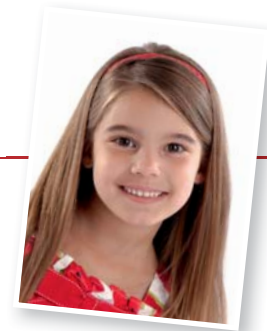


ERNÄHRUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

## BEISPIELHAFTER TAGESPLAN FÜR ...



## STECKBRIEF

<b>Name</b>	Melanie
<b>Alter</b>	5 Jahre
<b>Beruf</b>	Kindergartenkind
<b>Hobbys</b>	Malen, Turnen
<b>Erkrankungen</b>	keine

## SPEISEPLAN

<b>Frühstück</b>	Früchtetee, Müsli mit Banane und Milch
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Vollkornbrot mit Kochschinken, Paprikastreifen
<b>Mittagessen</b>	Möhreneintopf, Butterkekse
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Joghurt mit Apfelmus
<b>Abendessen</b>	Süßkartoffelpommes aus dem Ofen, Kräuterquark, bunter Salat mit Essig-Öl-Dressing
<b>Spätmahlzeit</b>	Trauben-Erdbeer-Spieße mit Kokosraspeln
<b>Über den Tag verteilt</b>	Früchtetee, Orangensaftschorle, Mineralwasser

## NÄHRWERTE

<b>Kilokalorien</b>	1480
<b>Eiweiß</b>	43 g (= 12 %)
<b>Fett</b>	51 g (= 32 %)
<b>Kohlenhydrate</b>	202 g (= 56 %)

## ERNÄHRUNGSPLAN IM DETAIL

**Frühstück:**

150 ml Früchtetee  
 125 g Kuhmilch, 3,5 % Fett  
 70 g Banane  
 30 g Haferflocken  
 15 g gepuffter Amaranth  
 5 g Haselnusskerne

**Zwischenmahlzeit:**

50 g **Dosenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen**  
 5 g Margarine  
 20 g Kochschinken  
 150 g Paprika

**Mittagessen:**

350 g **Möhreneintopf aus der Dose**  
 20 g Butterkekse

**Zwischenmahlzeit:**

125 g Joghurt, 3,8 % Fett  
 75 g Apfel  
 30 ml Trinkwasser  
 5 g Zucker

**Abendessen:**

150 g Süßkartoffeln  
 5 g Rapsöl  
 30 g Quark, 20 % F. i. Tr.  
 3 g frischer Schnittlauch  
 20 g Eisbergsalat  
 30 g **Mais aus der Dose**  
 50 g Tomate  
 5 g Olivenöl  
 3 g Essig  
 2 g frische Petersilie  
 10 ml Trinkwasser

**Spätmahlzeit:**

80 g Weintrauben  
 80 g Erdbeeren  
 5 g Kokosraspel

**Über den Tag verteilt:**

150 ml Orangensaft  
 800 ml Mineralwasser  
 300 ml Früchtetee

ERNÄHRUNG FÜR DIE ALLGEMEINBEVÖLKERUNG

## ERNÄHRUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung empfiehlt Klein- und Schulkindern eine abwechslungsreiche Mischkost zur Deckung ihres Energie- und Nährstoffbedarfs. Die Ernährung im Wachstumsalter stellt viele Weichen für eine gesunde Entwicklung des gesamten Organismus, für das Essverhalten, für das Gewicht oder auch Übergewicht mit all den Folgeerkrankungen.

Daher ist es wichtig, auf eine ausreichende Zufuhr bestimmter Nährstoffe zu achten. **Vitamin D und Calcium** stehen dabei im Mittelpunkt. **Calcium als wichtigster Knochenbaustein und Kofaktor zahlreicher Enzymsysteme und Vitamin D als Regulator des Calciumhaushalts.** Milchprodukte sollten daher in dieser Zeit eine

übergeordnete Rolle spielen. Als Calciumlieferant auf pflanzlicher Basis kann außerdem Grünkohl aus der Dose empfohlen werden, der, mit Kartoffeln gemischt, auch Kindern schmecken kann.

