



SPEISEKARTE



Ihre Meinung ist uns wichtig

Medizinisch das Beste zu tun und gleichzeitig ein Umfeld zu schaffen, in dem Sie sich wohl fühlen – das liegt uns am Herzen. Denn wir wissen, damit geht Ihre Genesung besser und schneller voran.

Wir bemühen uns, Ihnen täglich abwechslungsreiche und gesunde Speisen anzubieten und dies mit freundlicher Zuwendung. Bitte teilen Sie uns mit, ob uns das gelingt. Ihre Anregungen und Hinweise möchten wir gern berücksichtigen, damit Sie sich täglich gut versorgt fühlen.



Unsere Hostessen und Mitarbeiter des Pflegedienstes nehmen Ihren ausgefüllten Fragebogen entgegen. Sie können uns gern auch telefonisch erreichen.

Küchenhotline
Tel: 2277 oder 3388 (intern kostenfrei)

UKD Service GmbH, Hostessen

	Ja	Nein
Entsprach die Mahlzeit der Bestellung?		
Wurde die verordnete Kostform eingehalten?		
War die Hauptmahlzeit beim Servieren heiß?		
	Gut	Weniger Gut
Wie war das Angebot an frischem Obst, Salat und Gemüse?		
Hat es Ihnen geschmeckt?		
War die Hostess kompetent und freundlich?		

Weitere Hinweise, Wünsche und Anregungen nehmen wir gern entgegen:

Name*:	Datum*:
Station*:	

* Angaben freiwillig

Wir bedanken uns für Ihre Unterstützung.

Das Team der Universitätsklinikum Dresden Service GmbH wünscht Ihnen baldige Genesung.



Sehr geehrten Patienten, sehr geehrte Gäste,

während Ihres Klinikaufenthaltes sind die Mitarbeiter der Universitätsklinikum Dresden Service GmbH für Ihre Versorgung mit Speisen und Getränken verantwortlich.

Die Ernährung kann im Krankenhaus einen wesentlichen Beitrag für die Gesundheit leisten, den Genesungsprozess fördern und das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten steigern. Zudem hat die Ernährung im Krankenhaus eine Vorbildfunktion. Die Speisepläne orientieren sich an der regionalen sowie saisonalen Küche und werden in der hochmodernen Zentralküche des Universitätsklinikums zubereitet. Unser Ziel ist es, Ihnen eine große Auswahl aus einem vollwertigen Verpflegungsangebot zu ermöglichen und Ihnen gleichzeitig Unterstützung bzw. Hinweise für die ausgewogene Ernährung nach Ihrem Krankenhausaufenthalt zu geben.

Damit wir Ihre rasche Genesung mit schmackhaften und gesunden Mahlzeiten unterstützen können, arbeiten wir eng mit den behandelnden Ärzten zusammen. Ihr Arzt legt dabei eine geeignete Kost fest, die wir dann für Sie zubereiten und auf die Station liefern. Die Ausgabe der Speisen erfolgt durch unsere Hostessen oder das Pflegepersonal.

Eine Menülinie aus unserem Verpflegungsangebot hat eine **Station Ernährung-Zertifizierung** erhalten. Basis der Zertifizierung ist der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Krankenhäusern“. Die Einhaltung der Kriterien wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) überprüft und mit diesem Logo  ausgezeichnet. Sie finden diese Gerichte in unserem Wochenspeiseplan jeweils mit den auf die Speisenzusammensetzung hinweisenden Piktogrammen gekennzeichnet.

Sollten Sie Fragen oder Hinweise zu unseren Angeboten haben, können Sie sich sehr gern an unsere Hostessen oder die Mitarbeiter des Pflegedienstes wenden.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit und alles Gute für Ihre Genesung.

Das Team der Universitätsklinikum Dresden Service GmbH



ERNÄHRUNGSKREIS





FRÜHSTÜCKSANGEBOT

Zum Frühstück können Sie wählen zwischen einer großen Tasse Kaffee oder einer -großen Tasse Tee (verschiedene Sorten). Außerdem bietet die Stationsküche auch Milch und Buttermilch für Sie an.

