

Der Koch im Krankenhaus Klinikverpflegung und Diätetik

Eine Information des
Fachausschusses Klinikverpflegung
und Diätetik im Verband
der Köche Deutschlands e.V.

Nr.14





WER DIÄT SAGT, MEINT DIETO!

Ob Vorspeise, Tellermitte oder Dessert, ob maßgeschneiderte Lösungen für unterschiedlichste Kostformen oder Krankheitsbilder ... Nur ETO dieto bietet Diätexperten heute ein komplett umfassendes Diät- und Vollkostsortiment im Trocken- wie im Tiefkühlbereich. In professioneller, vielfach prämierter Marken-Qualität und, besonders rentabel, direkt aus einer Hand. Natürlich verbunden mit persönlicher Beratung und vielfältigsten Services. Mehr dazu sagen wir Ihnen gerne unter 08 00/3 86 34 38.



Koche mit Liebe und...



Gedanken zur Zeit – Ernährung ein wichtiger Faktor zur Erhaltung der Gesundheit

In einer Zeit in der sichtbare Konsumgüter einen höheren Stellenwert haben als die gesunde Ernährung, wird in der Großverpflegung über den Preis eingekauft. Die Umweltbelastung der Lebensmittel ist uninteressant, ernährungsphysiologische Gesichtspunkte spielen kaum noch eine Rolle.

In der Feinschmeckeretage des KA DE WE hat Greenpeace bei Obst und Frischgemüse im August 2003 einen weit überhöhten Wert an Pflanzenschutzmittel festgestellt. Im Gesundheitswesen und der Sozialgastronomie wird meistens über den Preis eingekauft.

Sind die Kenntnisse von Deutschlands Lebensmitteleinkäufer und Köchen über die Belastung der von Ihnen verarbeiteten Rohware ausreichend?

Gefährdet Essen in Deutschland die Gesundheit, weil der Kostendruck auch die Verantwortung und die Qualität drückt ?

Allergien und ernährungsbedingte Krankheiten steigen weiter, wie hoch ist der Anteil durch Umweltbelastungen?

Können Sie Ihrem Lieferanten blind vertrauen?

Kennen Sie den Erzeuger ?

Kartoffeln, Kopfsalat, Paprika, Gurken, Radieschen oder Rettich sind doch einheimische Pflanzen oder?

Muss das Gemüse vorgeputzt und geschnitten sein, bei Frischgemüse und Obst ist der Erzeuger ohne Aufwand nachvollziehbar.

Muss der Gesetzgeber ähnlich reagieren wie nach der BSE-Krise um die menschliche Nahrung zu sichern?

Ludwig Gäng

Fachausschuss für Klinikverpflegung und Diätetik im Verband der Köche Deutschlands

Ist für Deutschlands Fachpresse die Krankenverpflegung der Zukunft und somit Ernährung ausschließlich ein Logistikproblem

Die Verpflegung in deutschen Krankenhäusern wird auf ein Minimum zurückgeführt.

Während die Fachpresse moderne Versorgungssysteme anbietet, voran die Küche als offizielles Organ des Verbandes der Köche Deutschlands e.V., gehen die betroffenen Patienten auf die Barrikaden.

Bisher ist es nur die Regionalpresse, die dem gewöhnungsbedürftigen Speisenangebot Ihre Titelseiten widmet.

Nehmen Regionalredakteure die Versorgung und Gesundheit ernster als Fachjournalisten oder Chefredakteure der Fachpresse?

Da die Fachpresse in Deutschland von Werbeeinnahmen abhängig ist, bleibt die objektive, fachliche, kompetente Information auf der Strecke und trägt somit zum Niedergang der Presse- und Informationsfreiheit bei.

In Ostwestfalen berichtete die Lippsche Landeszeitung am 24.10.2002 über die katastrophalen Zustände der zentralen Speiseversorgung, betroffen sind 1500 Patienten.

In Flensburg wurde Cook & Chill nach 12 Tagen eingestellt.

Cook & Chill oder Sous vide soll ernährungsphysiologisch ausgewogener sein, als frisch zubereitete Speisen.

Kennen die einzelnen Journalisten die Produktionsabläufe recherchieren sie gewissenhaft und gründlich. Wo bleiben die staatlichen Kontrollorgane?

Alle als modern vermarkteten Versorgungssysteme haben ihre Wurzeln in der Armeeverpflegung des 2. Weltkrieges.

Wer entscheidet über die Systeme, wie weit haften die Entscheidungsträger oder zahlt der Steuerzahler.

Verkaufen sichert Arbeitsplätze und ist in dem System der freien Marktwirtschaft legitim ob Zeitungen oder Verpflegungssysteme spielt dabei keine Rolle.

Nur wenn man mit der Gesundheit anderer spielt, hat das mit Verantwortung nichts zu tun.

Ist unser System soweit verkommen, dass bei den wundervollen Errungenschaften der Technologie selbst das tägliche Essen in der dargereichten Form krank machen muss.

Fachausschuss für Klinikverpflegung & Diätetik

Ludwig Gäng, Berlin

Information über gesunde Ernährung

LG. Durch die ständig steigenden Zahlen der ernährungsbedingten Krankheiten motiviert startet der Fachausschuss für Klinikverpflegung und Diätetik im Verband der Köche Deutschlands e.V. eine Aufklärungsreihe über gesunde Ernährung.

In Zusammenarbeit mit Schulen werden Kinder und Jugendliche über Inhaltsstoffe wie Mineralstoffe, Vitamine, Nährstoffe und ihre Aufgaben zur Erhaltung der Gesundheit des Menschen informiert.

Artgerechte Pflege, Lagerung und Behandlung sowie schonende Zubereitung zu

schmackhaften Speisen sollen die Schüler zu einer bewussteren Ernährung führen.

Praktische Gruppenarbeiten sollen eine theoretische Information von artgerechter Tierhaltung bis zum ökologischen Anbau von Obst & Gemüse abrunden.

Nähere Informationen erhalten Interessierte beim Fachausschuss Klinikverpflegung & Diätetik im Verband der Köche Deutschlands e.V., Steinlestraße 32, 60596 Frankfurt a.Main.

<http://www.vkd.com>

Zuverlässige frei Haus Lieferung an 7 Tagen in der Woche

Kräuterdirektimporte



Weihe
Früchte & Salate KG

*Wir liefern
täglich
Naturfrische*

Convenience-Produkte

Tel. (030) 39 89 00

Beusselstraße 44 n-q
10553 Berlin-Fruchthof
otto@weihe.de

Früchte, fein + grob Gemüse und Exoten im Vollsortiment

Eines der größten Probleme im Lebensmittelbereich Acrylamid ein Problem der Zubereitung

Nachdem Schwedische Wissenschaftler im Herbst 2002 vor Acrylamid warnten und auch die Krebsgefahr erwähnten, bewegt sich im Verbraucherschutz und der Verbraucherinformation relativ wenig. **Als Gift aus dem Ofen bezeichnet**, entsteht Acrylamid beim frittieren, backen, rösten und grillen stärkehaltiger Lebensmittel. Es bildet sich, wenn Zucker und Aminosäuren, vor allem das in Kartoffeln und Getreide in größeren Mengen vorhandene Asparagin, bei einer Temperatur von über 120° Celsius miteinander reagieren. Typischerweise enthalten ist es in Bratkartoffeln, Kartoffelchips, Pommes frites, Knäckebrötchen, Zwieback, Cornflakes, aber auch in Kaffeepulver.

Wissenschaftler machen Acrylamid für ca. 8000 Krebsfälle verantwortlich, obwohl behauptet wird, dass diese Substanz chemisch recht reaktiv ist, an der Darmwand mit Zellbestandteilen Verbindungen eingehen könnte und somit eliminiert wird. Sie wird dabei nicht vollständig unschädlich gemacht. Es gibt nach Aussagen von Lebensmitteltoxikologen bei der Industrie noch keine guten Herstellungsverfahren mit denen sich die Acrylamidbelastungen massiv senken ließe. Über die Hälfte des Acrylamids wird außerdem zu Hause bei den Verbrauchern in der eigenen Küche produziert, sodass gesetzlich

festgelegte Grenzwerte überhaupt nicht greifen würden.

