



Wos is heit
fia Tog ?

Heit is
Knedltog !



Kostformen-Katalog

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Wir alle geben täglich unser Bestes, damit es den Bewohnerinnen und Bewohnern in unseren Seniorenwohnhäusern gut geht. Einen sehr wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden der älteren Menschen leisten zweifellos die Küchenteams.

Hier sind Profis im Einsatz, die – in enger Abstimmung mit Ärztinnen, Ärzten und Pflegekräften – dem Genuss und der Gesundheit gleichermaßen verpflichtet sind.

Die Verwendung von größtenteils Bioprodukten sowie das tägliche Angebot von drei frisch zubereiteten Wahlmenüs wurden in unseren Häusern bereits erfolgreich eingeführt.

Nun gehen wir einen Schritt weiter und bringen in allen städtischen Seniorenwohnhäusern auch die zur Wahl stehenden Speisen sowie die unterschiedlichen Kostformen auf einen einheitlichen Stand.

Dazu haben wir eine Salzburger Ernährungsexpertin beauftragt, unsere Angebote den Bedürfnissen entsprechend zu überarbeiten. Auf Basis der neuesten Richtlinien der verschiedenen Ernährungsfachgesellschaften im deutschsprachigen Raum entstand dabei der vorliegende, taschenfreundliche Kostformenkatalog.

Dieser bietet einen schnellen Überblick über gebräuchliche Kostformen und nützt den Küchenteams bei der Zubereitung, der Ärzteschaft bei Verordnungen sowie dem Pflegepersonal bei der Bestellung der einzelnen Diätkostformen.

Und noch eine Neuerung haben wir uns zum Thema Essen überlegt: Schwerpunkttag zum drauf Freuen, die zudem gut in Erinnerung bleiben. Ganz im Sinne eines altbekannten Liedes wird es nun an festgelegten Wochentagen verlässlich ein Gericht zum Tag geben. „Was is’ heut für Tag? Heut is’ Knödltag!“

Ihr Ernst Hörzing

Inhalt

Wahlkost – Wahlmenü	5
Energiereduzierte Kostformen	6
Gastroenterologische Kostformen	8
Konsistenzdefinierte Kostformen	9
Protein- und elektrolytdefinierte Kostformen	10
Was tun bei Noroviren?	11
Lebensmittelunverträglichkeit Leichte Vollkost	12
Komponenten des individuellen Kostaufbaus	13

Wahlkost – Wahlmenü

Kostform	Indikation	Definition
Vollkost Wahlmenü 1	<ul style="list-style-type: none">• entspricht einer ausgewogenen Ernährung für ältere Menschen• ist die Basis-Kostform	<ul style="list-style-type: none">• berücksichtigt den Energiebedarf• deckt den Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen• wird nach neuesten Erkenntnissen der Ernährungsmedizin zur Prävention eingesetzt• berücksichtigt die landesüblichen Ernährungsgewohnheiten
Leichte Vollkost Wahlmenü 2	<ul style="list-style-type: none">• unspezifische Unverträglichkeiten gegen Lebensmittel bzw. daraus hergestellte Speisen werden berücksichtigt• Übergang von einem individuellen Kostaufbau auf Vollkost• geschwächter Allgemeinzustand, fieberhafte Erkrankungen• ohne Schweinefleisch (für Moslems geeignet)	<ul style="list-style-type: none">• Lebensmittel, welche bei mehr als 5% der Bevölkerung eine Unverträglichkeit hervorrufen, werden bei der Zubereitung der Speisen nicht verwendet (siehe Liste Seite 12)
Fleischloses Menü	<ul style="list-style-type: none">• als Wahlmenü zur Vollkost und Leichten Vollkost	<ul style="list-style-type: none">• abwechselnd werden als Hauptkomponente beim Mittagmenü Süßspeisen oder vegetarische Gerichte angeboten.

Vorsicht: Entspricht nicht einem ausgewogenen, vollwertigen Menü.