Aus unserem reichhaltigen Sortiment können Sie sich Ihr Frühstück individuell zusammenstellen:

Jeden Sonntag können Sie sich auch ein gekochtes Ei  wählen.

Frisch gebacken 	 Vollkornbrötchen	Roggenbrötchen	Mehrkornbrötchen
	 Weizenbrötchen	 Vollkornbrot	Roggenmischbrot
	 Knäckebrot	Weizenbrot	

Aufstrich 	 Joghurtbutter (60% Fett)	 Halbfettmargarine (40% Fett)	 Honig
	 Marmelade	 Pflaumenmus	Nussaufstrich

Milchspeisen 	 Naturquark (0,2% Fett i.Tr.)	 Naturjoghurt (1,5% Fett)	Fruchtjoghurt
	 Milchsuppe (1,5% Fett)	 Milchhafer- flockensuppe (1,5% Fett)	

Obst & Gemüse 	 Nach aktuellem Angebot		
---	--	--	--

Die von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) empfohlenen Komponenten wurden mit einem  hervorgehoben.



Aus diesem Sortiment können Sie sich bis zu drei Komponenten für Ihren Wurst- und Käseaufschnitt zum Frühstück selbst wählen:

	 Schnittkäse	 Streichkäse	 Aufschnitt	Streichwurst
				
Mo Vollkost	Butterschnittkäse (45% Fett i.Tr.)	Kräuterfrischkäse (max. 50% Fett i.Tr.)	Schweinebraten	Feine Leberwurst
LVK/DVK	Butterschnittkäse (45% Fett i.Tr.)	Kräuterfrischkäse (max. 50% Fett i.Tr.)	Schweinebraten	Feine Leberwurst
Di Vollkost	Kräuterschnittkäse (45% Fett i.Tr.)	Schmelzkäse (25% Fett i.Tr.)	Paprikalyoner	grobe Mettwurst
LVK/DVK	Kräuterschnittkäse (45% Fett i.Tr.)	Schmelzkäse (25% Fett i.Tr.)	Lyoner	Teewurst
Mi Vollkost	Edamer Schnittkäse (40% Fett i.Tr.)	Frischkäse natur (max. 50% Fett i.Tr.)	Saftschinken (vom Geflügel)	Kasslerleberwurst
LVK/DVK	Edamer Schnittkäse (40% Fett i.Tr.)	Frischkäse natur (max. 50% Fett i.Tr.)	Saftschinken (vom Geflügel)	Kalbsleberwurst
Do Vollkost	Maasdamer Schnittkäse (45% Fett i.Tr.)	Scheiblette (45% Fett i.Tr.)	Leberkäse	Hähnchenpastete
LVK/DVK	Maasdamer Schnittkäse (45% Fett i.Tr.)	Scheiblette (45% Fett i.Tr.)	Leberkäse	Hähnchenpastete
Fr Vollkost	Gouda Schnittkäse (48% Fett i.Tr.)	Kochkäse (20% Fett i.Tr.)	Jagdwurst	Schnittlauch-leberwurst
LVK/DVK	Gouda Schnittkäse (48% Fett i.Tr.)	Kochkäse (20% Fett i.Tr.)	Jagdwurst	Kalbsleberwurst
Sa Vollkost	Emmentaler Schnittkäse (45% Fett i.Tr.)	Schmelzkäse (20% Fett i.Tr.)	Gemüselyoner	Teewurst
LVK/DVK	Emmentaler Schnittkäse (45% Fett i.Tr.)	Schmelzkäse (20% Fett i.Tr.)	Gemüselyoner	fettreduzierte Teewurst
So Vollkost	Maasdamer Schnittkäse (45% Fett i.Tr.)	Frischkäse natur (max. 50% Fett i.Tr.)	Lachsschinken	grobe Leberwurst
LVK/DVK	Maasdamer Schnittkäse (45% Fett i.Tr.)	Frischkäse natur (max. 50% Fett i.Tr.)	Lachsschinken	Hähnchenpastete

LVK = leichte Vollkost; DVK = diabetische Vollkost

Wir wünschen unseren Patienten einen guten Appetit und baldige Genesung.



