



# BERUFSKUNDE DIÄTKÖCHE

**KURZPRINZIPIEN 17 / 18**



## Kostformen – Ernährungstherapien – Kurzprinzipien

---

Gesunde Ernährung (Vollkost)	Seite 4
Vollwerternährung	
Mediterrane Ernährung	
Diabetesernährung	
Leichte Vollkost (LVK)	

---

Aufbaukost	Seite 5
Weiche / klein geschnittene Ernährung ( <i>Aufbau nach Operationen im Magen-Darm-Trakt</i> )	
Weiche / klein geschnittene Ernährung ( <i>bei Kau- und/oder Schluckproblemen</i> )	
Gemixte Ernährung	
Flüssige Ernährung	
Reiz- und Säurearme Ernährung	

---

Nahrungsfaserarme Ernährung	Seite 6
Nahrungsfaserreiche Ernährung	
Pilzinfektionen im Mund – Soor	
Mandelentzündung / Mandelentfernung	
Magenbrennen Sodbrennen / Speiseröhrentzündung – Refluxösophagitis	

---

Akute Gastritis	Seite 7
Chronische Gastritis	
Magen- und Dünndarmentzündung	
Dünn- und Dickdarmentzündung	
Verstopfung	
Durchfall	
Ausstülpungen im Darm	
Entzündung der Divertikel	
Morbus Crohn	

---

Gallensteine	Seite 8
Gallenblasenentzündung	
Hyperurikämie und Gicht	
Chronische Niereninsuffizienz – Fortschreitendes Nierenversagen	
Hämodialyse	
Peritonealdialyse	



---

Natriumdefinierte Ernährung 4 – 6 g NaCl	Seite 9
Natriumdefinierte Ernährung 2 – 3 g NaCl	
Kaliumdefinierte Ernährung	
Phosphatdefinierte Ernährung	
Nierensteine (Calciumoxalatsteine)	
Nierensteine (Harnsäuresteine)	

---

Erhöhte Triglyceridwerte	Seite 10
Erhöhter Blutdruck	
Mukoviszidose – Cystische Fibrose (CF) – Pankreasfibrose	
Phenylketonurie – PKU	

---

Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Allergien und Intoleranzen)	Seite 11
• Glutenfreie Ernährung	
• Laktosearme Ernährung	
• Laktosefreie Ernährung	
• Nahrungsmittelallergien / Intoleranzen	
Ovolaktovegetabile Ernährung	
Laktovegetabile Ernährung	
Vegane Ernährung	
Ernährung in der Schwangerschaft	
Ernährung in der Stillzeit	



## **Gesunde Ernährung (Vollkost)**

- 5 Mahlzeiten / Tag
- 1-2 Liter Flüssigkeit in Form von ungezuckerten Getränken / Tag
- 5 Portionen Obst und Gemüse in verschiedenen Farben und Formen / Tag
- Vollkornprodukte bevorzugen
- bis 5 mal 100 – 120 g Fleisch / Geflügel pro Woche
- bis 1 mal Wurstwaren / Woche (anstelle von Fleisch)
- 1 - 2 mal Fisch pro Woche
- 3 Portionen Milch oder Milchprodukte / Tag
- Fettqualität beachten
- 20 – 30 g ungesalzene Nüsse / Tag
- Süssigkeiten, salzige Knabbereien und energiereiche Getränke mit Mass

*Alle folgenden Kostformen basieren auf den Grundsätzen der gesunden Ernährung und der guten Herstellungspraxis (GHP)*

## **Vollwerternährung**

- überwiegend laktovegetabil
- naturbelassene, regionale und saisonale Lebensmittel aus ökologischem Anbau bevorzugen
- 50 % unerhitzte Kost

## **Mediterrane Ernährung**

- einfach ungesättigte Fettsäuren bevorzugen
- mindestens 2 mal Fisch / Woche
- Geflügel und weisse Fleischsorten bevorzugen
- mindestens 5 Portionen Gemüse, Salat und Früchte pro Tag
- nahrungsfaserreich, Nüsse und Samen/Kerne einplanen
- reich an Kräutern, Zwiebeln und Knoblauch
- moderater Weinkonsum mit dem Essen

## **Diabetesernährung**

- kohlenhydrat- und energiedefiniert nach Werten
- nahrungsfaserreiche Ernährung

## **Leichte Vollkost (LVK)**

- ohne blähende und schwer verdauliche Gerichte
- ohne fettreiche Gerichte
- ohne stark geräucherte, stark gepökelte und stark gesalzene Lebensmittel
- keine stark gerösteten und stark gebratenen Lebensmittel
- ohne scharfe, rezente Gerichte
- Alkohol gemäss ärztlicher Verordnung