Im Berliner Bundesinstitut für Risikobewertung fordert man, das Zeug muss raus aus der Nahrung. Erwachsene können sich über die Nahrung kaum soviel Acrylamid zuführen, dass Sie dadurch nervenschädigende Wirkungen befürchten müssen. Bei Kleinkindern ist dies nicht so sicher, es ist denkbar, dass die Substanz subtile Einflüsse auf die Entwicklung des Nervensystems hat. Bei Industriearbeitern, die täglich hohe Dosen der Substanz über Haut oder Lunge aufgenommen haben, ist eine Schädigung der Nerven eindeutig belegt.

Der Züricher Lebensmitteltoxikologe, Josef Schlatter, betonte im Nachrichtenmagazin Der Spiegel am 30.12.2002, dass die Vorichtsmaßnahmen aus dem Künastministerium gerechtfertigt sind. Auf keinen Fall dürfe man warten bis sich wirklich Krebsfälle durch Acrylamid definitiv belegen lassen. In der Ausbildung der Lebensmittelverarbeitenden Berufe muss vielmehr auf die Problematik der chemischen Veränderungen der Rohstoffe während der Verarbeitung eingegangen werden. Die Verantwortung für die Gesundheit des Verbrauchers muss jedem ausgebildeten Fachmann bewusst sein.

Ludwig Gäng,
Fachausschuss Klinikverpflegung & Diätetik
im VKD e.V.

FRISCHDIENSTBERLIN

FDB Gesellschaft für Milchprodukte mbH

Der Foodspezialist für Frischeprodukte

- Käse • Milch • Quark • Sahne • Joghurt
- Eis • Tiefkühlprodukte
- und mehr

24 Stunden Service

für die **Gastronomie**



Bestell- und Lieferservice

Beusselstr. 44 n-q
10553 Berlin-Moabit

Tel. (030) 39 00 05 -0
Fax (030) 39 00 05 29

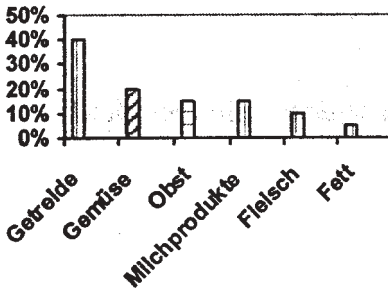
info@frischdienst-berlin.de

Gesunde Ernährung für unsere Kinder

Wären unsere Kinder Küchenmeister, dann gäbe es vorwiegend Pommes frites, Pizza, Nudeln und Süßes. Doch wir wissen – das ist nicht gesund. Deshalb müssen wir Eltern auf die gesunde Ernährung unserer Sprösslinge achten.

Eine gesunde Ernährung besteht aus einer Mischung von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln, die teils roh, teils gegart verzehrt werden. Die Kost sollte niemals einseitig sein, sondern bieten Sie Ihren Kindern von allem etwas.

So sieht die Mischkost in Prozenten aus:



40 % Getreideprodukte z.B. Brot, Nudeln, Reis, Hafererzeugnisse

20 % Gemüse: reichlich einplanen

15 % Obst: 2 Mal täglich für den kleinen Hunger

5-10 % Fleisch und Fisch: Fleisch ruhig mal durch Fisch ersetzen

10-15 % Milchprodukte: bevorzugt fettarm

5 % Fett und Süßigkeiten: in Maßen genießen

Obst und Gemüse liefern uns neben den lebenswichtigen Mineralstoffen und Vitaminen auch sekundäre Pflanzenstoffe. Sie

schützen unseren Körper vor Bakterien, stärken das Abwehrsystem, regulieren den Blutdruck sowie den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel und schützen vor Herz-Kreislauferkrankungen.

Übrigens: Ein Zuviel an Mineralstoffen und Vitaminen kann es nicht geben, da der Körper Überschüssiges wieder ausscheidet.

Was vielleicht noch interessiert: Direkt nach dem Verzehr von Obst ist der Zahnschmelz sehr weich. Wer dann sofort die Zähne putzt, kann den Zahnschmelz schädigen.

Vitamin-tabletten – brauchen das unsere Kinder? Bei einer ausgewogenen Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse (auch Salate) erhält das Kind genügend Vitamine. Jedoch ist die Gabe von Vitamin D für den Knochenaufbau sinnvoll (wird normalerweise vom Kinderarzt verordnet). Außerdem kann den Kindern zur Stärkung des Zahnschmelzes Fluor verabreicht werden. Und da Jod den Schilddrüsenerkrankungen vorbeugt, ist es sinnvoll, mit jodiertem Salz zu kochen.

Kinder sollten 5-6 mal am Tag kleine Mahlzeiten zu sich nehmen und dabei das **Trinken nicht vergessen**. 1-3 Jährige täglich einen Liter, 4-9 Jährige brauchen zwischen 1 Liter und 1,5 Liter. Geeignet sind verdünnte Fruchtsäfte, Mineralwasser (öfter die Marke wechseln, wegen der unterschiedlichen Zusammensetzung der Mineralien), Früchte und Kräutertee.

Milch und Milchprodukte liefern für das Wachstum wichtiges Eiweiß und auch Calcium, das für gesunde Knochen sorgt. Also zwischendurch mal ein Früchte-Joghurt oder Quark ist nicht verkehrt, aber Achtung, manche Sorten enthalten sehr viel Zucker.

Vegetarische Ernährung: Generell ist gegen die vegetarische Ernährung nichts einzuwenden, wenn die Nährstoffe aus Fleisch und Fleischprodukten durch viel Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und die richtige Kombination der Lebensmittel ersetzt werden. Für Kinder ist eine rein vegane Kost, ohne Milch und Eier jedoch ungeeignet. Bei Kindern, die ovo-lacto-vegetabil (also vegetarisch mit Milch und Eiern) ernährt werden, muss der Nährstoff „Eisen“ im Auge behalten werden. Eisen wird von unserem Körper aus pflanzlichen Lebensmitteln schlechter aufgenommen als aus Fleisch und Wurst (nur 5% statt 20%). Mit der Zugabe von Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln (z.B. Orangen, Kiwi, Paprika) erhöht sich die Aufnahme um das Doppelte. Eisen ist vor allem in Vollkorngetreide, Vollkornreis, Salat, Petersilie, Hülsenfrüchten, Wirsing, Spinat, Fenchel, Möhren, Schwarzwurzeln, und Rote Beete, sowie in Trockenfrüchten enthalten. **GANZ WICHTIG: Möchten Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren, dann gehen Sie bitte zu einer Ernährungsberatung, damit Sie mehr Information zur richtigen Kombination der Lebensmittel erhalten. Nur bei richtiger Auswahl der Lebensmittel ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen (vor allem B2 und B12) sowie Mineralstoffen (Eisen und Calcium) gewährleistet.**

Fleisch und Fisch: Fleisch ist ein idealer Eisenlieferant, außerdem ist in Fleisch und Fleischprodukten (Wurst, Pasteten) das für den Stoffwechsel wichtige Vitamin B12 enthalten. Jedoch enthält es vor allem gesättigte Fettsäuren, die unser Körper durchaus auch selbst herstellen kann. Die lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst aufbauen kann, sollten die Kinder über Öle wie z.B.

Distel-, Sonnenblumen-, Oliven- oder Sojaöl an Salaten erhalten.

Auch Fisch sollte auf dem Speiseplan nicht fehlen, als Lieferant der für die Gehirnentwicklung wichtigen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren. Diese sind vor allem in Fettfischen, wie dem Lachs und der Makrele enthalten.