Speiseplan

MITTAGSANGEBOT

	Vollkost	Zusatz- stoffe	Leichte Vollkost	Zusatz- stoffe	Vegetarische Kost	Zusatz- stoffe	Kindermenü	Zusatz- stoffe
Montag	Tomatencremesuppe D  Beefsteak mit Rahmchampignons und Kartoffelpüree Frisches Obst		Tomatencremesuppe D  Pasta mit Pilzpesto und gemischter Puten-Romanesco-Pfanne Frisches Obst		Tomatencremesuppe Spinat-Kartoffel-Auflauf mit Käsesoße Frisches Obst	3 1	 Saure Eier mit Senfsoße und Kartoffeln, dazu Möhren-Apfel-Rohkost Frisches Obst	3
Dienstag	Riebelisuppe D  Knusperfisch mit Käse-Kräuter-Auflage und Kräuterbutter sowie Kartoffelpüree, dazu Rohkost Crèmedessert	1	 Rindergulasch mit Blumenkohl und Kartoffeln Erdbeeryoghurt	3	Riebelisuppe Eierkuchen mit Quarkfüllung und Vanillesoße, dazu Fruchtmus Crèmedessert	1,3	 Pizza mit Hinterschinken und Käse, dazu bunter Salat Crèmedessert	1
Mittwoch	 Hühnerfrikassee mit Möhren und Erbsen sowie Reis, dazu Möhren-Ananas-Salat Frisches Obst		Karottencremesuppe D  Schinkennudeln mit Tomatensoße und Reibekäse, dazu Möhren-Ananas-Salat Frisches Obst	1	Karottencremesuppe Vegetarisches Schnitzel mit Käsefüllung, Spinatsoße, Mischgemüse und Kartoffeln Frisches Obst	1 3	 Hackbällchen-Gemüse-Pfanne mit Schupfnudeln Frisches Obst	
Donnerstag	Reissuppe D  Kohlroulade auf Krautsoße mit Kartoffeln Kirschquarkspeise	3	 Seelachs-Roulade (gefüllt mit Möhre und Sellerie), Dillsoße und Kartoffeln, dazu Rote-Bete-Salat Kirschquarkspeise	3 9	Reissuppe D Waldpilzragout mit Bayrischen Knödeln, dazu Weißkohl-Gurken-Salat Kirschquarkspeise		 Brühnudeln mit Geflügelfleisch und Gemüse Kirschquarkspeise	



Speiseplan

	Vollkost	Zusatz- stoffe	Leichte Vollkost	Zusatz- stoffe	Vegetarische Kost	Zusatz- stoffe	Kindermenü	Zusatz- stoffe
Freitag	Blumenkohlcrèmesuppe D  Kasslerkambraten mit Bayrisch Kraut und 5 Miniklößen Frisches Obst	2	 Kräuterquark mit Butter, Kalbsleberwurst und Kartoffeln, dazu Rohkost Frisches Obst	2,3 3	 Blumenkohlcrèmesuppe  Hefeklöße mit heißen Pflaumen Pfirsich-Maracuja-Joghurt		 Fischstäbchen mit Kartoffelpüree, dazu Möhren-Ananas-Salat Frisches Obst	
Samstag	 Sächsische Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen D Vanillepudding mit Sahne	5 2,3,4	 Buchstabensuppe D  Gefüllter Schweinerückenbraten mit Möhren „Golden-Duo“ und Kartoffeln Vanillepudding mit Sahne	4 3	 Rahmspinat mit Rührei (HLP: Weißei) und Kartoffeln D Vanillepudding	3	 Tortellini-Pfanne (gefüllt mit Hackfleisch) und Käse-Spinat-Soße, dazu Eisberg-Tomaten-Salat Vanillepudding mit Sahne	5 3
Sonntag	 Rindersauerbraten mit pikanter Soße, Bohnengemüse und Kartoffeln D Aprikosenkompott	3	 Kräuterrahmsuppe D  Putenfleischspieß mit Geflügelsoße, Marktgemüse und Kartoffeln Aprikosenkompott	4 8 3	Kräuterrahmsuppe  2 Gemüseburger auf Rahmchampignons mit Polentatörtchen Aprikosenkompott	4 1	 Kleines Hähnchenschnitzel mit jungen Erbsen und gebackenen Kartoffelbuchstaben Aprikosenkompott	

Wir haben unsere Hauptgerichte mit Piktogrammen markiert, um Ihnen die Auswahl zu erleichtern:



Eine Menülinie aus unserem Verpflegungsangebot wurde von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) zertifiziert. Die empfohlenen Komponenten wurden mit  hervorgehoben.