Wachstumsphasen treten in der Kindheit meist zu Beginn und am Ende der Kindergartenzeit, einmalig während der Grundschulzeit und dann in der Regel mit Eintreten der Pubertät auf. In diesen Zeiten ist eine eisenreiche Ernährung besonders wichtig. Bei Mädchen herrscht außerdem ab Beginn der Periode ebenfalls erhöhter Eisenbedarf, dieser kann durch regelmäßigen Verzehr von Hülsenfrüchten, verschiedenen Getreidesorten, Pilzen und Gartenkräutern gedeckt werden. Fleisch enthält eine für den menschlichen Körper besser verwertbare Form, sollte laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) allerdings nicht öfter als zwei- bis dreimal pro Woche gegessen werden. **Als Faustregel gilt: Reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke, mäßig tierische Lebensmittel und sparsam fettreiche Lebensmittel** zu sich zu nehmen.

Natürlich sollte auch beim Kauf von Lebensmitteln aus der Dose auf die Zusammensetzung geachtet werden, um die empfohlene tägliche Zufuhr an Kalorien, Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett nicht zu überschreiten.



ERNÄHRUNG FÜR ERWACHSENE

## BEISPIELHAFTER TAGESPLAN FÜR ...



## STECKBRIEF

<b>Name</b>	Stefan
<b>Alter</b>	32 Jahre
<b>Beruf</b>	Gärtner
<b>Hobbys</b>	Lesen, Tischtennis, Joggen
<b>Erkrankungen</b>	keine
<b>Kalorienbedarf</b>	2900 kcal

## SPEISEPLAN

<b>Frühstück</b>	Vollkornbrot, Margarine, Lachs-schinken, Aprikosenkonfitüre, Johannisbeerkonfitüre, Gurke, Kaffee mit Milch
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Joghurt mit Haferflocken und Banane, Kaffee mit Milch
<b>Mittagessen</b>	Kohlroulade mit Kartoffeln und Babykarotten, Smoothie
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Apfelchips und getrocknete Aprikosen
<b>Abendessen</b>	Bunter Salat mit Mozzarella und Essig-Öl-Dressing, Bruschetta
<b>Spätmahlzeit</b>	Heidelbeerquark
<b>Über den Tag verteilt</b>	zusätzlich 1,5 bis 2 l Mineralwasser

## NÄHRWERTE

<b>Kilokalorien</b>	2900
<b>Eiweiß</b>	92 g (= 13 %)
<b>Fett</b>	90 g (= 29 %)
<b>Kohlenhydrate</b>	403 g (= 57 %)

## ERNÄHRUNGSPLAN IM DETAIL

**Frühstück:**

250 ml Kaffee  
 10 g Kondensmilch  
 150 g **Dosenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen**  
 30 g Margarine  
 15 g Lachsschinken  
 50 g Gurke  
 20 g Aprikosenkonfitüre  
 20 g Johannisbeerkonfitüre

**Zwischenmahlzeit:**

250 ml Kaffee  
 10 g Kondensmilch  
 150 g Naturjoghurt  
 100 g Banane  
 40 g Haferflocken

**Mittagessen:**

250 g **Kohlrouladen in herzhafter Sauce aus der Dose**  
 200 g Kartoffeln  
 200 g **Babykarotten aus der Dose**  
 100 g **Pfirsiche aus der Dose**  
 50 g Kiwi  
 150 g Birne  
 100 ml Orangensaft

**Zwischenmahlzeit:**

50 g getrockneter Apfel  
 50 g getrocknete Aprikosen

**Abendessen:**

30 g Feldsalat  
 80 g Paprika  
 30 g Frühlingszwiebeln  
 50 g **Kidneybohnen aus der Dose**  
 50 g Oliven  
 50 g Mozzarella  
 5 g Olivenöl  
 5 g Essig  
 20 g Trinkwasser  
 150 g Baguette  
 200 g Tomate  
 5 g Basilikum

**Spätmahlzeit:**

100 g Quark  
 80 g **Himbeeren aus der Dose**

**Über den Tag verteilt:**

zusätzlich 1,5 bis 2 l Mineralwasser

ERNÄHRUNG FÜR DIE ALLGEMEINBEVÖLKERUNG

## ERNÄHRUNG FÜR ERWACHSENE

In deutschen Haushalten nimmt der Außer-Haus-Verzehr seit Jahren stetig zu. 2012 wurde nach Angaben der Bundesvereinigung der Deutschen Ernährungsindustrie im Außer-Haus-Markt ein Umsatz von über 68 Mrd. Euro erzielt. Hierunter fallen die Bereiche Bedienungsgastronomie und Hotels, Schnellserverestaurants und Imbisse, Arbeits- und Ausbildungsplatzverpflegung sowie Erlebnis- und Freizeitgastronomie.

Zwischen Studium oder Arbeit und Familie und Freizeit geht es häufig recht hektisch zu. Gerade im Berufsalltag fehlt oftmals die Zeit für eine entspannte Mittagspause, oder es fehlen Möglichkeiten, preiswert und gesundheitsbewusst essen zu gehen.

Welche Lösungen gibt es, um eine ausgewogene Ernährung im stressigen Alltag sicherzustellen?

Lebensmittel aus der Dose bieten hier eine gute Möglichkeit. Sie erleichtern die Zubereitung des Essens und verkürzen außerdem die dafür notwendige Zeit. **Einfache Lagerung, einfaches Öffnen, schnelle Zubereitung: Der Doseninhalt muss vor dem Verzehr lediglich kurz in der Mikrowelle oder auf dem Herd erwärmt werden.**

Zur optischen und geschmacklichen Aufwertung lassen sich Dosengerichte schnell und einfach mit frischen Lebensmitteln aufpeppen. Für Menschen, die aktiv sind, keine Zeit zum Kochen haben (oder nicht kochen können) und trotzdem Wert auf gutes Essen legen, sind Lebensmittel aus der Dose also eine optimale Ergänzung im Alltag.

Natürlich sollten Ihre Klienten auch beim Kauf von Lebensmitteln aus der Dose auf die Zusammensetzung achten, um die empfohlene tägliche Zufuhr an Kalorien, Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett nicht zu überschreiten.



## ERNÄHRUNG FÜR SENIOREN

## BEISPIELHAFTER TAGESPLAN FÜR ...



## STECKBRIEF

<b>Name</b>	Wolfgang
<b>Alter</b>	68 Jahre
<b>Beruf</b>	Rentner
<b>Hobbys</b>	spazieren gehen, lesen
<b>Erkrankungen</b>	keine
<b>Kalorienbedarf</b>	2200 kcal

## SPEISEPLAN

<b>Frühstück</b>	Kaffee, Kondensmilch, Grahambrot mit Edamer und mit Aprikosenkonfitüre, Gurke
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Kaffee, Kondensmilch, Haferschleim mit Birne
<b>Mittagessen</b>	Blumenkohl-Brokkoli-Suppe, Gulasch mit Spiralnudeln, Gurken-Mais-Salat, Pfirsichgelee mit Erdbeersoße
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Bananenjoghurt
<b>Abendessen</b>	Sauerkraut-Ananas-Salat, Grahambrot mit Butterkäse
<b>Spätmahlzeit</b>	Fruchtsmoothie, Butterkekse
<b>Über den Tag verteilt</b>	mindestens 1,5 l calciumreiches Mineralwasser

## NÄHRWERTE

<b>Kilokalorien</b>	2239
<b>Eiweiß</b>	75 g (= 14 %)
<b>Fett</b>	70 g (= 29 %)
<b>Kohlenhydrate</b>	313 g (= 57 %)
<b>Calcium</b>	1165 mg

## ERNÄHRUNGSPLAN IM DETAIL

**Frühstück:**

250 ml Kaffee  
 10 g Kondensmilch  
 80 g Grahambrot  
 10 g Margarine, pflanzlich  
 20 g Aprikosenkonfitüre  
 20 g Edamer  
 50 g Gurke

**Zwischenmahlzeit:**

250 ml Kaffee  
 10 g Kondensmilch  
 40 g zarte Haferflocken  
 100 ml Trinkwasser  
 10 g Honig  
 150 g Birne  
 5 g gehackte Mandeln