## Aufbaukost

1. Stufe:
  - leicht verdauliche Kohlenhydratkomponenten
  - kleine Portionen, 3 Haupt- und 3 Zwischenmahlzeiten
  - fettarm, laktosefrei, proteinreduziert, nahrungsfaserreduziert, normal gewürzt, ohne rohe Komponenten
  - Konsistenzform je nach Verordnung
2. Stufe:
  - Wie 1. Stufe, zusätzlich:
  - Magere Proteinkomponenten
3. Stufe
  - Wie 2. Stufe, zusätzlich
  - Steigerung der Nahrungsfasern in Form von gekochten Gemüse/Früchte
  - Nicht mehr laktosefrei
  - Konsistenzform: weich / klein geschnitten

## Kostformen mit veränderter Konsistenz

### **Weiche / klein geschnittene Ernährung** (Aufbau nach Operationen im Magen-Darm-Trakt)

- LVK unter Berücksichtigung individueller Verträglichkeit
- Weich gekocht und klein geschnitten oder püriert
- Essentielle Fettsäuren beachten
- Ohne rohes Gemüse und Obst

### **Weiche / klein geschnittene Ernährung** (bei Kau- und/oder Schluckproblemen)

- LVK unter Berücksichtigung individueller Verträglichkeit oder Vollkost
- Weich gekocht und klein geschnitten oder püriert
- Essentielle Fettsäuren beachten
- Gekochte fein geschnittene Salate oder fein geraffelte Salate

### **Gemixte Ernährung**

- Gemixt/püriert und passiert oder pacosiert
- Angereichert (alle Makronährstoffe)
- Essentielle Fettsäuren beachten
- Mischkonsistenz abklären
- LVK unter Berücksichtigung individueller Verträglichkeit (nur nach Magen-Darm-Operationen)

### **Flüssige Ernährung**

- Passiert, evtl. verdünnt, bzw. abgebunden
- Angereichert (alle Makronährstoffe)
- Essentielle Fettsäuren beachten
- LVK unter Berücksichtigung individueller Verträglichkeit (nur nach Magen-Darm-Operationen)

### **Reizarme Ernährung**

- Konsistenzform je nach Verordnung
- Ohne saure Gerichte / Getränke
- Ohne stark kohlenstoffhaltige Getränke
- Ohne stark klebende Lebensmittel / Gerichte
- Nicht heiss serviert
- LVK unter Berücksichtigung individueller Verträglichkeit



## **Nahrungsfaserarme Ernährung**

- <10 g Nahrungsfasern pro Tag
- LVK unter Berücksichtigung individueller Verträglichkeit
- ohne Gemüse / Früchte ausser passierte Säfte
- ohne Vollkornprodukte
- ohne Kräuter

## **Nahrungsfaserreiche Ernährung**

- >30 g Nahrungsfasern pro Tag
- Mind. 5 Portionen Gemüse/Salate und Obst
- Vollkornprodukte bevorzugen
- Angereichert mit nahrungsfaserreichen Lebensmittel
- Mind. 2 l Getränke pro Tag

## **Pilzinfektionen im Mund - Soor**

- Reiz- und säurearme Ernährung

## **Mandelentzündung / Mandelentfernung**

- In der Regel folgt nach Tonsillektomie ein individueller Kostaufbau über 3 bis 4 Tage
- Reiz- und säurearme Ernährung
- Kalt bis lauwarm servieren
- Ohne klebende Speisen
- Ohne kohlenstoffhaltige Getränke

## **Magenbrennen Sodbrennen / Speiseröhrentzündung –**

### **Refluxösophagitis**

- LVK unter Berücksichtigung individueller Verträglichkeit
- Reiz- und säurearme Ernährung
- Evtl. weich gekocht / klein geschnittene Ernährung
- Kalt bis lauwarm servieren
- Häufige, kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
- Proteinreiche Zwischenmahlzeiten (stärkt den Verschlussmechanismus)
- Fett- und zuckerreiche Mahlzeiten meiden (schwächt den Verschlussmechanismus)
- Kaffee, Schwarztee und Cola-Getränke meiden
- Kohlenstoffhaltigen Getränke meiden
- Alkohol meiden



## **Akute Gastritis**

- 1-2 Tage Teefasten
- Genügend Flüssigkeit (bevorzugt Kamillen-, Fenchel- oder schwacher Schwarztee)
- Aufbaukost

## **Chronische Gastritis**

- LVK unter Berücksichtigung individueller Verträglichkeit
- Kein Kaffee, Alkohol

## **Magen- und Dünndarmentzündung**

### **Dünn- und Dickdarmentzündung**

- Teefasten während 1 – 2 Tagen
- Flüssigkeits- und Mineralstoffzufuhr ausgleichen
- Aufbaukost
- Laktosefreie Ernährung (bei Durchfall)

