

LEBEN, WOHNEN UND BETREUUNG IM ALTER
FRENKENBÜNDTEN

Übersicht der Kostformen

Vollkost

Leichte Vollkost

Vegetarisch

Diät

Fingerfood

Turmix

Püriert

Fleisch Püriert

Püriert Vegi

Mangelernährung

Vollkost

... Ist eine Kostform ohne Einschränkungen!

Sämtliche Lebensmittel werden gut vertragen und können gegessen werden



½ Portion



1 Portion



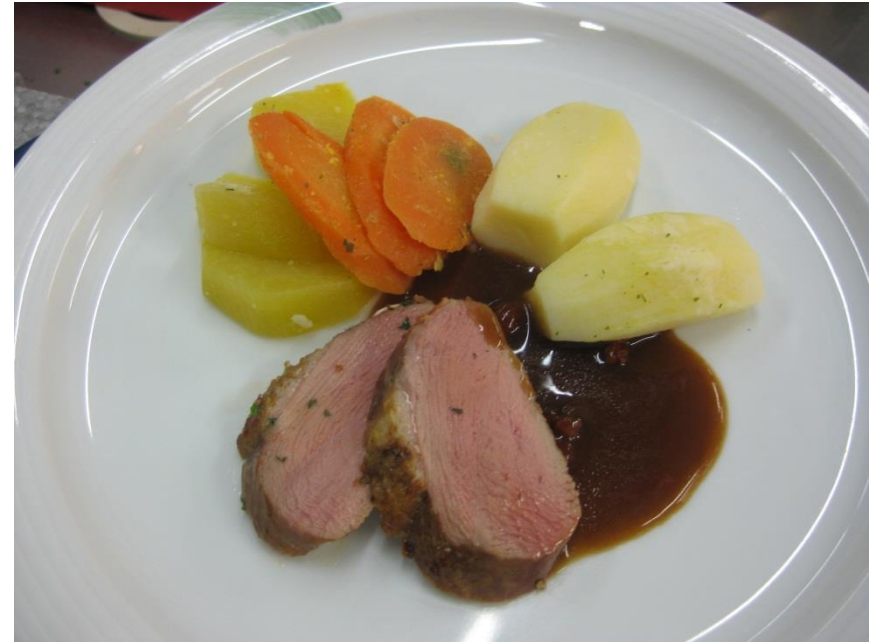
1 ½ Portion

Leichte Vollkost

.. ist eine Kostform ohne blähende Lebensmittel

Als blähende Lebensmittel zählen:

- Kohlgemüse
- Zwiebel- und Lauchgemüse
- Blätterteigspeisen
- In Fett gebratene und gratinierte Speisen



Vegetarisch

... ist eine Kostform ohne Fleisch und Fleischerzeugnisse

Bei der vegetarischen Kostform wird auch Fisch serviert!

Als Eiweisslieferanten dienen:

- Eier
- Tofu
- Hülsenfrüchte
- Getreide
- Quorn

Dann mehr(ere) Gemüse.



Diät (Diabetes Typ2)

... ist eine Kostform mit beeinträchtigtem Zuckerabbau

Wie die Vollkost, verteilt auf 6 Mahlzeiten am Tag.

- Nahrungsfaserreiche Kost
- 10% der Kohlenhydratzufuhr dürfen in Form von Zucker zugeführt werden (10-15g / Tag)

UMSETZUNG UND HILFSMITTEL

150 gr. Gemüse =
3 – 6 gr. NF

100 gr. Obst =
2 – 4 gr. NF



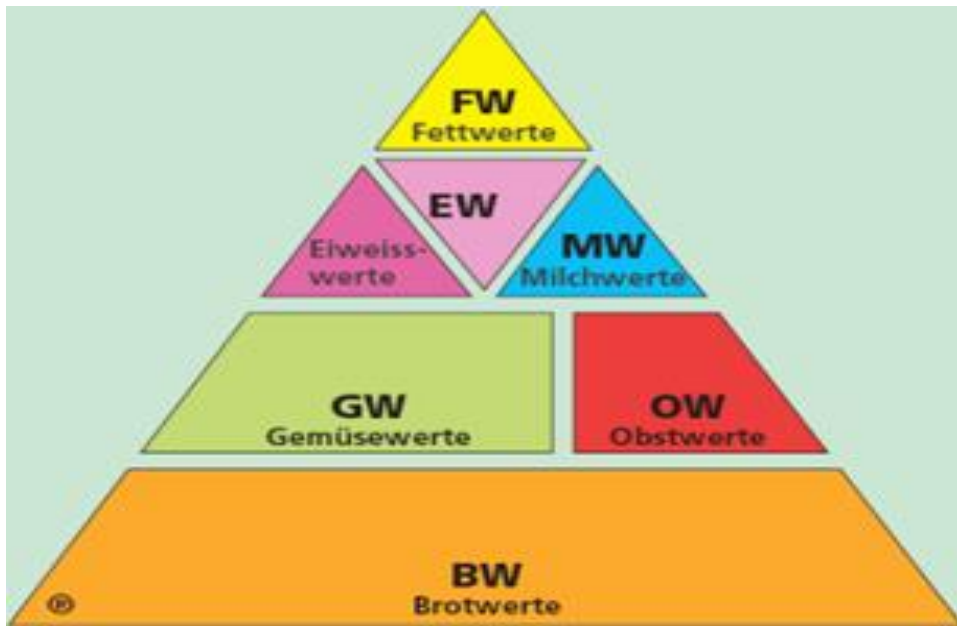
50 gr. Vollkornbrot =
4 gr. NF

200 gr. Kartoffeln =
3 gr. NF

150 gr. Vollkorn-
Teigwaren =
4 gr. NF

20 gr. Kleie =
9 gr. NF

Die Bauchspeicheldrüse produziert weiterhin Insulin, aber nicht genug, um Blutzucker in Energie umzuwandeln.



