM 2004 (Aktuelle Ernährungsmedizin 2004 / 29)

## 5 Haben Sie Fragen?

Interessiert Sie unser Angebot? Haben wir weitere Fragen?

Wir sind gerne für Sie da!

Rufen Sie uns an unter:	Birgit Matitschka 06146 / 602-300
Faxen Sie und unter:	06146 / 602-226
Ihre Mail erreicht uns unter:	<a href="mailto:birgit.matitschka@sodexo.de">birgit.matitschka@sodexo.de</a>
Adresse:	Sodexo Services GmbH Königsberger Ring 2 – 8 D-65239 Hochheim am Main
Internet:	<a href="http://www.menue-active.de">www.menue-active.de</a>

*Stand: Februar 2007*