## **Verstopfung**

- Nahrungsfaserreiche Ernährung – die Umstellung auf eine nahrungsfaserreiche Ernährung sollte schrittweise erfolgen
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mind. 2 l pro Tag)

## **Durchfall**

- Flüssigkeits- und Mineralstoffzufuhr ausgleichen

## **Ausstülpungen im Darm – Divertikulose**

- Nahrungsfaserreiche Ernährung – die Umstellung auf eine nahrungsfaserreiche Ernährung sollte schrittweise erfolgen
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mind. 2 l pro Tag)

## **Entzündung der Divertikel – Divertikulitis**

- Aufbaukost

## **Morbus Crohn**

### **Im akuten Schub**

- Parenterale Ernährung oder enterale Nahrung
- Aufbaukost

### **Ausserhalb eines Schubes**

- Individuelle Unverträglichkeit berücksichtigen



## **Gallensteine**

- Keine übermässige Fettzufuhr
- Nahrungsfaserreiche Ernährung
- Viel trinken
- LVK unter Berücksichtigung individueller Verträglichkeit

## **Gallenblasenentzündung**

- Aufbaukost
- Individuelle Verträglichkeit berücksichtigen
- Keine übermässige Fettzufuhr
- Nahrungsfaserreiche Ernährung

## **Hyperurikämie und Gicht**

- Fleisch-, Geflügel-, Fischkonsum reduzieren (Gesunde Ernährung)
- Eventuell die Haut von Geflügel und Fisch entfernen, weil sie besonders purinreich ist
- Ohne Innereien
- Mehr Milchprodukte konsumieren z.B. Milchkaffee (senkt Harnsäure)
- Vegetarische Tage einschalten (proteinreiche pflanzliche Kost)
- Genügende Trinkmenge (mind. 2 l/Tag)
- Kein Bier und Spirituosen
- Keine mit Fruktose gesüssten Getränke/Lebensmittel
- Allfälliges Übergewicht langsam reduzieren

## **Chronische Niereninsuffizienz – Fortschreitendes Nierenversagen**

- 0.8 – 1,0 g Protein pro kg Normalgewicht pro Tag, oder nach Verordnung (nie unter 40 g pro Tag)
- Mind. 35 kcal / kg Normalgewicht pro Tag
- Natrium, Kalium, Phosphor und Trinkmenge nach Verordnung

## **Hämodialyse**

- 1,2 g Protein pro kg Normalgewicht pro Tag
- Mind. 35 kcal / kg Normalgewicht pro Tag
- Natrium, Kalium, Phosphor und Trinkmenge nach Verordnung

## **Peritonealdialyse (Bauchfelldialyse)**

- 1,2 g Protein pro kg Normalgewicht pro Tag
- Mind. 35 kcal / kg Normalgewicht pro Tag minus Glukose aus Dialysat
- Natrium, Kalium, Phosphor und Trinkmenge nach Verordnung
- Zucker und raffinierte Kohlenhydrate einschränken





## **Natriumdefinierte Ernährung 4 – 6 g NaCl**

- 2 g Kochsalz in der Zubereitung pro Tag
- Ohne stark gesalzene, geräucherte und gepökelte Fleisch- und Fischerzeugnisse und Käse
- Ohne gesalzene Lebensmittel (ausser Brotwaren)

## **Natriumdefinierte Ernährung 2 – 3 g NaCl**

- Kein Kochsalz in der Zubereitung
- Ohne stark gesalzene, geräucherte und gepökelte Fleisch- und Fischerzeugnisse und Käse
- Ohne gesalzene Lebensmittel (ausser Brotwaren)

## **Kaliumdefinierte Ernährung**

- 2000 - 2500 mg Kalium pro Tag oder nach Verordnung
- Ohne Nüsse und Kakao
- Ohne salzarme Spezialprodukte (mit Kaliumchlorid)
- Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte reduzieren
- 200 g Gemüse/Salat pro Tag, Gemüse/Salat <300 mg Kalium/100g oder entsprechend reduziert
- 300 g Obst pro Tag, Obst <300 mg Kalium/100g oder entsprechend reduziert
- Max. 2 x 100 – 120 g Kartoffeln pro Woche
- Kräuter reduzieren
- Max. 100 g Milch, Joghurt pro Tag

## **Phosphatdefinierte Ernährung**

- Max. 1000 mg Phosphor pro Tag oder nach Verordnung
- Überwiegend vegetarische Ernährung
- Ohne phosphorreiche Lebensmittel und Getränke mit >200 mg Phosphor pro 100g
- Ohne Lebensmittel mit phosphathaltigen E-Nummern

