



Berufskunde Diätköche



KURZPRINZIPIEN 2019 / 2020



Kostformen – Ernährungstherapien – Kurzprinzipien

Gesunde Ernährung (Vollkost) Vollwerternährung Mediterrane Ernährung Diabetesernährung Leichte Vollkost (LVK)	Seite 4
Aufbaukost Weiche Ernährung Weiche und klein geschnittene Ernährung Gemixte Ernährung Flüssige Ernährung	Seite 5
Reizarme Ernährung Nahrungsfaserarme Ernährung Nahrungsfaserreiche Ernährung Pilzinfektionen im Mund – Soor Mandelentzündung / Mandelentfernung Magenbrennen Sodbrennen / Speiseröhrentzündung – Refluxösophagitis	Seite 6
Akute Gastritis Chronische Gastritis Magen- und Dünndarmentzündung Dünn- und Dickdarmentzündung Verstopfung Durchfall Ausstülpungen im Darm Entzündung der Divertikel Morbus Crohn	Seite 7
Gallensteine Gallenblasenentzündung Hyperurikämie und Gicht Chronische Niereninsuffizienz – Fortschreitendes Nierenversagen Hämodialyse Peritonealdialyse	Seite 8



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 gekochtem Gemüse/Früchte
 - Nicht mehr laktosefrei
 - Konsistenzform: weich / klein geschnitten

Kostformen mit veränderter Konsistenz

Weiche Ernährung (bei Kau- und/oder Schluckproblemen)

- LVK unter Berücksichtigung individueller Verträglichkeit oder Vollkost
- Weich gekochte Gerichte ohne feste Bestandteile
- Mischkonsistenz abklären
- Essentielle Fettsäuren beachten
- Gemüse und Obst weich gekocht / roh (weich) oder fein geraffelt

Weiche und klein geschnittene Ernährung (Aufbau nach Operationen im Magen-Darm-Trakt)

- LVK unter Berücksichtigung individueller Verträglichkeit
- Weichgekocht und klein geschnitten oder püriert
- Angereichert (alle Makronährstoffe)
- Essentielle Fettsäuren beachten
- Ohne rohes Gemüse und Obst

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

- LVK unter Berücksichtigung individueller Verträglichkeit oder Vollkost
- Weichgekocht und klein geschnitten oder püriert
- Mischkonsistenz abklären
- Angereichert (alle Makronährstoffe)
- 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 passierten Säften
- ohne Vollkornprodukte
- ohne Kräuter

Nahrungsfaserreiche Ernährung

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

Pilzinfektionen im Mund - Soor

- Reizarme Ernährung

Mandelentzündung / Mandelentfernung

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

Magenbrennen Sodbrennen / Speiseröhrenentzündung –

Refluxösophagitis

- LVK unter Berücksichtigung individueller Verträglichkeit
- Reizarme 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 (Gesunde Ernährung)
- 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 - HD

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

Peritonealdialyse – PD (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
- 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