**Mittagessen:**

250 g **Blumenkohl-Brokkoli-Suppe aus der Dose**  
 80 g Schweinefilet  
 10 g Rapsöl  
 100 g Zwiebeln, frisch  
 100 g Paprikaschoten, frisch  
 5 g Tomatenmark  
 100 ml Trinkwasser  
 4 g Weizenmehl, Type 405  
 5 g saure Sahne  
 60 g Spiralnudeln  
 100 g Gurke, roh  
 30 g **Mais aus der Dose**  
 5 g Sonnenblumenöl  
 3 g Essig  
 10 ml Trinkwasser  
 2 g Dill  
 80 g **Pfirsiche aus der Dose**  
 2 g Gelatine  
 5 g Zucker  
 80 g Erdbeeren  
 10 g Zitronensaft  
 5 g Zucker

**Zwischenmahlzeit:**

100 g Joghurt, Natur  
 100 g Banane  
 5 g Zucker

**Abendessen:**

120 g **Sauerkraut aus der Dose**  
 50 g **Ananas aus der Dose**  
 10 g Zwiebeln, frisch  
 7 g Walnussöl  
 5 g Zitronensaft  
 5 g Walnüsse  
 50 g Grahambrot  
 5 g Margarine  
 20 g Butterkäse

**Spätmahlzeit:**

100 g Weintrauben  
 30 g Kiwi  
 100 g Orange  
 5 g Honig  
 30 g Butterkekse

**Über den Tag verteilt:**

zusätzlich 1,5 l calciumreiches Mineralwasser



ERNÄHRUNG FÜR DIE ALLGEMEINBEVÖLKERUNG

## ERNÄHRUNG FÜR SENIOREN

Allgemein lassen sich Senioren nach ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit einteilen. Demnach zählen zu den 65- bis 74-Jährigen meist aktive ältere Menschen, die in Rente sind und viele Unternehmungen tätigen, allerdings häufig mit Übergewicht zu kämpfen haben. Mit zunehmendem Alter steigt oftmals die Zahl derjenigen, die zu wenig essen und trinken. Hintergrund ist, dass Menschen gehobenen Alters seltener Durst verspüren und ihr Geruchs- sowie Geschmackssinn getrübt sind. Auch die Körperzusammensetzung verändert sich: Der Fettanteil nimmt zu, während Knochenmasse, Gesamtkörperwasser und fettfreie Zellmasse, sprich Muskel- und Nervengewebe, sinken. Weiterhin klagen ältere Menschen oftmals über

Kau- und Schluckbeschwerden. Die Lustlosigkeit beim Essen ist die logische Konsequenz. Hier können Lebensmittel aus der Dose den Alltag erleichtern. Sie sind leichter zu kauen und lassen sich schnell und einfach zubereiten. Die in nachfolgender Tabelle aufgeführten Nährstoffe werden bei Senioren oftmals als kritisch angesehen; die aufgelisteten Lebensmittel aus der Dose können hier einen Beitrag zur Deckung der täglichen Zufuhrempfehlung dieser Nährstoffe leisten. Natürlich sollten Ihre Klienten auch beim Kauf von Lebensmitteln aus der Dose auf die Zusammensetzung achten, um die empfohlene tägliche Zufuhr an Kalorien, Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett nicht zu überschreiten.