## **Nierensteine (Calciumoxalatsteine)**

- 2 - 3 l Getränke
- Ohne oxalsäurereichen Lebensmittel

## **Nierensteine (Harnsäuresteine)**

- Fleisch-, Geflügel-, Fischkonsum reduzieren (Gesunde Ernährung)
- Evtl. die Haut von Geflügel und Fisch entfernen, weil sie besonders purinreich ist
- Ohne Innereien
- Mehr Milchprodukte konsumieren z.B. Milchkaffee (senkt Harnsäure)
- Vegetarische Tage einschalten (proteinreiche pflanzliche Kost)
- Genügende Trinkmenge (mind. 2 l/Tag)
- Kein Bier und Spirituosen
- Keine mit Fruktose gesüßten Getränke
- Allfälliges Übergewicht langsam reduzieren



## **Erhöhte Triglyceridwerte**

- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Verzicht auf Alkohol
- Vollkornprodukte anstelle von raffinierten Kohlehydraten
- Zucker und Zuckeraustauschstoffe meiden
- 2-mal Fisch pro Woche

## **Erhöhter Blutdruck**

- Gewichtsreduktion bei Übergewicht / mehr körperliche Aktivität
- Natriumdefinierte Ernährung
- 2-mal Fisch pro Woche
- Kaliumreiche Kost

## **Mukoviszidose – Cystische Fibrose (CF) – Pankreasfibrose**

- Gesamtenergiebedarf wird je nach Ernährungsgrad um 50 % bis 100 % erhöht
- Häufig kleine, energiereiche Mahlzeiten
- Zusätzlich wird mit Vitamine C, E und Beta-Carotin ergänzt
- Evtl. mehr Kochsalz einsetzen
- Ergänzungsnahrung

## **Phenylketonurie – PKU**

- Streng phenylalaninarme, bzw. streng proteinarme Ernährung
- 3 x pro Tag Aminosäuren-Mischung ohne Phenylalanin
- Zufuhr der erlaubten Menge Phenylalanin über Lebensmittel berechnen
- Berechnete, altersentsprechende, abgewogene Ernährung
- Proteinarme Spezialprodukte einsetzen
- Ohne Aspartam



## **Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Allergien und Intoleranzen)**

- **Glutenfreie Ernährung**
  - Ohne Weizen, Gerste, Hafer, Roggen, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Kamut, Triticale und daraus hergestellte Lebensmittel
  - Glutenfreie Lebensmittel einsetzen
- **Laktosearme Ernährung**
  - Maximal 1 – 2 dl Milch/Milchgetränke über den Tag verteilen
  - Butter, Extra-, Hart und Halbhartkäse sind erlaubt
  - Weichkäse in kleinen Mengen
  - Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt werden besser toleriert
  - Laktosefreie Milchprodukte einsetzen
- **Laktosefreie Ernährung**
  - Ohne Milch / Milchprodukte und daraus hergestellte Lebensmittel
  - Butter in kleinen Mengen erlaubt z.B. 10 g zum Frühstück
  - Extra-, Hart und Halbhartkäse sind erlaubt
  - Weichkäse in kleinen Mengen erlaubt
  - Ohne laktosehaltige Lebensmittel (wie z.B. Wurstwaren)
  - Laktosefreie Milchprodukte einsetzen
- **Nahrungsmittelallergien / Intoleranzen**
  - Weglassen der Nahrungsmittel nach Verordnung

## **Ovolaktovegetabile Ernährung**

- Ohne Fleisch / Fisch und daraus hergestellte Lebensmittel

## **Laktovegetabile Ernährung**

- Ohne Fleisch / Fisch und daraus hergestellte Lebensmittel
- Ohne Eier

## **Vegane Ernährung**

- Ohne Fleisch / Fisch und daraus hergestellte Lebensmittel
- Ohne Eier
- Ohne Milch und Milchprodukte
- Ohne Honig

## **Ernährung in der Schwangerschaft**

- Erhöhter Energiebedarf
  - ab 4. Monat plus ca. 250 kcal pro Tag
  - ab 7. Monat plus ca. 500 kcal pro Tag
- Erhöhter Proteinbedarf ab 4. Monat – 0,8 g / kg Körpergewicht plus 10 g pro Tag
- Leicht erhöhter Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen

## **Ernährung in der Stillzeit**

- Erhöhter Energiebedarf – plus ca. 500 kcal pro Tag
- Erhöhter Proteinbedarf – 0,8 g / kg Körpergewicht plus 15 g pro Tag
- Erhöhter Flüssigkeitsbedarf – 2,5 l Getränke pro Tag
- Leicht erhöhter Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen