

---

## Inhaltsverzeichnis

**Vorwort**

**Serviceseite**

**Fachliche Beratung, Testküche und Autoren**

- I      Benutzung Ihres Loseblattwerks  
„Verpflegungskonzepte für Klinik, Reha und Senioreneinrichtungen“**
- 1      Aufbau Ihres Loseblattwerks**
- 2      Die Wochenspeisenpläne**
  - 2.1    Aufbau der Wochenspeisenpläne
- 3      Die Rezepte**
  - 3.1    Abwandlung – Vegetarisch
  - 3.2    Schöpfkellenplan
  - 3.3    Fonds und Soßen
  - 3.4    Kartoffelbeilagen
  - 3.5    Pastabeilagen
  - 3.6    Reis- und Getreidebeilagen
  - 3.7    Gemüsebeilagen
- 4      Allergen- und Nährwertkennzeichnung von Speisen und Speisenplänen**  
Allergenlegende für die Wochenspeisenpläne
- 5      Benutzung der CD-ROM**
- II     Nährstoffe, Ernährungsphysiologie und ausgewählte Krankheitsbilder**
- 1      Einleitung**
- 2      Vollkost und leichte Vollkost**
  - 2.1    Vollkost
  - 2.2    Leichte Vollkost
- 3      Nährstoffe, Empfehlungen und Ernährungsphysiologie**
  - 3.1    Energie, Energiebedarf, Energieverbrauch

- 3.2 Das Körpergewicht
- 3.3 Eiweiß (Protein)
- 3.4 Fette
- 3.5 Kohlenhydrate
- 3.6 Ballaststoffe sind wichtig
- 3.7 Flüssigkeit
- 3.8 Vitamine: kleine Menge – große Wirkung
- 3.9 Mineralstoffe: ohne sie läuft nichts!
- 3.10 Schulung: Vitamine und Mineralstoffe
  - 3.10.1 Begleitseiten
  - 3.10.2 Handout
  - 3.10.3 Testbogen
  - 3.10.4 Lösungen
  - 3.10.5 Schulungscharts zum Thema: Vitamine und Mineralstoffe
- 3.11 Sekundäre Pflanzenstoffe
  - 3.11.1 Definition
  - 3.11.2 Zufuhrempfehlungen
  - 3.11.3 Bioverfügbarkeit
  - 3.11.4 Sekundäre Pflanzenstoffe in der Ernährung von Senioren
  - 3.11.5 Carotinoide
  - 3.11.6 Flavonoide
  - 3.11.7 Wirkung weiterer sekundärer Pflanzenstoffe (Ernährungsbericht 2008)
- 3.12 Funktionelle Lebensmittel
  - 3.12.1 Was sind funktionelle Lebensmittel?
  - 3.12.2 Rechtliche Aspekte
  - 3.12.3 Funktionelle Lebensmittel in der Seniorenernährung
  - 3.12.4 Lebensmittel und Lebensmittelbestandteile mit funktioneller Wirkung
- 3.13 Hülsenfrüchte – hochwertig und vielseitig
  - 3.13.1 Die Pflanze
  - 3.13.2 Verzehr im Wandel
  - 3.13.3 Ernährungswert
  - 3.13.4 Leichter bekömmlich – was tun?
  - 3.13.5 Hülsenfrüchte nicht roh verzehren
  - 3.13.6 Achtung – bei erhöhtem Harnsäurespiegel
  - 3.13.7 Küchentechnische Aspekte