kritischer Nährstoff	Vorkommen in Lebensmitteln aus der Dose	Aufgaben	Mangelercheinungen
<b>Vitamin D</b>	Hering, Sardinen, Steinpilze, Champignons	Regulation des Calcium- und Phosphatstoffwechsels, Knochenbildung	Störung der Knochenbildung, Entkalkung, Knochenerweichung, Rachitis bei Kindern, Osteomalazie bei Erwachsenen
<b>Folat</b>	Rosenkohl, Grünkohl, Erbsen, Linsen, weiße Bohnen	Zellteilung und Zellneubildung, Blutbildung, Proteinstoffwechsel, Nervengewebe, Senkung der Homocysteinkonzentration im Blut	Störung des Blutbildes, Blutarmut (Anämie)
<b>Vitamin B12</b>	Makrele, Hering, Thunfisch, Sauerkraut	Abbau einzelner Fettsäuren, Blutbildung	Blutarmut (Anämie)
<b>Calcium</b>	weiße Bohnen, Grünkohl	Bausteine für Zähne und Knochen, beteiligt an Blutgerinnung und Reizweiterleitung im Nervensystem	Entkalkung von Knochen, Osteoporose, Übererregbarkeit der Muskeln und Nerven (Krämpfe)
<b>Magnesium</b>	Linsen, weiße Bohnen, Mais	Aktivierung von Enzymen, Erregbarkeit der Muskulatur, Förderung der Knochenmineralisierung	Funktionsstörungen der Herz- und Skelettmuskulatur
<b>Eisen</b>	weiße Bohnen, Linsen, Schwarzwurzeln, Vollkornbrot	Baustein des roten Blutfarbstoffs, Sauerstofftransport, Blutbildung, Bestandteil von Enzymen	Abgeschlagenheit, Erschöpfung, Blutarmut (Anämie), Störung der Wärmeregulation des Körpers, erhöhte Infektanfälligkeit
<b>Jod</b>	Kabeljau, Thunfisch, Makrele, Hering	Beeinflusst als Bestandteil der Schilddrüsenhormone den Energieumsatz, das Wachstum und die Wärmeregulation	Vergrößerung der Schilddrüse (Kropf)
<b>Zink</b>	Vollkornbrot, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen	Bestandteil oder Aktivator zahlreicher Enzyme und Hormone	Wachstumsverzögerungen, Appetitlosigkeit, entzündliche Veränderungen der Haut, Beeinträchtigung des Geschmacksempfindens, der Infektabwehr und der Wundheilung

## ERNÄHRUNG BEI METABOLISCHEM SYNDROM

## BEISPIELHAFTER TAGESPLAN FÜR ...



## STECKBRIEF

<b>Name</b>	Elke
<b>Alter</b>	55 Jahre
<b>Beruf</b>	Steuerfachangestellte
<b>Hobbys</b>	Handarbeiten, seit der Diagnose 3-mal in der Woche Nordic Walking
<b>Erkrankungen</b>	Metabolisches Syndrom
<b>Kalorienbedarf</b>	2400 kcal, da sie Gewicht verlieren soll 1800 kcal

## SPEISEPLAN

<b>Frühstück</b>	Kaffee mit Kondensmilch, Müsli mit Himbeeren und Mango, Pumpnickel mit Edamer, Gurke
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Pumpnickel mit Möhrenaufstrich
<b>Mittagessen</b>	Putencurry mit Gemüse und Reis
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Aprikosenmuffin
<b>Abendessen</b>	Selbstgemachter Kartoffelsalat, Roggenvollkornbrot mit Lachs- schinken
<b>Über den Tag verteilt</b>	zusätzlich mindestens 1,5 l Mineralwasser oder ungesüßter Tee

## NÄHRWERTE

<b>Kilokalorien</b>	1800
<b>Eiweiß</b>	64 g (= 15 %)
<b>Fett</b>	50 g (= 26 %)
<b>Kohlenhydrate</b>	265 g (= 60 %)

## ERNÄHRUNGSPLAN IM DETAIL

**Frühstück:**

250 ml Kaffee  
10 g Kondensmilch  
40 g Haferflocken  
50 g Himbeeren  
50 g Mango  
50 g Dickmilch  
50 ml Orangensaft  
50 g **Pumpnickel  
aus der Dose**  
5 g Margarine, halbfett  
20 g Edamer  
50 g Gurke, roh

**Zwischenmahlzeit:**

100 g **Pumpnickel  
aus der Dose**  
10 g Margarine  
40 g Mohrrübe, frisch  
70 g Kiwi

**Mittagessen:**

350 g **Putencurry mit Gemüse  
und Reis aus der Dose**

**Zwischenmahlzeit:**

30 g Weizenmehl Type 1050  
10 g Quark  
10 g Kuhmilch, 1,5 % Fett  
10 g Sonnenblumenöl  
5 g Zucker  
30 g **Aprikose aus der Dose**