Energiereduzierte Kostformen

Kostform	Indikation	Definition
Stoffwechselkost	<ul style="list-style-type: none">• für DiabetikerInnen ohne Insulintherapie• bei Übergewicht Klassifikation laut WHO bei SeniorInnen (> 64 Jahre 24 bis 29 noch im Normbereich)• Fettwechselstörungen• Arteriosklerose	<ul style="list-style-type: none">• energiereduzierte Mischkost• von Vollkost oder Leichter Vollkost abgeleitet• die geeignete Kostform wird mit einer Raute # gekennzeichnet• Desserts sind mit Süßstoff gesüßt• Kuchen werden zuckerreduziert und mit 1/3 Vollkornmehl zubereitet BE-Angabe ist nicht notwendig!
Stoffwechselkost mit Brot-einheiten (BE)	<ul style="list-style-type: none">• bei DiabetikerInnen mit Insulintherapie oder intensivierter Insulintherapie	<ul style="list-style-type: none">• von Vollkost oder Leichter Vollkost abgeleitet• Einstellung nach Brot-einheiten (BE) wird von Ärztin/Arzt vorgegeben• individuelle Aufteilung obliegt der Station
purinarme Kost	<ul style="list-style-type: none">• bei erhöhter Harnsäure (> 7mg/dl)	<ul style="list-style-type: none">• wird der Stoffwechseldiät angeglichen• auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr muss geachtet werden

Vorschlag für die BE-Verteilung

(nur bei insulinpflichtigen DiabetikerInnen erforderlich)

Gesamt BE	Früh	Jause	Mittag	Jause	Abend	Spät
12 BE	3	1	3	1	3	1
14 BE	3	2	3	2	3	1
16 BE	3	2	4	2	4	1
18 BE	4	2	4	2	4	2

Gastroenterologische Kostformen

Kostform	Indikation	Definition
Individueller Kostaufbau	<ul style="list-style-type: none">• Kostaufbau nach Nahrungskarenz• bei akuter Gastroenteritis (z.B. Noroviren)	<ul style="list-style-type: none">• ballaststoff- und laktosearm!• verschiedene Wahlmöglichkeiten:<ul style="list-style-type: none">• fettarme Suppen• leicht bekömmliche Hauptspeisen• Dessert:<ul style="list-style-type: none">• Kompott und Mus• laktosefreie Topfen- und Joghurtcremen• Pudding <p>Bestellung siehe Seite 13</p>
Aufbaukost	<ul style="list-style-type: none">• Anschluss an individuellen Kostaufbau	<ul style="list-style-type: none">• wird von der Leichten Vollkost abgeleitet<ul style="list-style-type: none">• Verwendung von leichten gekochten Gemüsesorten• Obst vorwiegend gedünstet (Kompott oder Obst)
Glutenfreie Kostform	<ul style="list-style-type: none">• Zöliakie	<ul style="list-style-type: none">• ohne glutenhaltige Nahrungsmittel und daraus hergestellte Produkte (wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Grünkern)• Verwendung von Spezialprodukten (glutenfreies Brot, Nudeln, ...)
Laktosearme Kost	<ul style="list-style-type: none">• Laktoseintoleranz	<ul style="list-style-type: none">• ohne laktosehaltige Milchprodukte und sonstige Produkte mit Laktose
Fruktosearme Kost	<ul style="list-style-type: none">• Fruktosemalabsorption	<ul style="list-style-type: none">• 1 bis 3-wöchige strenge Karenzphase• Aufbau je nach Verträglichkeit aus dem normalen Menüangebot (Vollkost oder Leichte Vollkost)

Konsistenzdefinierte Kostformen

Kostform	Indikation	Definition
Weiche Kost	<ul style="list-style-type: none">• bei leichten Kau- und Schluckstörungen	<ul style="list-style-type: none">• wird von der Vollkost abgeleitet• energieangereichert• Fleisch wird weichgekocht und klein geschnitten• Desserts in cremiger Form (wie Obstmus, Topfen- oder Joghurtcreme, Pudding)• Kompott (weichgekocht, faserarm)
breiig passierte Kost	<ul style="list-style-type: none">• bei Kau- und Schluckproblemen	<ul style="list-style-type: none">• wird von der Vollkost abgeleitet• energieangereichert• pürierte Kost (Fleisch, Gemüse, Beilage wird in Form gebracht)• weiches Brot ohne Rinde bzw. weiches Spezialbrot• Desserts in cremiger Form (wie Obstmus, Topfen- oder Joghurtcreme, Pudding)

Protein- und elektrolytdefinierte Kostformen

Kostform	Indikation	Definition
Eiweißdefinierte Kost	<ul style="list-style-type: none">• Niereninsuffizienz ohne Dialyse• Kreatinin über 3 mg	<ul style="list-style-type: none">• eiweißberechnete Kostform (0,6 g Eiweiß pro kg Körpergewicht) nicht unter 45 g Eiweiß!• natriumarm• phosphorarm• kaliumdefiniert• bevorzugt hochkalorische ovo-lacto-vegetabile Kost
Dialyse-Kost	PatientInnen mit Haemodialyse	<ul style="list-style-type: none">• Basis ist eine energieangereicherte Vollkost• natriumarm• phosphorarm• kaliumarm• flüssigkeitsbilanziert• 1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht

Was tun bei Noroviren ?