Zucker für Diabetiker/-innen:

1 Brotwert = 10g Zucker

1 Obstwert = 10g Zucker

Man kann Zucker also auch eintauschen

- bei der Aufnahme von 20 g Zucker einen Obst- und einen Brotwert weglassen

kcal	1200	1600
		
Morgenessen		
BW	2	3
MW	1	1
EW	-	-
FW	½	1
Zwischenmahlzeit		
OW	1	1
Mittagessen		
BW	2	3
reichlich GW*	frei	frei
OW	1	1
EW	2	2
FW	½	1
Zwischenmahlzeit		
OW	1	1
Abendessen		
BW	2	3
reichlich GW*	frei	frei
OW	1	1
MW	½	1
EW	1½	1½
FW	½	½
Spätimbiss		
OW	-	1

Spezialdiäten (basiert auf pürierter Kostform)

Diese Diäten werden nur auf ärztliche Verordnung verschrieben!

Reiz- und säurearme Kost

- Bei Erkrankungen mit gereizter und stark geröteter, entzündeter Schleimhaut im Mund, Hals und Speiseröhrenbereich
- Ohne säurereiche und reizauslösende Lebensmittel wie Trockenfleisch, Fruchtjoghurt mit Stücken, saures Obst, Fruchtsäfte, scharfe Gewürze, blähende Gemüse
- Basiert auf pürierter Kostform

Schonkost Stufe 1

- Schonkost Stufe 1 ist eine pürierte oder fein zerkleinerte, leichtverdauliche, fettarme, vorwiegend, nahrungsfaserarme Aufbaukost
- Sie wird in 6 kleinen Mahlzeiten pro Tag serviert
- Nach Operationen im Magen-Darmtrakt

Spezialdiäten (sonstige)

Diese Diäten werden nur auf ärztliche Verordnung verschrieben!

Zöliakie

- Allergie auf Gluten (Weizenprotein)
- Roggen, Weizen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Emmer, Einkorn, Kamut, Hafer

Nahrungsfaserarme Kost

- Diese Nahrungsmittel sollten gemieden werden: Vollkorngetreide, Gemüse, Pilze, Früchte, Nüsse, Hülsenfrüchte
- Bei Darmverengungen oder Operationen im Magen-Darmtrakt

Laktoseintoleranz

- Allergie auf Milchzucker
- Gereifte Hart- und Extrahartkäse wie Greyerzer, Emmentaler, Parmesan dürfen gegessen werden (Milchzucker abgebaut durch Lagerung)
- Laktosefreie Lebensmittel im Handel erhältlich

Hämodialysekost

- Salzarm
- Phosphor und kaliumreduziert

Fingerfood

... mundgerecht und ohne Besteck essbar

- Ein bis zwei Bissen
- Nicht nass / feucht
- Muss auch mit leichter Behinderung angefasst werden können

Für Details siehe Fingerfood Konzept



Püriert

... leichtverdaulich, vollwertig, fein püriert

- Schlechtes Kauvermögen
- Fleisch püriert oder Weiches fein gewürfelt
- Klein geschnittenes und sehr weich gekochtes Gemüse erlaubt



Püriert vegetarisch

... leichtverdaulich, vollwertig, fein püriert, vegetarisch

- Schlechtes Kauvermögen
- Als Fleischersatz dienen Tofutätschli, Kichererbsenburger,



Fleisch Püriert

... püriertes Fleisch bei normaler Vollwertkost

- Gemüse und Stärkebeilagen wie bei Vollwertkost
- Fleisch in pürierter Form



Turmix

... **fein gemixt, cremig, weich, ohne Stücke**

- Wenn nicht mehr gekaut und nur noch geschluckt werden kann
- Lebensmittel wie bei leichter Vollkost (LVK)
- Keine Stücke, grobe «Partikel» wie Kräuter oder Gemüse



Mangelernährung

... mit Kalorien angereicherte Speisen

Wichtig: Ausfüllen von Speise- und Trinkprotokoll und Speiserücklauf!

- Bei akuter Mangelernährung (Untergewicht) werden die Speisen angereichert, kalorienreicher gemacht
- Die jeweilige Kostform der Person wird berücksichtigt

Massnahmen:

Anreicherung mit Eiweiss & Maltodextrin

- Angereicherte Suppen
- Auch ein Dessert / Süßspeise am Abend
- Zwischenmahlzeiten



Siehe auch Dossier «Intervention und Massnahmen bei Mangelernährung»

Speisenrücklaufdokumentation

Name: _____ Größe: _____ Kostform: _____
 Station/Zimmer: _____ Gewicht: _____ kcal: _____ g Eiweiß: _____

Datum:																					
	Verzehr- menge	kcal/ Mahlzeit	Hand- zeichen	Verzehr- menge	kcal/ Mahlzeit	Hand- zeichen	Verzehr- menge	kcal/ Mahlzeit	Hand- zeichen	Verzehr- menge	kcal/ Mahlzeit	Hand- zeichen	Verzehr- menge	kcal/ Mahlzeit	Hand- zeichen	Verzehr- menge	kcal/ Mahlzeit	Hand- zeichen	Verzehr- menge	kcal/ Mahlzeit	Hand- zeichen
Frühstück:																					
Zwischenmahlzeit:																					
Mittagessen:																					
Zwischenmahlzeit:																					
Abendessen:																					
Spätmahlzeit																					
Summe kcal:																					

Verzehrmenge: (fast) nichts  wenig (ca. 1/4)  etwa die Hälfte  fast alles (ca. 3/4)  alles 