

## Speisen- und Menüplanung

# Speisen-/Menüplanung für Krankenhäusern und Reha-Einrichtungen



Das Angebot in diesen Pflegeeinrichtungen soll den Heilungsprozess der Patienten/innen unterstützen.

Darüber hinaus sind diätetische Anordnungen bzw. Anforderungen zu berücksichtigen, die der behandelnde Arzt gegeben hat.

### Tipps für die Speisenplanung

- Mindestens drei Wochen lang sollten sich die Hauptgerichte nicht wiederholen.
- Fragen Sie den Patienten täglich nach seinen Essenswünschen – nicht nur in Bezug auf das Mittagessen.

- Integrieren Sie in den Tagesspeisenplan:
  - Mindestens zwei Mal frisches Obst und drei Mal Gemüse über den Tag verteilt. Dies kann in Form von kleingeschnittenen Tomaten, Gurken oder Radieschen zum Abendbrot erfolgen.
  - Ein Glas Milch und mindestens ein Milchprodukt.
  - Ein Milchprodukt immer auch zum Abendbrot oder als Spätmahlzeit servieren.
- Um die Flüssigkeitsaufnahme zu unterstützen, servieren Sie täglich eine Suppe und Lebensmittel mit einem hohen Wassergehalt.
- Bieten Sie mindestens zwei Mal pro Woche Seefisch an.
- Stellen Sie Ihren Gästen pro Tag 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit in Form von Trink- oder Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee zur Verfügung.
- Bevorzugen Sie bei der Zubereitung vitaminschonende Garverfahren, wie Dämpfen, Dünsten, Druckgaren, Kurzbraten.



### Nährstoffdichte

Sie kann nach folgender Formel berechnet werden:

**Nährstoffdichte =**  
 $\frac{\text{Nährstoffgehalt (g/mg/}\mu\text{g in 100 g)}}{\text{Energiegehalt (kcal pro 100 g)}}$

Je höher die Nährstoffdichte ist, umso günstiger ist das Verhältnis zwischen dem Nährstoff- und dem Energiegehalt.

### Beispiel

Proteingehalt von unterschiedlichen Lebensmitteln:

100 g Leber = 21,2 Protein : 133 kcal = 0,16 g pro kcal

100 g Huhn = 19,9 g Protein : 166 kcal = 0,12 g pro kcal

Die Nährstoffdichte in Bezug auf Protein liegt bei Leber mit 0,16 g pro kcal höher als beim Huhn mit 0,12 g pro kcal.