Anweisung

1. umgehend die Küche informieren
2. gezielte Umstellung der Nahrung
3. KüchenmitarbeiterInnen vermeiden den Kontakt mit anderen Abteilungen

Ernährungsaufbau

Akutphase: **Nahrungskarenz**

für ausreichende Flüssigkeitszufuhr muss gesorgt werden:
Kräutertee, Mineralwasser, Gemüsebrühe,
Elektrolytgetränke (Lytomed®)

Nahrungsaufbau

- Individueller Kostaufbau
- Aufbaukost
- Leichte Vollkost

Lebensmittelunverträglichkeit Leichte Vollkost

Lebensmittel, die bei mehr als 5 % der Bevölkerung Intoleranzen hervorrufen und in der Leichten Vollkost berücksichtigt werden

Hülsenfrüchte	30,1 %
Gurkensalat	28,6 %
frittierte Speisen	22,4 %
Weißkraut	20,2 %
kohlensäurehaltige Getränke	20,1 %
fette Speisen	17,1 %
Paprikagemüse	16,8 %
Sauerkraut	15,8 %
Blaukraut	15,8 %
süße, fette Backwaren	15,8 %
Zwiebeln	15,8 %
Pommes frites	15,3 %
hartgekochte Eier	14,7 %
frisches Brot	13,6 %
Bohnenkaffee	12,5 %
Krautsalat	12,1 %
Mayonnaise	11,8 %
Geräuchertes	10,7 %
zu stark gewürzte Speisen	7,7 %
zu heiße und zu kalte Speisen	7,6 %
Weißwein	7,6 %
rohes Obst	7,3 %
Nüsse	7,1 %
Schlagobers	6,8 %
paniert Gebratenes	6,8 %
Pilze	6,1 %
Lauch	5,9 %
Spirituosen	5,8 %

Individuelle Unverträglichkeiten müssen mit der/dem Einzelnen besprochen werden !

Komponenten des individuellen Kostaufbaus

Auch für DiabetikerInnen geeignet !

Frühstück

Getränkeauswahl

Schwarzer Tee, Kräutertee (wie Pfefferminze, Kamille, Melisse)

Brotsorten

Semmel
Weißbrot
Grahambrot
Kipferl
Zwieback
Biskotten

Belag

Butter 10 g
Margarine 10 g

Marmelade
Honig
Topfenaufstrich

Zwischenmahlzeiten

Fruchtjoghurt
Naturjoghurt 1 % oder 3,6 % Fett
laktosefreies Naturjoghurt
laktosefreies Fruchtjoghurt
Buttermilch

Mittagessen oder Abendessen

Suppenauswahl

Klare Suppe
Klare Suppe mit Nudeln
Grießnockerlsuppe
Karottensuppe, Schleimsuppe
Legierte Reis- oder Haferflockensuppe

Hauptgerichte – Komponenten

Püree, Reis, Hausmachernudeln
Karotten passiert, Babykarotten
Bratensaft
Grießbrei, Pudding oder Apfelreis
laktosearm

Zwischenmahlzeiten

Apfelkompott oder Apfelmus
Heidelbeermus
Banane
Biskuit, Butterkeks, Salzgebäck
Topfenbananencreme
Fruchtjoghurt
Naturjoghurt 1 % oder 3,6 % Fett
laktosefreies Naturjoghurt
laktosefreies Fruchtjoghurt

Impressum: Eigentümer und Herausgeber: InfoZ, Senioreneinrichtungen der Stadt Salzburg. F.d.l.v.: Maria Anna Benedikt MSc, Dr.ⁱⁿ Gaby Strobl-Schilcher.

Gestaltung: Wolfgang Stadler. Illustration: Albert Gruber. Fotos: fbsfbsdfv.

Druck: xydvcdv

Stand 3-2013