Unsere Speisen sind gemäß der ZZuV (Zusatzstoff-Zulassungs-Verordnung) deklariert. Bitte beachten Sie dazu unsere Übersicht der Zusatzstoff-Kennzeichnung oder befragen Sie unseren Stationservice.

Änderungen vorbehalten!



MITTAGSANGEBOT - SONDERKOSTFORMEN

	LVK - passierte Kost	Zusatz- stoffe	BD, breiig Pankreasdiät Stufe I / Stufe II	Zusatz- stoffe	Na-arm, KMR, Colitis, Glutenfrei	Zusatz- stoffe	Lactoseintoleranz	Zusatz- stoffe
Montag	 Putenpfanne mit Gemüse und Kartoffelpüree (passiert) Pudding		 Reiseintopf mit Putenfleisch Kompott		 Reiseintopf mit Putenfleisch Kompott		 Reiseintopf mit Putenfleisch Kompott	
Dienstag	 Gulasch mit Blumenkohl und Kartoffelpüree (passiert) Götterspeise	1	 Weißestich mit Spinat und Kartoffelpüree Götterspeise	1	 Eistich mit Spinat und Kartoffeln Götterspeise	3 1	 Rührei mit Spinat und Kartoffeln Götterspeise	3 1
Mittwoch	 Geflügel mit Geflügelsoße sowie Kaisergemüse und Kartoffelpüree (passiert) Kompott		 Geflügelfrikassee mit Gemüseris und Blattsalat Kompott		 Geflügelfrikassee mit Gemüseris und Blattsalat Kompott		 Geflügelfrikassee mit Gemüseris und Blattsalat Obst	
Donnerstag	 Kabeljau mit Gemüsesoße und Kartoffelpüree (passiert) Quarkspeise		 Seelachsfilet mit Gemüsesoße und Kartoffelpüree, dazu Eisbergsalat Quarkspeise		 Seelachsfilet mit Gemüsesoße und Kartoffeln, dazu Eisbergsalat Quarkspeise	3	 Seelachsfilet mit Gemüsesoße und Kartoffeln, dazu Eisbergsalat Lactosefreier Joghurt	3



Speiseplan

	LVK - passierte Kost	Zusatz- stoffe	BD, breilig Pankreasdiät Stufe I / Stufe II	Zusatz- stoffe	Na-arm, KMR, Colitis, Glutenfrei	Zusatz- stoffe	Lactoseintoleranz	Zusatz- stoffe
Freitag	 Hackfleischpastete mit Soße, Pastinakengemüse und Kartoffelpüree (passiert) Kompott		 Hackfleischpastete mit Gemüsesoße, Pastinakengemüse und Kartoffelpüree Kompott		 Hackfleischpastete mit Gemüsesoße, Pastinakengemüse und Kartoffeln Kompott	3	 Hackfleischpastete mit Gemüsesoße, Pastinakengemüse und Kartoffeln Kompott	3
Samstag	 Schweinefleisch mit milder brauner Soße, Möhrengemüse und Kartoffelpüree (passiert) Pudding		 Sächsische Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen Pudding	3 2,4,3	 Sächsische Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen Quarkspeise	3 2,4,3	 Sächsische Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen Lactosefreier Pudding	3 2,4,3
Sonntag	 Rindfleisch mit Sauerbratensoße, Marktgemüse und Kartoffelpüree (passiert) Apfelmus	3	 Putenbruststreifen mit Geflügelsoße, Möhren-Zucchini-Gemüse und Kartoffelpüree Apfelmus	3	 Rinderbraten mit Bratensoße, Prinzessbohnen und Kartoffeln Kompott	3	 Rinderbraten mit Bratensoße, Prinzessbohnen und Kartoffeln Kompott	3

Wir haben unsere Hauptgerichte mit Piktogrammen markiert, um Ihnen die Auswahl zu erleichtern:



Unsere Speisen sind gemäß der ZZuV (Zusatzstoff-Zulassungs-Verordnung) deklariert. Bitte beachten Sie dazu unsere Übersicht der Zusatzstoff-Kennzeichnung oder befragen Sie unseren Stationservice.