Noch ein Wort zu Bioprodukten: Bioprodukte versprechen gesünder zu sein als „Normalkost“. Jedoch ist dies laut einer Studie von Frau Dr. Kersting von der Forschungsstelle für Kinderernährung in Dortmund nicht unbedingt der Fall. Sie schließt sich jedoch der Meinung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung an, dass Biowaren zum Schutz von Natur und Umwelt empfehlenswert sind. Was Sie Kleinkindern nicht verabreichen sollten, ist die Vorzugsmilch aus dem Bio-Laden oder vom Bauernhof. Sie kann möglicherweise EHEC-Bakterien enthalten, die zu Durchfallerkrankungen oder sogar zu Nierenerkrankungen bei Kindern führen können.

Fruchtzwerge und Co: Vom Handel werden immer mehr Produkte speziell für Kinder hergestellt. Dabei werden bewusst Verpackungen und auch Beigaben (z.B. Sammelkarten ...) gewählt, die Kinder ansprechen. Die Eltern werden über die Werbung auf den hohen Gehalt an Milch und Vitaminen etc. hingewiesen. Es ist jedoch zu bedenken, dass viele dieser Produkte nur Magermilchpulver oder ähnliches enthalten. Die Vitamine und Mineralien werden künstlich zugesetzt und können die einer gesunden Ernährung nicht ersetzen. Außerdem enthalten diese Riegel, Schnitten, Zwerge usw. meistens sehr viel Zucker und sind im Verhältnis zu anderen Lebensmitteln vielfach teurer.

Eine Empfehlung des Fachausschusses für Klinikverpflegung und Diätetik!

Merkblatt für Köche

Gentechnologie

1. Was ist Gentechnologie ?

Die Gentechnologie ist der bedeutungsvollste Teilbereich der modernen Biotechnologie. Hier werden maßgeschneiderte Produkte in den Bereichen Pharmazie, Medizin, Chemie, Umwelt, Gesundheit, Landwirtschaft und Ernährung geschaffen.

2. Was interessiert Köche an der Gentechnik ?

Natürlich die Bereiche Gesundheit, Landwirtschaft und Ernährung.

Ziele der Gentechnik im Lebensmittelbereich:

- Entwicklung neuer Produkte, deren Eigenschaften genau zu bestimmen und zu kontrollieren sind (Food design)
- Beschleunigung von Reifeprozessen (z.B. Käse, Bierhefe) Verlängerung der Haltbarkeit
- Nutzung kostengünstiger Rohstoffe (billige Ölsaaten können zu höherwertigem Ersatz umgebaut werden)
- Produktion von Lebensmittelzusatzstoffen und Enzymen in hoher Reinheit unabhängig von ihrem natürlichen Vorkommen.
- Anpassung von Organismen an technische Verfahren (z.B. Pestizidresistente Nutzpflanzen, bessere Maschinengängigkeit bei z.B. Teigen).

3. Was wollen die Lebensmittelproduzenten ?

Es liegt nahe, dass die Industrie mit Hilfe

der Gentechnik Herstellungs- und Verarbeitungsprozesse vereinfachen kann, wodurch Rationalisierungsmaßnahmen möglich werden.

Ziel des Einsatzes der Gentechnik in der Nahrungsmittelerzeugung ist weniger die Qualitätsverbesserung, als vielmehr die Herabsetzung der Produktionskosten, die Vereinfachung von Herstellungsprozessen, die Flexibilisierung der industriellen Produktion sowie die Schaffung neuer Produkte. Zu diesem Zweck werden die Stoffwechseleigenschaften und der organische Bau von Pflanzen, Tieren und Mikroorganismen den Ansprüchen technischer Prozesse angepasst.

Es leuchtet jedoch nicht sofort ein, wie eine verbesserte Qualität von Nahrungsmitteln durch ein Höchstmaß an Technik und Verarbeitung erreicht werden kann.

4. Was wollen unsere Tischgäste (Verbraucher) ?

Als Köche müssen wir die Wünsche unserer Tischgäste, die ja alle auch Verbraucher sind, sehr ernst nehmen, denn nur durch sie ist unsere Arbeit und Ansehen sowie die Verantwortung, die wir tragen, gesichert.

Bei letzten Umfragen (GfK Marktforschung, Food trends 98) wollen in Deutschland fast 50 % unter keinen Umständen gentechnisch veränderte Lebensmittel kaufen, und 90 % fordern eine Kennzeichnung.

Auch in England und Frankreich gibt es ähnliche Prozentzahlen.

5. Pro und Contra Gentechnik !

In den Bereichen Pharmazie, Medizin, Chemie und Umwelt wird die Gentechnologie bestimmt in naher Zukunft Beiträge zu vielen positiven Entwicklungen leisten. Denken wir an Arzneimittel, an Krebsbekämpfung, an Stoffwechselkrankheiten, wo auf jeden Fall vielfältige Möglichkeiten zur Lebensverbesserung bestehen.

Auf der anderen Seite sollte man bei dem für uns Köche hochkritischen Bereich Lebensmittel alle Risiken ausschalten. Die Frage ist, ob unsere Nahrungsmittel, die seit Jahrhunderten ihre Eigenschaften in der Natur entwickeln konnten – heute manipuliert und so verändert werden, dass negative Begleiterscheinungen nicht mit Sicherheit ausgeschlossen werden können. Stichwort: Antibiotikaresistenzen

6. Kennzeichnung!

Seit dem 1.9.98 trat ein Kennzeichnungsgesetz in Kraft, das verlangt, dass Soja – und Maislebensmittel, in denen manipulierte Gene oder veränderte Eiweiße nachgewiesen werden können, gekennzeichnet werden müssen. Überhaupt nicht gekennzeichnet werden müssen genmanipulierte Zusatzstoffe, wie z.B. Lecitin in Schokolade oder Aromen. In der Europäischen Kommission ist im Gespräch, die Kennzeichnungspflicht auf Lebensmittelzusatzstoffe auszuweiten.

Ab 22.10.98 gab Brüssel ebenfalls grünes Licht für eine Deutsche „Gentechnikfrei Verordnung“. Sie legt fest, welche Lebensmittel das Label „Gentechnikfrei“ tragen dürfen. So bedeutet dieses Label z.B. bei Rindfleisch, dass das Rind kein genmanipuliertes Futter gefressen hat.



Fachausschuss für Klinikverpflegung und Diätetik

Vorsitzender: Klaus W. Meyer
Föhrenstr. 24 · 33818 Leopoldshöhe

Schriftführer: Bernd Brunkhardt
Grossgasse 6 · 61184 Karben

Pressesprecher: Ludwig Gäng
Wiesbadener Straße 76 · 14197 Berlin

Dieter Girg
Am Ebnet 10 · 78073 Bad Dürkheim

Horst Wetterau
Kantstraße 6 · 35102 Lohra

e-mail: Köche@vkd.com

Empfehlung !!!

Der Dialog zwischen Befürwortern und Gegnern muss aufrecht erhalten, und der Nutzen und die Risiken sachlich gegeneinander aufgewogen werden

Dass die Gentechnik eine Zukunftstechnologie ist, wird niemand bestreiten. In welchen Bereichen sie jedoch der Menschheit nützlich ist, darüber kann man sehr wohl unterschiedlicher Meinung sein. In den Bereichen Pharmazie, Medizin, Chemie und Umwelt ist sie ohne Zweifel eine Chance, um Lebensqualität zu verbessern.

Köche jedoch sollten, wenn es um ihr ureigenstes Interesse, nämlich die **Qualität der Nahrungsmittel** geht, möglichst wenige Abstriche machen.

Die Kochkunst ist in Jahrhunderten gewachsen, und alle Generationen von Köchen haben gelernt mit den Gaben der Natur – nämlich unseren Nahrungsmitteln sorgfältig umzugehen. Sie haben gelernt, die Produkte schonend zu garen, ihre spezifischen Eigenschaften zu verstehen und optimale Ergebnisse für den Gast zu schaffen.

Das gute Rohprodukt, zum richtigen Zeitpunkt geerntet, und dann fachlich richtig zubereitet, war schon immer die beste Wahl, und besser als jedes noch so gute Fertigprodukt. Immer dann, wenn absolute Top-Qualität verlangt wird – siehe Sterne Lokale – kommt unbehandelte Frischware zum Einsatz.