**Abendessen:**

180 g Kartoffeln, gegart  
50 g Radieschen  
50 g Tomate  
7 g Olivenöl  
15 ml Trinkwasser  
40 g Lauchzwiebeln  
50 g Roggenvollkornbrot  
5 g Margarine, halbfett  
10 g Lachsschinken

**Über den Tag verteilt:**

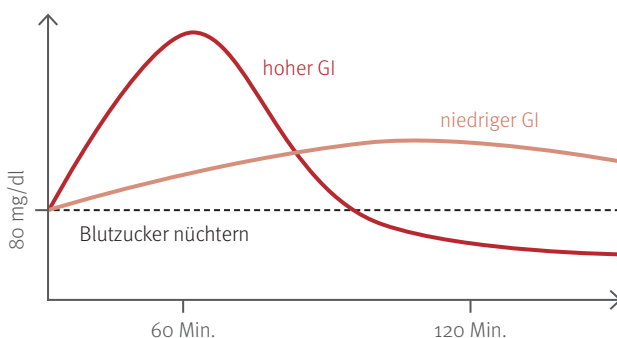
zusätzlich mindestens 1,5 l  
Mineralwasser oder ungesüßter  
Tee

## ERNÄHRUNG UND KRANKHEIT

## ERNÄHRUNG BEI METABOLISCHEM SYNDROM

Unter dem metabolischen Syndrom versteht man eine Kombination aus einzelnen Krankheitsbildern. Hierzu zählen **Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, erhöhte Nüchtern-glucose und Taillenumfang**. Die Therapie des metabolischen Syndroms besteht aus zwei Komponenten: Ernährung und Bewegung. Bei der Ernährung gilt es, auf eine **kalorienreduzierte Kost** zu achten, die sich aus Lebensmitteln mit **niedrigem glykämischen Index** zusammensetzt – und zusätzlich **ballaststoffreich und fettarm** ist.

Der glykämische Index (GI) teilt Lebensmittel nach ihrer blutzuckersteigernden Wirkung ein. Relevant für Diabetiker, da hier hohe Blutzuckerwerte vermieden werden sollen. Beim GI werden 50 g Kohlenhydrate in Form verschiedener Lebensmittel mit 50 g reiner Glucose verglichen.



Lebensmittel wie Weißbrot oder Cornflakes weisen einen verhältnismäßig hohen GI auf und entsprechen dem Verlauf der roten Kurve mit einem raschen und starken Anstieg des Blutzuckerspiegels. Hülsenfrüchte und Milchprodukte hingegen sind zu bevorzugen, sie lassen den Blutzuckerspiegel nur gering und langsam ansteigen, sie entsprechen der braunen Kurve.

Alkohol und besonders stark verarbeitete (kohlenhydratreiche) Lebensmittel wie Weißmehl und daraus hergestellte Produkte (zum Beispiel Brot, Nudeln) sowie übermäßig erhitzte stärkehaltige Lebensmittel (zum Beispiel Pommes frites) gilt es also zu reduzieren. Vollkornprodukte und schonend zubereitete Nahrungsmittel (zum Beispiel Pell-

kartoffeln, Naturreis) sollten bevorzugt gegessen werden. Bei Speisefetten und Ölen ist auf einen hohen Anteil an ungesättigten n-3-Fettsäuren zu achten. **Reisgerichte und Gemüsesuppen aus der Dose sind aufgrund der schonenden Vorgarung optimal geeignet** und erleichtern durch einfache und schnelle Handhabung dem Patienten den Diätalltag.

## HYPERLIPIDÄMIE

Fettstoffwechselstörungen zählen zum Krankheitsbild des metabolischen Syndroms. Bei Hyperlipidämien wird generell zwischen der primären und sekundären Form unterschieden. Während die primäre Form erblich bedingt ist, tritt die sekundäre Form als Folge verschiedener Erkrankungen, zu fettreicher Ernährung oder nach Einnahme bestimmter Medikamente auf. Eine Therapie sieht zunächst die Reduzierung des Übergewichts und eine **fettreduzierte Kost** vor. Sollte dies nach drei bis sechs Monaten nicht zum festgelegten Zielwert führen, müssen Medikamente hinzugezogen werden.