Änderungen vorbehalten!



ABENDANGEBOT

Die Stationsküche bietet Ihnen verschiedene Teesorten zum Abendbrot.
Aus unserem reichhaltigen Sortiment können Sie sich Ihr Abendbrot individuell zusammenstellen:

Frisch gebacken 	 Vollkornbrot	 Knäckebrötchen
	Roggenmischbrot	Weizenbrot

Aufstriche 	 Joghurtbutter (60% Fett)	 Halbfettmargarine (40% Fett)

Aus diesem Sortiment können Sie sich bis zu drei Komponenten für Ihren Wurst- und Käseaufschnitt zum Abendbrot selbst wählen:

Käse 	 Schnittkäse (max. 50% Fett i.Tr.)	 Camembert (max. 45% Fett i.Tr.)	 Frischkäse natur (max. 50% Fett i.Tr.)	
	 Frischkäse-variante (max. 60% Fett i.Tr.)	 Schmelzkäse (max. 60% Fett i.Tr.)	 Sauermilchkäse (max. 1% Fett i.Tr.)	
	 Babybel (max. 45% Fett i.Tr.)	 Vegetarische Pastete		

Wurst 	 Rindsjagdwurst	Vitalaufschnitt	 Schinken, gekocht
	Schinkenvariante	 Putensaucschinken	 Truthahnlyoner
	Salami	Fleischblutwurst	Leberwurst
	Teewurst		

Die von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) empfohlenen Komponenten wurden mit einem  hervorgehoben.



Aus diesem Sortiment können Sie sich bis zu 2 Komponenten wählen:

Frischkostbeilagen 	 kleiner Beilagensalat	 Gewürzgurken	 Gemüsestücke
	 Obst	 Fruchtjoghurt (max. 3,5% Fett)	 Joghurt natur (max. 1,5% Fett)

Pikante Beilagen 	 Käse-Geflügel-Salat	 Mariniertes Fischfilet	 Hering in Aspik
	 Partywiener	 Kräuterquark (max. 20% Fett i.Tr.)	

Einen Salatteller können Sie auswählen, wenn Sie eine Alternative zum Wurst- und Käseaufschnitt zum Abendbrot wünschen:

Salatteller 	 Salatteller mit Mozzarella (Eissalat, Endivie, Tomate, Radicchio, Mozzarella & Kräuterdressing)
	 Salatteller mit Schinken & Käse (Möhre, Weißkohl, Eissalat, Endivie, Radicchio, Hinterkochschinken, Käse und French Dressing)
	 Salatteller mit weißem Käse (Mais, Eissalat, Endivie, Radicchio, Gurke, rote Paprika, grüne Oliven, weißer Käse und French Dressing)

Die von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) empfohlenen Komponenten wurden mit einem  hervorgehoben.

Wir wünschen unseren Patienten einen guten Appetit und baldige Genesung.



ZUSATZSTOFF-KENNZEICHNUNG

Fußnote	Zusatzstoffe
1	mit Farbstoff
2	mit Konservierungsstoff oder konserviert
3	mit Antioxidationsmittel
4	mit Geschmacksverstärker
5	geschwefelt
6	geschwärzt
7	gewachst
8	mit Phosphat
9	mit Süßungsmitteln
10	enthält eine Phenylalaninquelle
11	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
12	koffeinhaltig
13	chininhaltig