3.14	Ernährung des Immunsystems
3.14.1	Das Abwehrsystem
3.14.2	Auf die Energie- und Nährstoffzufuhr achten
3.14.3	Mit Essen und Trinken das Immunsystem optimieren
3.14.4	Auf die Verdauung achten
3.14.5	Fremdstoffe in der Nahrung
3.15	Prä- und Probiotika
3.15.1	Definition Prä- und Probiotika
3.15.2	Der Dickdarm
3.15.3	Rechtliche Grundlagen
3.15.4	Probiotische Lebensmittel
3.15.5	Präbiotische Lebensmittel
3.15.6	Pro- und Präbiotika im Speiseplan
3.16	Convenience-Produkte
3.16.1	Was sind Convenience Produkte
3.16.2	Vor- und Nachteile von Convenience-Produkten
3.17	Bowl Food Der neue Food-Trend aus der Schale
3.17.1	Definition und Ursprung: Was bedeutet eigentlich Food Bowl?
3.17.2	Stellenwert in der Ernährung
3.17.3	Bowl-Rezepte
3.17.4	Schlussbemerkung
<b>4</b>	<b>Lebensmittelunverträglichkeiten</b>
4.1	Lebensmittelunverträglichkeiten: von Laktoseintoleranz bis Zöliakie
4.2	Lebensmittelallergien – weltweit auf dem Vormarsch
4.3	Lebensmittelintoleranz
4.4	Was muss auf die Speisekarte?
<b>5</b>	<b>Ausgewählte diätetisch beeinflussbare Krankheitsbilder</b>
5.1	Stoffwechselerkrankungen
5.2	Weitere diätetisch beeinflussbare Erkrankungen
5.3	Schulung: Richtige Ernährung und Bewegung bei Osteoporose
5.3.1	Begleitseiten
5.3.2	Handout
5.3.3	Testbogen
5.3.4	Lösungen
5.3.5	Schulungscharts zum Thema: Richtige Ernährung und Bewegung bei Osteoporose

### **6 Ernährung älterer Menschen**

- 6.1 Ernährung von Senioren
- 6.2 Demenz und Ernährung
- 6.3 Kaustörungen
- 6.4 Schluckstörungen
- 6.5 Mit süßschmeckenden Speisen den Appetit fördern

### **III DGE-Qualitätsstandards**

#### **1 DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen, Krankenhäusern und Rehabilitationskliniken**

#### **2 Gestaltung der Verpflegung**

- 2.1 Lebensmittelauswahl
- 2.2 Anforderungen an die Speisenplanung
- 2.3 Speisenherstellung
- 2.4 Nährstoffzufuhr durch die Vollverpflegung
- 2.5 Speisenangebot bei besonderen Anforderungen
  - 2.5.1 Verpflegung bei Mangelernährung
  - 2.5.2 Kostform bei Kau- und Schluckstörungen
  - 2.5.3 Wunschkost
- 2.6 Essatmosphäre
- 2.7 Personalqualifikation
- 2.8 Tischgastbefragung als Mittel zur Qualitätssteigerung

#### **3 Unterschiede und Besonderheiten der DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen, Krankenhäusern und Rehabilitationskliniken**

- 3.1 Unterschiede und Besonderheiten des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen
- 3.2 Unterschiede und Besonderheiten des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Krankenhäusern
- 3.3 Unterschiede und Besonderheiten des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Rehabilitationskliniken

#### **4 Zertifizierung**

- 4.1 Zertifikatslogo
- 4.2 Zusammenarbeit mit Caterern
- 4.3 Ablauf der Zertifizierung

## IV Wochenspeisenplan Woche 1

**Wichtige Hinweise für den Einsatz dieses nährstoffoptimierten Wochenspeisenplans**

**Wochenspeisenplanerklärung**

**PAL 1,2 Senioren Woche 1**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

**PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik Woche 1**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

**PAL 1,4 Reha Woche 1**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

### **1 Frühstück**

1.1 Frühstück PAL 1,2 Senioren

1.2 Frühstück PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik

1.3 Frühstück PAL 1,4 Reha

### **2 Mittagessen (für alle drei PAL-Gruppen)**

2.1 Vorspeise

2.2 Hauptspeise

2.3 Dessert

### **3 Abendessen**

3.1 Abendessen PAL 1,2 Senioren

3.2 Abendessen PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik

3.3 Abendessen PAL 1,4 Reha

## **V Wochenspeisenplan Woche 2**

**Wichtige Hinweise für den Einsatz dieses nährstoffoptimierten Wochenspeisenplans**

**Wochenspeisenplanerklärung**

**PAL 1,2 Senioren Woche 2**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

**PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik Woche 2**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