Sicher ist es heute durch wirtschaftliche Zwänge in der Gemeinschaftsverpflegung

oder in anderen Branchen nötig Fertigprodukte einzusetzen, aber für den Verantwortlichen in der Verpflegung sollte es selbstverständlich sein, hier von der Industrie qualitativ hochwertige nicht gentechnisch behandelte Lebensmittel einzufordern.

Der Verband der Köche Deutschlands vertritt alle Sparten unseres Berufsstandes und muss sowohl die Topgastronomie, die Betriebsverpflegung, die Großverbraucher bis zu den kleineren Gastronomischen Betrieben, möglichst viele unter einen Hut bekommen, um alle Köche zu erreichen.

Unsere Empfehlung als VKD an all unsere Mitglieder sollte sein, bewusst und genau auf die Zutatenlisten zu achten und letztlich genau abzuwägen, ob unser Gast, unser Gewissen und unsere Verantwortung den Einsatz von gentechnologisch veränderten Lebensmitteln akzeptiert!

Weitere Informationen zum Thema Gentechnik sind anzufordern beim :

Verband der Köche Deutschlands e.V.

Steinlestraße 32

60396 Frankfurt

Tel. 069/6300 06-0, Fax 069/63 00 06-10

oder im Internet: <http://www.vkd.com>

Gegenüberstellung Cook and Chill mit konventioneller Produktion

Systemmerkmal	Cook and Chill	Konventionelle Produktion	Bemerkungen
Speisenproduktion	Eine zentralisierte Produktion ermöglicht die Zentralisierung von Einkauf und Lagerhaltung Kontinuierliche Produktion	Zur Zentralisierung sind bestimmte räumliche und bauliche Voraussetzungen nötig wie auch bei Cook and Chill ! Bedarfsspitzen bei der Produktion	Rohwareneinkauf kann bei größeren Produktionsmengen bei C+C günstiger sein.
Lebensmittel	Gleiche Anforderungen wie zur Konventionellen Produktion Die Erhöhung des Angebotes kann gut gesteuert werden.	Gute Rohwarenqualität, die Rezepte Sollten standardisiert sein. Der Angebotsumfang ist mit Flexibilität auch zu erhöhen.	Bezüglich der Lebensmittelauswahl Gibt es keine gravierenden Unterschiede
Geräte	Die Speisenproduktion kann mit gängigen Geräten erfolgen, aber es ist eine große Investition in die Speziellen Kühlgeräte, die Lagerkapazitäten, die Foliengeräte oder die mehr benötigten GN Behälter und die Regeneriergeräte zu stecken.	Die Speisenproduktion kann mit gängigen Küchengeräten erfolgen.	Bei Cook and Chill ist in die Geräteausstattung eine hohe Investition zu stecken. Eine Kostenvergleichsrechnung ist anzustellen.
Personal	Der Personaleinsatz kann bei der Produktion auf eine 5-Tage Woche umgestellt werden. Evtl. können Personalkosten beim kochen und Portionieren eingespart werden. Beim Spülen und regenerieren fallen jedoch wieder mehr Personalkosten an.	Personaleinsatz in 7-Tage Woche Höherer Personaleinsatz beim kochen und portionieren, Geringerer Einsatz beim spülen	Auch bei Cook and Chill ist der Personaleinsatz nicht geringer, da auch dieses Essen regeneriert und ausgegeben werden muss.
Qualität	Ernährungsphysiologische, sensorische und mikrobiologische Qualität ist nicht stark verändert	Nur bei zu langen Warmhaltezeiten gibt es u.a. sensorische und qualitative Veränderungen	Bei zeitnaher Produktion und Cook and Serve mit kontinuierlicher Nachproduktion gibt es beim frisch kochen keinerlei Nachteile
Investitionskosten	Höher als bei Frischkost	Niedriger als bei Cook and Chill	Viele neue Geräte mit hohen Folge- und Wartungskosten (Folien etc.)
Sonstiges	Eine gute Erweiterung auf externe Abnehmer ist möglich	Die Erweiterung auf externe Abnehmer muss früh genug disponiert werden	Cook and Chill ist Von Anfang an auf die Versorgung von mehreren externen Abnehmern ausgelegt und konzipiert

Cook and Chill kann nicht die einzige Lösung sein, um Verpflegung wirtschaftlicher, attraktiver und qualitativer zu gestalten. Die Mischküche mit Einsatz von Frischware, Convenience und Cook and Chill -Anteilen könnte eine Lösung sein. Im Krankenhausbereich ist der Kostendruck höher als je zuvor, aber die frische, gesunde Ernährung sollte nicht zu kurz kommen. Die Tischgäste und Patienten lassen sich nicht auf lange Sicht mit aufgewärmtem Essen abspeisen ! B.B.

Essgewohnheiten

Manchmal kann man durch besondere Schnittformen oder Zubereitungsarten die Kinder doch noch dazu bewegen, das verhasste Obst oder Gemüse zu essen.

Ein Kind isst die Möhren lieber roh, ein anderes lieber gekocht.
Seien Sie erfindarisch.

Nur kein Stress bei Tisch.
Lassen Sie sich und Ihren Kindern Zeit um die Speisen zu genießen.

Zwingen Sie Ihr Kind nicht, den Teller leer zu essen. Zum Presser wird man nicht geboren, sondern erzogen.

kleine Helfer

ob im Garten oder in der Küche, wenn man mithelfen darf (nicht muß) schmeckt das Gemüse oder die Früchte gleich nochmal so gut.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, überrasen Sie Ihren Kinder ein Stück Garten, in dem sie verschiedene Dinge anbauen können. Oder lassen Sie auf der Fensterbank frische Kresse sprießen.

Bewegung

Der Energiebedarf, der durch Nahrung zugeführt werden soll, steht natürlich im direkten Zusammenhang mit der Verbrauch durch hauptsächlich körperlichen Aktivität.

Spielen, Toben, Rennen

und zwischen durch
ein Stück Obst
und ein großer
Schluck Mineralwasser

Richtige

Ernährung

im

Vorschul- alter

Herrausgeber

Arbeitsgemeinschaft Diätetik
und Gemeinschaftsverpflegung

Verband der Köche
Deutschland e. V.

Kinder brauchen Energie

Den Energiebedarf decken Sie am besten mit:

40% Getreideprodukte,
vorwiegend Vollkornprodukte

20% Gemüse
teils roh, teils gekocht

15% Obst
vorwiegend frisch

5-10% Fleisch und Fisch

10-15% Milch und
Milchprodukte

5% Fett teils tierisch,
teils pflanzlich

Süßigkeiten mit Bedacht

Trinken ist sehr wichtig

1-2 Liter am Tag sollten es schon sein,
je nach Wetter und Aktivität des Kindes.

Gesunde Ernährung

Was heißt das eigentlich?

Eine bedarfsgerechte,

Mischung von tierischen und
pflanzlichen Lebensmitteln, die
teils roh, teils gegart
verzehrt werden.

Also keine einseitige Kostform,
sondern von allem etwas.

**Einseitige Ernährung
entsteht**

wenn ein Lebensmittel ohne Ersatz
vom Speiseplan gestrichen wird.
So ist z. B. bei rein vegetarischer Ernährung
auf den Ausgleich der Eisenzufuhr und des
Vitamin B-Komplexes zu achten.

Vitamintabletten

Bei einer ausgeprägten Ernährung mit viel
frischem Obst und Gemüse (Rohkost) erhält

Ihr Kind genügend Vitamine.

Wichtig ist, daß die Nahrung nicht einseitig ist.

Bioprodukte

Bioprodukte versprechen gesünder zu sein
als "Normalkost". Dies ist laut einer Studie
von Frau Dr. Kersting von der Forschungsstelle
für Kinderernährung in Dortmund jedoch
nicht immer der Fall

Sie schließt sich jedoch der Meinung
der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
an, dass Biowaren zum Schutz von Natur
und Umwelt empfehlenswert sind.