Bei einer lipidreduzierten Kost sind **Gemüse, klare Suppen, ungezuckerte Getränke und Mineralwasser** unbegrenzt erlaubt. Leicht resorbierbare Kohlenhydrate, wie beispielsweise Zucker und zuckerhaltige Getränke, gilt es zu meiden. Getreideprodukte und Kartoffeln sind in begrenztem Maße erlaubt. Bei Fisch, Fleisch und Milchprodukten muss auf die fettarme Variante zurückgegriffen werden. Bei Speisefetten und Ölen ist auf einen hohen Anteil an ungesättigten n-3-Fettsäuren zu achten.

Besonders eignen sich **Gerichte wie Gemüse Eintöpfe und Suppen aus der Dose**. Sie machen es den Patienten möglich, sich ohne großen Aufwand an die diätetischen Vorgaben zu halten.

Natürlich sollten Ihre Klienten auch beim Kauf von Lebensmitteln aus der Dose auf die Zusammensetzung achten, um die empfohlene tägliche Zufuhr an Kalorien, Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett nicht zu überschreiten.



## CHRONISCHE OBSTIPATION

## BEISPIELHAFTER TAGESPLAN FÜR ...



## STECKBRIEF

<b>Name</b>	Petra
<b>Alter</b>	44 Jahre
<b>Beruf</b>	Lehrerin
<b>Hobbys</b>	Klavier spielen
<b>Erkrankungen</b>	Chronische Obstipation
<b>Kalorienbedarf</b>	1900 kcal

## SPEISEPLAN

<b>Frühstück</b>	Kaffee mit Kondensmilch, Apfelmüsli, Pumpernickel mit Lachsschinken, Gurke
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Pumpernickel mit Edamer und Tomate
<b>Mittagessen</b>	Traubensaftschorle, Linsensuppe und Leinsamenbrot, Aprikosen
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Trockenpflaumen und Müslikekse
<b>Abendessen</b>	Grünkernbratlinge, Ofengemüse, Hüttenkäsedip
<b>Spätmahlzeit</b>	Beerensmoothie mit Weizenkleie

## NÄHRWERTE

<b>Kilokalorien</b>	1879
<b>Eiweiß</b>	72 g (= 16 %)
<b>Fett</b>	61 g (= 30 %)
<b>Kohlenhydrate</b>	250 g (= 55 %)
<b>Ballaststoffe</b>	40 g

## ERNÄHRUNGSPLAN IM DETAIL

**Frühstück:**

250 ml Kaffee  
 10 g Kondensmilch  
 35 g Haferflocken  
 70 g Apfel  
 5 g Sonnenblumenkerne  
 5 g Haselnuss  
 5 g Leinsamen  
 5 g Honig  
 100 g Kuhmilch, 1,5 % Fett  
 50 g **Pumpernickel aus der Dose**  
 5 g Margarine  
 15 g Lachsschinken  
 50 g Gurke roh

**Zwischenmahlzeit:**

50 g **Pumpernickel aus der Dose**  
 5 g Margarine  
 20 g Edamer  
 10 g Eisbergsalat  
 50 g Tomaten, roh

**Mittagessen:**

100 ml natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure  
 50 ml Traubensaft, rot  
 250 g **Linsensuppe aus der Dose**  
 50 g Leinsamenbrot  
 120 g **Aprikosen aus der Dose**

**Zwischenmahlzeit:**

30 g **Trockenpflaumen aus der Dose**  
 30 g Müslikekse

**Abendessen:**

50 g Grünkern  
 25 g Porree  
 35 g Mohrrübe  
 30 g Vollei  
 5 g Rapsöl  
 50 g **Kidneybohnen aus der Dose**  
 50 g **Kichererbsen aus der Dose**  
 50 g Paprika  
 10 g Olivenöl  
 40 g Hüttenkäse  
 5 g Basilikum

**Spätmahlzeit:**

100 g Himbeeren  
 50 g Heidelbeeren  
 30 ml Orangensaft  
 5 g Weizenkleie  
 5 g Honig