**PAL 1,4 Reha Woche 2**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

### **1 Frühstück**

1.1 Frühstück PAL 1,2 Senioren

1.2 Frühstück PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik

1.3 Frühstück PAL 1,4 Reha

### **2 Mittagessen (für alle drei PAL-Gruppen)**

2.1 Vorspeise

2.2 Hauptspeise

2.3 Dessert

### **3 Abendessen**

3.1 Abendessen PAL 1,2 Senioren

3.2 Abendessen PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik

3.3 Abendessen PAL 1,4 Reha

## VI **Wochenspeisenplan Woche 3**

**Wichtige Hinweise für den Einsatz dieses nährstoffoptimierten Wochenspeisenplans**

**Wochenspeisenplanerklärung**

**PAL 1,2 Senioren Woche 3**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

**PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik Woche 3**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

**PAL 1,4 Reha Woche 3**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

### **1 Frühstück**

1.1 Frühstück PAL 1,2 Senioren

1.2 Frühstück PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik

1.3 Frühstück PAL 1,4 Reha

### **2 Mittagessen (für alle drei PAL-Gruppen)**

2.1 Vorspeise

2.2 Hauptspeise

2.3 Dessert

### **3 Abendessen**

3.1 Abendessen PAL 1,2 Senioren

3.2 Abendessen PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik

3.3 Abendessen PAL 1,4 Reha

## VII Wochenspeisenplan Woche 4

**Wichtige Hinweise für den Einsatz dieses nährstoffoptimierten Wochenspeisenplans**

**Wochenspeisenplanerklärung**

**PAL 1,2 Senioren Woche 4**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

**PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik Woche 4**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

**PAL 1,4 Reha Woche 4**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

### **1 Frühstück**

1.1 Frühstück PAL 1,2 Senioren

1.2 Frühstück PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik

1.3 Frühstück PAL 1,4 Reha

### **2 Mittagessen (für alle drei PAL-Gruppen)**

2.1 Vorspeise

2.2 Hauptspeise

2.3 Dessert

### **3 Abendessen**

3.1 Abendessen PAL 1,2 Senioren

3.2 Abendessen PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik

3.3 Abendessen PAL 1,4 Reha



## VIII **Wochenspeisenplan Woche 5**

**Wichtige Hinweise für den Einsatz dieses nährstoffoptimierten Wochenspeisenplans**

**Wochenspeisenplanerklärung**

**PAL 1,2 Senioren Woche 5**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

**PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik Woche 5**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

**PAL 1,4 Reha Woche 5**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

### **1 Frühstück**

1.1 Frühstück PAL 1,2 Senioren

1.2 Frühstück PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik

1.3 Frühstück PAL 1,4 Reha

### **2 Mittagessen (für alle drei PAL-Gruppen)**

2.1 Vorspeise

2.2 Hauptspeise

2.3 Dessert

### **3 Abendessen**

3.1 Abendessen PAL 1,2 Senioren

3.2 Abendessen PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik

3.3 Abendessen PAL 1,4 Reha

## **IX Wochenspeisenplan Woche 6**

**Wichtige Hinweise für den Einsatz dieses nährstoffoptimierten Wochenspeisenplans**

**Wochenspeisenplanerklärung**

**PAL 1,2 Senioren Woche 6**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

**PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik Woche 6**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

**PAL 1,4 Reha Woche 6**

Wochenspeisenplan – Vollkost

Wochenübersicht der Nährwerte – Vollkost

### **1 Frühstück**

1.1 Frühstück PAL 1,2 Senioren

1.2 Frühstück PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik

1.3 Frühstück PAL 1,4 Reha

### **2 Mittagessen (für alle drei PAL-Gruppen)**

2.1 Vorspeise

2.2 Hauptspeise

2.3 Dessert

### **3 Abendessen**

3.1 Abendessen PAL 1,2 Senioren

3.2 Abendessen PAL 1,4 Senioren/PAL 1,2 Klinik

3.3 Abendessen PAL 1,4 Reha