Kleines Lexikon zu neuen Trends und Entwicklungen im Lebensmittelbereich

Auf der einen Seite werden hier aktuelle Begriffe aus dem wissenschaftlichen Sektor erklärt, auf der anderen Seite populäre Trends – Ernährungsformen aufgezeigt, die heutzutage (noch!) nur in der Gastroszene eine Rolle spielen. Durch immer stärkere Profilierungszwänge der Küchen im Krankenhaus- und Klinikbereich werden diese Formen hier bald Einzug halten.

Das Überleben der einzelnen Klinikküchen durch eine Anpassung des Essenangebots an das gewandelte Essverhalten der Tischgäste/Patienten wird sehr wichtig werden.

Anti-Aging Ernährung

Anti-Aging Ernährung will das biologische Altern verzögern. Ernährungsexperten sehen diesen Trend mit großer Skepsis. In Zeiten, in denen alles machbar erscheint, alles repariert und versichert werden kann, müsste es doch Möglichkeiten geben, das Altern hinauszuzögern.

Mit Rotweinkapseln, Fruchtfasertabletten, Apfelessigdragees und Grapefruitextrakt sowie den altbekannten Knoblauchkapseln versucht man dem Alterungsprozess ein Schnippchen zu schlagen. Dies alles ist ein Millionenmarkt, der aber nicht darüber hinwegtäuschen kann, dass eine gesunde, vollwertige Ernährung nicht durch Pillen zu ersetzen ist.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind in pflanzlichen Lebensmitteln, diejenigen, die von den Verdauungsekreten des Menschen nicht abgebaut werden. Hierzu zählen u.a. Zellulose, Lignine und Pektine. Die Ballaststoffe sind für die Verdauung sehr wichtig und begünstigen die Darmperistaltik. Sie können Cholesterin binden und sind ein wichtiger Gesundheitsfaktor. Man sollte täglich mind. 30 g Ballaststoffe zu sich nehmen.

Bio-Siegel EU

Das neue Bio-Siegel unterscheidet sich von den bisherigen Bioverbänden wie Demeter, Bioland, Naturland usw. durch einen niedrigeren Standard, der u.a. auf einem Hof das Nebeneinander von konventioneller und ökologischer Landwirtschaft zulässt. Es ist z.B. konventionelle Gülle zugelassen und der Begriff „Bio“ darf verwendet werden, wenn 70% der Zutaten ökologischer Herkunft sind.

Cross over Küche

Crossover-Küche ist die Kombination von verschiedenen Nationalitätenküchen, in der die Zusammenführung aller Einflüsse welt-überspannend trendmäßig verknüpft werden. Siehe => Multikulturelle Küche - Ethno - Food

Cosmoceutical

Unter der Bezeichnung Cosmoceutical werden Nahrungsmittel zusammengefasst, die das Aussehen verbessern. Zum Beispiel mit Vitamin B-Komplexen angereicherte Lebensmittel. Vitamin B soll die Haare glänzend machen und die Fingernägel festigen.

Cook and Chill Kochen und Kühlen

Cook and Chill ist ein Verpflegungskonzept, bei dem die zeitliche Entkoppelung der Her-

stellung und der Ausgabe der Speisen erfolgt. Hierbei gibt es 2 Varianten:

1. Der Verpflegungsbetrieb lässt sich die gekühlten Gerichte fix und fertig anliefern und nimmt vor Ort nur noch eine Regenerierung der Speisen vor.

2. Der Verpflegungsbetrieb stellt die Kühlkost selbst her, lagert sie 1-2 Tage bei max. 4° C und regeneriert sie dezentral.

Ethno-Food

Viele Parallelen zur => Multikulturellen Küche mit den Einflüssen von ganz verschiedenen Kulturen. Asien z.B. welches früher nur durch das China-Restaurant vertreten war, wird heute durch Thailändisch, Indonesisch und Japanisch erweitert. Weitere Einflüsse sind aus der Karibik oder Brasilien und mit der Tex-Mex Küche verbunden.

Fast Food

Das klassische Fast Food ist die Bratwurst vom Imbissstand, heute gibt es aber viele Möglichkeiten, Fast Food zu „genießen“. Von zahllosen Hamburgerketten bis zum „Trendmexikaner“ oder „Asiaten“ bis zur Suppen- oder Kaffeekeette gibt es viele Beispiele am Ort zu essen, oder im Auto mitzunehmen.

Finger Food

Essen aus der Hand – so könnte man Finger Food umschreiben. Tatsächlich sind es kleine Snacks, die man aus der Hand essen kann. Manchmal eingetaucht in eine pikante Sauce oder einen Dip, sind sie als => Fast Food oder auch als kleiner Appetizer bei z.B. Stehempfangen geeignet. Finger Food ist absolut „trendy“ und „in“.

Food Design

Die verwendeten pflanzlichen oder tierischen Grundstoffe werden dabei in ihre Komponenten – Fett, Kohlenhydrate, Proteine etc.

– zerlegt, sodass mit sogenannten Extrudern die Inhaltsstoffe dann in der gewünschten Zusammensetzung wieder zusammengefügt werden können. Die Verluste an Vitaminen und Geschmack, die durch den hohen Verarbeitungsgrad auftreten, werden durch sogenanntes Food Enrichment, d.h. die nachträgliche Zugabe von Vitaminen, Aromen, Geschmacksverstärkern u.a. wieder korrigiert.

Food to go

Essen zum Mitnehmen – wörtlich übersetzt. Die Esstrends ändern sich radikal – Die festen Essenzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen haben sich schon längst verändert. Heute ist angesagt: Wenn Hunger anliegt, wird gegessen!

Essen muss stets verfügbar und schnell mitzunehmen sein - und möglichst aus der Hand zu essen sein. => siehe Finger Food

Freie Radikale

Aggressive Sauerstoff-Verbindungen, die durch Stress, Rauchen, Umweltbelastungen und Infektionen oder chronische Entzündungen gebildet werden können – geraten sie außer Kontrolle, können sie möglicherweise mitverantwortlich an der Entstehung bösartiger Tumore oder Arteriosklerose sein. Durch ungewohnte körperliche Belastungen kann ein Schub entstehen. => Sekundäre Pflanzenstoffe

Functional Food

Funktionelle Lebensmittel – sollen eine gesundheitsfördernde Wirkung haben durch Zusatz bestimmter Fettsäuren, Ballaststoffe, Milchsäurebakterien (probiotische Joghurts, Proteine oder pflanzliche Wirkstoffe (Phytochemikalien) sollen die Rezepturen das Immunsystem stärken, die Denk- und Leistungsfähigkeit erhöhen und vorbeugend

gegen Herz-Kreislaufkrankungen, Magen-
geschwüre und Krebs wirken. Für neuartige
Lebensmittel, die mehr oder weniger phar-
makologische Wirkungen haben, wird der
Begriff => Nutraceutical benutzt (Nutrition
= Ernährung und Pharmaceutical).

„5 am Tag“

Hier hat die Deutsche Krebsgesellschaft e.V.
in Zusammenarbeit mit vielen anderen
Ernährungsinstitutionen, wie DGE, Bundes-
ministerium für Verbraucherschutz usw. eine
Kampagne ins Leben gerufen, die in der Pra-
xis viel Resonanz fand und für den einzel-
nen ohne viel Aufwand durchzuführen ist.
Das Motto lautet: Iss 5 mal am Tag Obst und
/oder Gemüse und du wirst dein Krebsrisiko
und die Gefahr anderer Krankheiten deut-
lich reduzieren können.

So einfach es klingt, mit mind. 600 g Obst
und Gemüse am Tag, kann man sich tatsäch-
lich vor Erkrankungen schützen!