UNSERE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG

für eine ganze Woche

	Frühstück	2. Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
Mo	3 Scheiben Vollkornbrot, Halbfettmargarine, Marmelade, Kräuterfrischkäse, Gemüse	Naturjoghurt, Obst und Honig	Beachten Sie unser Angebot aus der aktuellen Speisekarte	3 Scheiben Vollkornbrot, Halbfettmargarine, magerer Wurstaufschnitt, Frischkäse, Hering in Aspik und Gemüse
Di	1 Vollkornbrötchen, Halbfettmargarine, Honig, Schnittkäse, Gemüse	Obst	Beachten Sie unser Angebot aus der aktuellen Speisekarte	2 Scheiben Vollkornbrot, Halbfettmargarine, mariniertes Fischfilet, Kräuterquark, Salatteller mit Schinken
Mi	4 Scheiben Knäckebrot, Halbfettmargarine, Marmelade, Naturquark, Frischkäse, Gemüse	Naturjoghurt, Obst und Honig	Beachten Sie unser Angebot aus der aktuellen Speisekarte	3 Scheiben Vollkornbrot, Halbfettmargarine, Camembert, Schnittkäse, magerer Wurstaufschnitt, Gemüse
Do	1 Vollkornbrötchen, Halbfettmargarine, Frischkäse, Schnittkäse, Gemüse und Obst	2 Scheiben Knäckebrot, Halbfettmargarine, Pflaumenmus	Beachten Sie unser Angebot aus der aktuellen Speisekarte	3 Scheiben Vollkornbrot, Halbfettmargarine, Hering in Aspik, magerer Wurstaufschnitt, Kräuterquark und Gemüse
Fr	3 Scheiben Vollkornbrot, Halbfettmargarine, Marmelade, Naturquark, Frischkäse, Gemüse	Naturjoghurt, Obst und Honig	Beachten Sie unser Angebot aus der aktuellen Speisekarte	3 Scheiben Vollkornbrot, Halbfettmargarine, Schnittkäse, Kräuterquark, magerer Wurstaufschnitt, Gewürzgurken
Sa	1 Vollkornbrötchen, Halbfettmargarine, Frischkäse, magerer Wurstaufschnitt, Gemüse und Obst	2 Scheiben Knäckebrot, Halbfettmargarine, Honig	Beachten Sie unser Angebot aus der aktuellen Speisekarte	3 Scheiben Vollkornbrot, Halbfettmargarine, Schnittkäse, Sauermilchkäse, Hering in Aspik, Gemüse
So	1 Vollkornbrötchen, Halbfettmargarine, Marmelade, Schnittkäse, 1 Ei, Gemüse	Naturjoghurt, Obst und Honig	Beachten Sie unser Angebot aus der aktuellen Speisekarte	2 Scheiben Vollkornbrot, Halbfettmargarine, Kräuterquark, Obst, Salatteller mit Mozzarella

Dazu wird eine Trinkmenge von mindestens 1,5 Liter pro Tag empfohlen. Sie sollten Wasser, ungesüßte Tees und verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte bevorzugen. Als Obst und Gemüse empfehlen wir stets frische, unverarbeitete Produkte aus der saisonalen und regionalen Angebotspalette.

Wir möchten Ihnen anhand dieses Musterspeiseplanes ein Beispiel geben, sich nach unserer zertifizierten Menülinie – gemäß den Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) – gesund, vollwertig und ausgeglichen während Ihres Aufenthaltes hier im Universitätsklinikum und auch danach zu ernähren.

Gern können Sie ein Exemplar dieser Ernährungsempfehlung – nach Ihrem Aufenthalt bei uns – mit nach Hause nehmen.

Sprechen Sie dazu einfach unsere Hostessen oder das Pflegepersonal an.



Vollwertig essen und trinken nach den **10 REGELN DER DGE**

■ 1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

■ 2. Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten.

■ 3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“ ...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch 1 Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt.

■ 4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3 Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Mehr als 300–600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche sollten es nicht sein. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

■ 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60–80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

■ 6. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.

■ 7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere energiearme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

■ 8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

■ 9. Sich Zeit nehmen und genießen

Essen Sie nicht nebenbei! Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

■ 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

www.dge.de



Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen.