ERNÄHRUNG UND KRANKHEIT

# ERNÄHRUNG BEI ERKRANKUNGEN DES GASTROINTESTINALTRAKTS

## CHRONISCH ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNGEN

Zu den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) zählen Morbus Crohn (MC) und Colitis ulcerosa (CU). Ursachen sind hier in erster Linie genetische Prädispositionen, die zu einer unregulierten mukosalen Immunantwort führen. Mediziner vermuten, dass auch die Ernährung an der Entstehung solcher Krankheiten beteiligt ist, und sehen eine verminderte Aufnahme an Ballaststoffen und vermehrte Zuckeraufnahme sowie ein ungünstiges Verhältnis von n-3- zu n-6-Fettsäuren in der Nahrung als mögliche Ursachen. Als Folge kommt es zum Ungleichgewicht zwischen entzündungshemmenden und -fördernden Botenstoffen.

In erster Linie gilt, dem Körper notwendige Nährstoffe in ausreichender Menge zuzuführen. Im Falle CED **sollte mit Vitamin D, Vitamin B12, Calcium, Zink und Eisen substituiert werden**. Aufgrund verringerter Eisenaufnahme über den Gastrointestinaltrakt werden bei MC- und CU-Patienten oft Eisenmangel bzw. eine Anämie nachgewiesen.

Empfohlen wird eine leichte Vollkost, sie unterscheidet sich von der Vollkost durch Nichtverwendung von Lebensmitteln oder Speisen, die erfahrungsgemäß häufig Unverträglichkeiten hervorrufen. Hierzu zählen beispielsweise Hülsenfrüchte, frittierte Speisen, Kohlgemüse, Paprika, zu fettige Speisen und kohlenstoffhaltige Getränke.

Bei künstlichen Ausgängen ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und die über den Urin ausgeschiedenen Natriumverluste auszugleichen. Von einer salzarmen Ernährung wird abgeraten.

**Brühe und Eintöpfe aus der Lebensmitteldose sind zu empfehlen. Viele gute Zutaten wie frisches Gemüse und würzige Kräuter geben jedem Gericht einen besonderen Geschmack. Wenn es also schnell gehen soll und man trotzdem Lust auf etwas Gesundes und Nahrhaftes hat, eignen sich Eintöpfe und Suppen aus der Dose bestens.**

Der verminderten Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen muss durch eine auf den Patienten individuell abgestimmte Ernährung entgegengewirkt werden.

## CHRONISCHE OBSTIPATION

Eine Obstipation (Verstopfung) kann unterschiedliche Ursachen haben. Einmal aufgrund verschiedener Grunderkrankungen, zum Beispiel Tumore, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose. Sie kann aber auch medikamenteninduziert sein, zum Beispiel können Psychopharmaka oder Eisenpräparate zur Obstipation führen. Den Patienten plagen Völlegefühl und starke Schmerzen beim Stuhlgang. Als chronisch wird eine Obstipation bei zwei oder weniger Darmentleerungen pro Woche über mehr als sechs Monate angesehen. Neben der medikamentösen Therapie ist eine **ballaststoffreiche Ernährung** unabdingbar. Eine Steigerung des **Verzehrs von Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten wird empfohlen. Da Letztere oft zu unangenehmen Blähungen führen, eignet sich das schonend vorgegarte Dosengemüse aufgrund der besseren Verträglichkeit sehr gut.**

Geeignete Lebensmittel aus der Dose sind:

Vollkornbrote, Roggen-Mischbrote und Pumpernickel
Getrocknete Pflaumen
Bohnen, Mais, Möhren, Tomaten, Schwarzwurzel
Aprikosen, Pfirsiche, Birnen, Obst-Mix
vegetarische Suppen, zum Beispiel Rote-Bete-Kartoffel-Suppe, Kürbis-Kokos-Suppe, Mais-Auberginen-Suppe
Gerichte wie Reistopf mit Hühnerfleisch, Kartoffeltopf mit Wiener, Tomaten-Nudeleintopf, Maultaschen

Natürlich sollten Ihre Klienten auch beim Kauf von Lebensmitteln aus der Dose auf die Zusammensetzung achten, um die empfohlene tägliche Zufuhr an Kalorien, Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett einzuhalten.