Gentechnik in Lebensmitteln

Gentechnisch veränderte Rohstoffe, Zuta-
ten und hieraus hergestellte Zusatzstoffe
werden zum Teil bereits in unseren Lebens-
mitteln verarbeitet. Weil aber nicht alle so
hergestellten Zutaten genehmigungspflich-
tig sind (z.B. Enzyme) ist es auch nicht mög-
lich, eine umfassende Liste über Gen-Leb-
ensmittel, die auf dem Markt sind, zu er-
stellen.

Zudem besteht auch keine generelle Kenn-
zeichnungspflicht für gentechnisch herge-
stellte Lebensmittel, die für Verbraucher eine
Orientierungshilfe wäre. Es sind inzwischen
viele Gen-Lebensmittel auf dem deutschen
Markt, die sich in der Zutatenliste unter z.B.
Soja verbergen. „Pflanzliches Öl“, „Pflanzen-
öl“, „Lecithin“, „E322“, Mono- und Diglyce-
ride sowie Sojaweiß, Sojamehl, Sojaschrot

und Sojaflocken u.a. => 20 000 verarbeite-
te Lebensmittel enthalten Sojabestandteile
wie z.B. Speiseöle, Margarinen, Salatdres-
sings, Soßen, Suppen, Fertiggerichte, Fleisch-
ersatz-Produkte, Chips und Knabberartikel,
Toastbrot, Brote, Kekse, Backmischungen,
Schokolade und Süßwaren, Milchmisch-
getränke, Diät- und Sportlerprodukte.

„Mediterrane Ernährung“

Aus der Erkenntnis heraus, dass in den Mit-
telmeerländern die Herzinfarktrate und auch
die Krebsrate deutlich niedriger liegt als bei
uns, wurde in Untersuchungen die Ernäh-
rungsweise dieser Länder dafür verantwort-
lich gemacht. Kennzeichen sind: Viel Obst,
viel Gemüse, weniger Fleisch, dafür mehr
Fisch, weniger Fett, ab und zu ein Glas Wein
und natürlich viel Zeit beim Essen. Anschei-
nend wirken der bevorzugte Verzehr von
Olivenöl und vieler komplexer Kohlenhy-
drate sowie weniger Fleisch positiv auf die
Gesundheit.

Novel Food

„Neuartige Lebensmittel“ sind Produkte, die
bislang noch nicht in nennenswertem Um-
fang Bestandteil der Nahrung sind. Für sol-
che Lebensmittel bzw. Zutaten ist von der
EU eine Kennzeichnung vorgesehen. Die
„Novel Food Verordnung“. Die Verordnung
gilt nicht bei Zusatzstoffen, Aromen oder
Extraktionsmitteln.

Prebiotika + Probiotika Pro bios = für das Leben

Die beiden Begriffe werden für bestimmte
Ballaststoffe und Stärkesorten verwendet.
Diese sind in der Lage, das Wachstum ganz
bestimmter Bakterien des menschlichen
Dickdarms zu fördern. Dabei müssen sie die
Darmpassage überstehen, ohne dass sie ver-
daut werden. Nur so können sie ihre positi-

von Wirkungen ausspielen. Prebiotika sind Ballaststoffe, die erst im Dickdarm von Bakterien abgebaut werden. Prebiotika sind meist in Milchprodukten (Lactobazillen und Bifidobakterien) vorhanden.

Diese sogenannten => Funktionellen Lebensmittel (siehe Functional Food) nützen aber nur bei ständiger Zufuhr. Über 500 verschiedene Bakterienstämme halten sich im Dickdarm auf und erhalten ihn gesund. Die normale Darmflora lebt auch mit normalem Joghurt und bietet von sich aus einen guten Schutz gegen Fremdbakterien und Erkrankungen. In der Regel nützen Probiotika meist den Herstellern dieser Produkte.

Sekundäre Pflanzenstoffe

In Pflanzen gibt es neben Vitaminen noch weitere bioaktive Pflanzenstoffe, nämlich die sekundären Pflanzenstoffe SPS. Sie sind dem Menschen schon lange bekannt und schon seit Paracelsus in Hausmitteln wie Tees, Gewürzen, Kamille, Pfefferminz usw. durch ihre entzündungshemmenden, keimtötenden Wirkungen vertraut. Sie haben vielerlei Wirkungen:

Antikarzinogen => (senken das Krebsrisiko)

Antimikrobiell => (schützen vor Infekten mit Pilzen, Bakterien und Viren)

Antioxidativ => (fangen freie Radikale)

Antithrombotisch => (schützen vor Gefäßverstopfung)

Immunmodulierend => (steigern die Abwehrkräfte)

Entzündungshemmend

Regulieren den Blutdruck

Senken den Cholesterinspiegel

Regulieren den Blutzuckerspiegel

Einige Beispiele: Carotinoide in Karotten, Tomaten, Sellerie, Aprikosen Flavonoide in Rotkohl, Broccoli, Grünen Trauben, Sulfide in

Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Lektine in Getreide, Hülsenfrüchten, Kartoffeln

Slow Food

Die Slow Food Bewegung wurde 1986 in Italien (wo sonst!) gegründet und zählt heute 70 000 Mitglieder weltweit. Die Idee ist, die regionalen kulinarischen Strukturen zu bewahren und eine Gegenbewegung zu Fast Food zu sein. Ohne missionarischen Eifer soll im Mittelpunkt der Genuss stehen. Die „Bewegung zur Wahrung des Rechts auf Genuss“ verbindet das regionale mit dem Internationalen. Einfache, ökologische Strukturen sollen zum kulinarischen Erlebnis führen.

Synbiotika

Synbiotika sind Lebensmittel, die eine Kombination aus => Pro- und prebiotischen Lebensmitteln enthalten.

Zusatzstoffe

Beeinflussen die Eigenschaften und Beschaffenheit von Lebensmitteln. Dazu zählen Backtriebmittel, Bleichmittel, Emulgatoren, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und Enzyme. Enzyme z.B. sind Werkzeuge von Pilzen und Bakterien. Sie vergären Gerste zu Bier, helfen bei der Käsebereitung und erhöhen die Saftausbeute bei Obst und Gemüse.

Die Verwendung von Zusatzstoffen ist gesetzlich geregelt – sie werden mit E-Nummern gekennzeichnet. Die Verordnung weist jedoch einige Mängel auf. So sind zum Beispiel Bestandteile, die während eines Herstellungsprozesses vorübergehend entfernt und später wieder zugefügt werden, oder nur als Hilfsmittel eines Prozesses benutzt werden nicht deklarationspflichtig, auch wenn es gentechnisch verändert wurde. Auch Enzyme sind lebensrechtlich keine Zutaten, sondern technische Hilfsstoffe.

Menüs der Endrundenteilnehmer um den „Koch des Jahres in der Diätetik“ / „ETO Pokal 2003“

Peter Heering

Forellenfilet in Kräuterflädle an Safransauce
mit Pariser Kartoffeln

Frühlingsalat mit Sonnenblumenkernen

Gebratene Kaninchenkeule mit Estragonsauce
an frischem Spargel und Tomatenkörbchen
dazu Roggenrisotto

Erdbeer-Rharbarber-Terrine
mit Fruchtsauce

Andrea Hensel

Gratinierte Tomate gefüllt mit Ratatouille von
der Aubergine und Kabeljaufilet mit frischem
Basilikum, dazu Herzoginkartoffeln

Kalbsroulade mit Karotten-Sesamfüllung, dazu
frische Zucchinischiffchen gefüllt mit feinem
Gemüse vom Markt, Curryreis-Kugeln

Vanillegrieß-Stern umlegt mit
Erdbeercarpaccio, Saucendekor und Pfeffer-
minze

Rudolf Paulson

Rosette von Maischolle auf Cherrytomaten
Ragout, Bärlauchsoße

Schweinefilet im Oliven-Zucchini mantel
Weißer und grüner Spargel
Kartoffelpralinen

Lollo rosso und Friesée mit Pumpernickelcroutons
Joghurt dressing

Erdbeerterrine an Pistaziensoße und Früchten

Christoph Scherer

Soufflierter Lech-Saibling mit Steinpilzsauce
und Spargelragout

Perlhuhnbrust mit Mango gefüllt, Currysauce,
Bohnen-Tomatengemüse und Polentaroulade