KHE-ÜBERSICHT

Eine Kohlenhydrateinheit (KHE) ist eine Berechnungseinheit für den Gehalt bestimmter Kohlenhydrate in Speisen, die meist im Rahmen einer Ernährung bei Diabetes mellitus Anwendung findet. Sie bezeichnet eine Menge von 10 Gramm Kohlenhydraten.

Lebensmittelportion	Menge/KHE
1 Scheibe Mischbrot	25 g = 1 KHE
1 Scheibe Vollkornbrot	30 g = 1 KHE
1 kleine Scheibe Weißbrot	20 g = 1 KHE
1 Päckchen Knäckebrot (2 Scheiben)	15 g = 1 KHE
3 Scheiben Filinchen	15 g = 1 KHE
2 Scheiben Zwieback	15 g = 1 KHE
1 Weizenbrötchen	40 g = 2 KHE
1 Roggenbrötchen	50 g = 2 KHE
1 Vollkornbrötchen	60 g = 2 KHE
1 Marmelade	20 g = 1 KHE
1 Nussaufstrich	20 g = 1 KHE
1 Honig	20 g = 1,5 KHE
1 Pflaumenmus	20 g = 1 KHE
1 Portion Obst	ca. = 1 KHE
1 Schale Kompott	ca. 100 g = 1 KHE
1 Schüssel Vorsuppe	ca. 200 ml = 1 KHE
1/2 Schüssel Milchsuppe	ca. 120 ml = 1 KHE
1 Schüssel Milchsuppe	ca. 240 ml = 2 KHE
1/2 Schüssel Haferflockensuppe	ca. 120 ml = 1 KHE
1 Schüssel Haferflockensuppe	ca. 240 ml = 2 KHE
1 Schüssel Haferschleim	ca. 200 ml = 1 KHE
1 Schüssel Reisschleim	ca. 200 ml = 1 KHE
1 Tasse Milch	200 ml = 1 KHE
1 Tasse Buttermilch	250 ml = 1 KHE
1/2 Glas Saft (100% Fruchtgehalt)	100 ml = 1 KHE
1 Dessert (Joghurt, Pudding etc.)	siehe Kennzeichnung
1 Stück Gebäck	siehe Kennzeichnung
2 Esslöffel Müsli	15 g = 1 KHE
3 Esslöffel Cornflakes	15 g = 1 KHE



Lebensmittelportion	Menge/KHE
Queenschnitte	20 g = 1 KHE
Zuckertaler	20 g = 1 KHE
Ascona Schnitte	30 g = 2 KHE
Krokanttaler	30 g = 1,5 KHE
Karamelgebäck	12,5 g = 0,5 KHE
Moccazunge	20 g = 1 KHE
Moccaherz	20 g = 1 KHE
Trancetto Kakao	28 g = 1,5 KHE
Trancetto Erdbeer/Aprikose	28 g = 1,5 KHE
Hitkekse	27 g = 1,5 KHE
Schokosplit	30 g = 2 KHE
Heidesand	30 g = 2 KHE
Amsterdamer Spritzgebäck	40 g = 2 KHE
Blätterteig mit Apfel	30 g = 2 KHE
Schweineohren Schoko	35 g = 2 KHE
Schweineohren	25 g = 1,5 KHE
Stracciatella-Taler	30 g = 2 KHE
Gallardise Erdbeere	35 g = 2 KHE
Gallardise Kakao	35 g = 2 KHE
gefüllter Kuchen	55 g = 3 KHE
Magdalena Waldfrucht	40 g = 2 KHE
Magdalena natur	30 g = 1,5 KHE
Magdalena Erdbeer	40 g = 2 KHE
Magdalena Schoko	40 g = 2 KHE
Marmorkuchen rund	30 g = 2 KHE
Marmorkuchenscheibe	25 g = 1,5 KHE
Kleinkuchen Lotos Corona Amico	30 g = 2 KHE
Kleinkuchen Choline Bahlsen	30 g = 1,5 KHE
Kleinkuchen Lotos Corona Zebra	30g = 1,5 KHE
Krehfelder Schnitte	20 g = 1 KHE
Haselnusskarée	20 g = 1 KHE