Frühlingstraum
Quarknocken mit Rhabarberkompott,
Erdbeer-Kefircreme

Stephan Tappert

Gedämpftes Forellenfilet im Spinatmantel mit
Zitronenschaum auf gebratenem Chircoée und
roten Glasnudeln

Mistkratzerle aus dem Ofen auf Kerbeljus mit
frischen Spargelspitzen und Kartoffelrösti

Marinierte Erdbeerscheiben mit Minz-
Joghurtsis und Hippenkörble

Helmut Stiegler

Roulade aus Forelle und Blattspinat an
Meerrettichsauce mit Rote Beete Röschen und
Petersilienkartoffeln

Mit grünem Spargel gefülltes Putentäschen
auf bunten Gemüsenudeln an Bärlauchsauce,
dazu Polentanocken

Zartes Birnenmousse an Erdbeerragout
mit frischer Minze

Dirk Wetjen-Schneider

Filet vom Victoriabarsch im Gemüseschuppen-
kleid

Curcumasauce und Rote Bete
Nudeln

Konfekt von der gefüllten Putenbrust auf
Zitronen-Ingwersauce
Spargelgemüse, Quinoa

Joghurtcreme im Erdbeermantel
Fruchtmark

Klaus Rexer

Bodensee-Zanderfilet mit Quinoakruste auf
lauwarmen Balsamicoinseln
Rote Beete-Manjokpüree

Lamm und Kaninchen im Wirsingblatt
Kartoffel-Dinkelwaffel
Mediterranes Gemüse

Vollkorn-Rhabarberstrudel mit Quark und
Erdbeerkonfitüre
Pistazienschaum

Fachausschuss „Klinikverpflegung und Diätetik“ im Verband der Köche Deutschlands e.V.

Herbsttagung im Universitäts-Klinikum in Marburg

Im Oktober 2003 lud der Fachausschuss Klinikverpflegung und Diätetik im Verband der Köche Deutschlands e.V. zur Herbsttagung in Marburg.

Der Krankenhaus-Strukturumbbruch hat die Tagung wesentlich beeinflusst.

Wer überleben will, muss seine Prozesse reorganisieren. Gefragt sind Ideen und Konzepte, die sich schnell und unkompliziert umsetzen lassen, damit sich der einzelne Betrieb im gnadenlosen Kosten- und Qualitätswettbewerb behaupten kann.

Wer seine Arbeit von anderen ausführen lässt, wird durch höhere Kosten seine Wirtschaftlichkeit senken, d.h. die Ausgaben steigen.

Am Beispiel der Uniklinik Marburg ist zu erkennen auf welchem Niveau Dienstleistung in Eigenregie wirtschaftlich angeboten werden kann.



Da Ernährung nach Aussage moderner Krankenhausmanager und Unternehmensberater im deutschen Krankenhaus keine Rolle spielt, informieren Fachleute 2004 auf Kongressen, Tagungen, Symposien und Ausstellungen oder Messen.

Ernährungsbedingte Krankheiten werden während IKA vom Oktober 2004 thematisiert. Mediziner, Diätassistenten und Köche informieren über Vorbeugung und Therapie.

Täglich wird über ein anderes Thema informiert.

Die Ernährungsinformation für Kinder kann ab 30.11.03 in der Geschäftsstelle des Verbandes der Köche Deutschlands e.V. angefordert werden.

Welche Aktivitäten oder welche Qualität wird von der DGE zertifiziert, wie oft und was wird kontrolliert, ist das RAL gestützte Siegel der Gütegemeinschaft



Diät & Vollkost das qualitativ bessere, welches Gütesiegel ist das richtige für Ihren Betrieb? Der Fachausschuss für Klinikverpflegung stellt die einzelnen Prüfkriterien der einzelnen Institutionen vor.

Die Frühjahrstagung des Fachausschusses für Klinikverpflegung und Diätetik wird im April 2004 Coesfeld in Nordrhein-Westfalen durchgeführt.



FLEISCH & WURST

L&L Fleischwarenfabrik GmbH

Lankwitzer Straße 41
12107 Berlin (Tempelhof)
Telefon (030) 70 00 91 - 0
Telefax (030) 705 40 19
Internet: <http://www.LL-Fleisch.de>
Email: info@LL-Fleisch.de



Frühjahrssitzung 2003 des Fachausschusses Klinikverpflegung & Diätetik

Klinikküche der Zukunft.

Ist ausgewogene Verpflegung noch erwünscht?

Obwohl die Patientenverpflegung nur 3%-5% der Gesamtkosten eines Krankenhausbetriebes betragen, ist die Verpflegung der erste Bereich, an dem Einsparungen vorgenommen werden. Verpflegung liege nach Umfragen auf den hinteren Rängen im Patienteninteresse. Die kurze Verweildauer fordere keine besondere Qualität. Die DRG's werden auch für die Krankenhausverpflegung von Bedeutung sein, die wirtschaftlichen, wie die ärztlichen Leistungen eines Krankenhauses werden nach einem Punktesystem abgerechnet. Das Niveau der deutschen Klinikverpflegung wird sich weiter verschlechtern. Der Fachausschuss stellte seine Projektarbeiten vor:

Gesunde Ernährung für Kinder
Gefahren der menschlichen Gesundheit durch BSE

Gentechnologie
Wirtschaftliche Klinikküche mit Qualitätsstandards
Küchenmanagement und Kontrolle

Während der IKA-2004 in Erfurt wird der Fachausschuß mit Aktivitäten vertreten sein.

Die Herbsttagung 2003 findet an der Philipps-Universität in Marburg statt.

Ernährung im Alter

Aurelia Giesecke, Diätassistentin, Berlin

Körperliches Wohlbefinden ist durch einfa-

che, richtige Ernährung zu erreichen. Das Altern ist nicht zu verhindern, doch kann eine gesundheitsbewußte Lebensführung die Altersvorgänge hinauszögern, Altern ist ein mit dem Leben verbundener, natürlicher Vorgang und muss nicht zwangsläufig mit Krankheiten begleitet sein. Wenn der Organismus älter wird, stellen sich einige funktionelle Minderleistungen und strukturelle Veränderungen ein. Im Alter funktioniert die Anpassung an veränderte Situationen nicht mehr so schnell, auch dauern Regenerationsprozesse länger. Dies hängt damit zusammen, dass biochemische Reaktionen langsamer ablaufen, Arterien verhärten, Kapillarmembranen weniger durchlässig werden und die Sauerstoffversorgung der Organe sich verschlechtert. Ernährung im Alter ist deshalb in besonderer Weise auszurichten, möglichst optimale biologische Qualität ist wünschenswert. Im Alter muss die Ernährung auf eine zunehmend schlechtere Regulation des Blutzuckers und eine Tendenz zur Erhöhung der Fett-, Cholesterin- und Harnsäuregehalte des Blutes Rücksicht nehmen.

Gesteigert ist im Alter die Neigung des Blutes, dickflüssiger zu werden, schneller zu gerinnen und durch Zusammenballung der Blutplättchen (Thrombozyten) zu verklumpen. Da hierdurch arteriosklerotische Gefäßveränderungen und die Blutgerinnung gefordert wird, ist ein bewußter Fettverzehr nötig. Die Zellen der Bauchspeicheldrüse, die Insulin produzieren, sind bei älteren Menschen häufiger geschwächt. Das den Blut-

zuckerspiegel regulierende Insulinhormon steht dann nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten nicht ausreichend zur Verfügung, um den Blutzucker in die Zellen zu transportieren und dort zu verwerten. Daher ist es sinnvoll weniger Zucker zu sich zunehmen.

Eine optimale Ernährung, die reich an Wirkstoffen ist, unterstützt die im Alter oft verminderte Leistung des Immunsystems. So früh wie möglich sollte man sich bemühen, im Alter gehäuft auftretenden Krankheiten vorzubeugen. Dies sind vor allem Diabetes mellitus, arteriosklerotische Gefäßveränderungen, Erkrankungen der Gelenke und Krebserkrankungen. Spätestens im Erwachsenenalter ist mit dieser Vorsorge zu beginnen.

Eine sogenannte Altersdiät wird nicht benötigt. Einfache Maßnahmen, die Ernährung angemessen zu gestalten und hierbei vor allem Stoffwechsel- und Kreislauffunktionen zu entlasten sowie das Immunsystem zu stärken, reichen aus.

Eine gesunde Ernährung wirkt zweifach, *kurzfristig* bringt sie mehr Abwechslung und Genuss, mehr Wohlbefinden und eine bessere Verdauung, *langfristig* stärkt sie das Immunsystem und schützt vor ernährungsbedingten Erkrankungen. Neben der Ernährung ist für den älteren Menschen wichtig ausreichend in Bewegung zu bleiben und sich bewußt entspannen zu können. In reiferen Jahren ist es ein lohnendes Ziel, leistungsfähig und gesund zu bleiben.

Empfehlungen einer auf das Alter abgestimmten Ernährungsweise

Altern ist keine Krankheit und bedarf keiner

Diät. Altersbezogene Ernährung muss zunächst nur eingeschränkte Funktionen berücksichtigen. Möglichst früh ist hiermit zu beginnen und nicht erst wenn Beschwerden aufgetreten sind. Vorbeugen ist die Devise.

Besonders zu beachten ist, dass der Energiebedarf geringer wird, dass sich die Präzision der im Körper ablaufenden Regulationen verschlechtert, dass mehr oder weniger starke arteriosklerotische Veränderungen der Gefäße stattfinden, dass die Leistungskraft des Herzens abnimmt und die Sauerstoffversorgung aller Gewebe sich verschlechtert. Auch werden Stoffwechselschlacken schlechter ausgeschieden und die Immunabwehr ist geschwächt.

Das heißt in Kürze: Die Nahrung sollte die höchstmögliche biologische Qualität-Wertigkeit haben, jedoch im Energiegehalt eher knapp bemessen sein.

Ein normales Körpergewicht ist für den Stoffwechsel, den Kreislauf, die Gelenke vorteilhaft. Der Fettverzehr ist zu begrenzen, um zu sichern, dass erhöhte Fettgehalte des Blutes vermieden werden und Fett nach dem Essen möglichst rasch aus dem Blut entfernt werden kann. Höhere Fettwerte verschlechtern die Fließeigenschaft und erhöhen die Gerinnungsfähigkeit und die Verklumpungsbereitschaft. Zu Beachten ist der Cholesterinspiegel, er sollte etwa 230-250 Milligramm pro Milliliter Blut nicht überschreiten. Zu achten ist auch darauf, dass das sogenannte HDL-Cholesterin einen ausreichend hohen Anteil am Gesamtcholesteringehalt hat, 50 mg pro 100 Milliliter Blut. Richtige Ernährung und leichtes körperliches Training können guten Einfluss darauf nehmen.

Gezielte Kohlenhydrataufnahme ist von besonderer Bedeutung. Werden oft isolierte Kohlenhydrate in großen Mengen, wie zum Beispiel Raffinadezucker gegessen, kann die Regulation des Blutzuckerspiegels nachhaltig gestört werden. Als Kohlenhydratlieferanten sind Gemüse, Kartoffeln und Vollgetreide zu bevorzugen, deren Zuckerstoffe nur langsam ins Blut einfließen und weniger Insulinhormon beanspruchen.

Als Eiweißlieferanten eignen sich Lebensmittel wie Frischmilch, Sauermilch, Quark, Frischkäse, Kartoffeln, Soja, Getreide und andere pflanzliche Produkte. Ausgewählte Fische und etwas weniger Fleischprodukte. Eine Eiweißmenge von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht reicht zur Deckung des täglichen Bedarfs. Bei eher knapper Zufuhr von Eiweiß wird es dem Organismus leichter gemacht, Endprodukte des Eiweißstoffwechsels auszuschcheiden.

Essen muß verträglich sein, rohes Obst, rohes Gemüse, Gemüsegerichte, Getreidegerichte aus Vollkorn und Vollkornbrot spielen in der ausgewogenen vollwertigen Ernährung eine wichtige Rolle. Viel wichtiger ist aber, sie in individuell verträglicher Form zu genießen. Die individuelle Toleranz gegenüber Ballaststoffen kann sehr unterschiedlich sein, weshalb die zugeführte Menge an Ballaststoffen nicht zu hoch sein sollte.

Zu beachten ist der Zustand des Gebisses, der die Kaufähigkeit bestimmt, und es erlaubt, gröbere Nahrung ausreichend zu zerkleinern. Besondere Rücksicht ist hierbei zu nehmen, wenn die Kaufähigkeit stark eingeschränkt ist. Eine wertvolle Hilfe, Verdauungsvorgänge zu fördern, leisten frische Kräuter, Knoblauch, Zwiebeln, Zitronen,

Pflaumensaft und Gewürze. Deren Verwendung hilft Salz sparen, was vor allem bei Neigung von erhöhtem Blutdruck sehr empfehlenswert ist. Genußmittel sind, in Maßen eingesetzt, durchaus erlaubt, in kleinen Mengen sogar empfehlenswert.

Empfehlung für die tägliche Praxis

- 1800-2200 kilokalorien pro Tag – Energiemenge verteilt auf 5-6 Mahlzeiten täglich
- Essen sie am Abend relativ wenig.
- Bereiten sie die Nahrung frisch, einfach und schonend zu.
- Geben Sie Ihrer Ernährung einen ovolactovegetabilen Trend.
- Meiden Sie unverträgliche Lebensmittel.
- Beachten Sie die Intoleranzliste der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE.

Vollkorn bietet mehr

Essen Sie ausreichend Vollkornprodukte, sofern Sie diese gut vertragen - das sättigt und schützt vor Überernährung und Übergewicht. Nur wenn verträglich, sind auch Gerichte aus rohem und gekeimtem Getreide zu empfehlen. Frühstücksmahlzeiten aus Vollkorngetreideflocken oder Vollkornschrot sind ideal. Bei Empfindlichkeit sollten Sie nur leicht verträgliche Vollkornnahrung essen:

Vollkornschleime, Vollkorngetreidebreie, Gerichte mit Vollkornflocken, Hirse, Naturreis und Vollkornteigwaren. Zur Anregung des Darms empfiehlt sich Leinsaat in Verbindung mit sehr viel Flüssigkeit, trinken Sie sehr viel.

Frisches ist Trumpf

Frische Nahrung aus Obst und Gemüse sollten Sie regelmäßig essen, jedoch sollten die Portionen nicht zu groß sein. Eventuell ist bei eingeschränkter Verträglichkeit Rohkost auffrischen Karottensaft, frische Blattsalate oder zerkleinertes Obst zu beschränken.

Bereiten Sie Gemüsegerichte aus frischen leichten Gemüsen zu wie Broccoli, Blumenkohl, Karotten, Spargel, Karotten, Spinat, Sellerie und Romanesco. Junger Kohlrabi sollte ebenfalls zu Ihrer Auswahl gehören wie Zucchini und Tomaten. Kartoffeln sollten prinzipiell als Pellkartoffel zubereitet werden. Bei eingeschränkter Kautätigkeit ist auch ein frisch zubereiteter Kartoffelbrei geeignet. Wenn Sie es mögen und vertragen ist frisches Sauerkraut als Basis für verschiedene Zubereitungen eine ausgezeichnete Frischnahrung.

Beim Kauf von Obst und Gemüse ist Frische wesentlich.

Fett ist nicht gleich Fett

Wählen Sie vorwiegend Pflanzenöle und Fette mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E und anderen natürlichen Fettbegleitstoffen, um damit Salate zu verfeinern, Gemüse abzurunden oder Quarkspeisen zu zubereiten. Sparen Sie Fett bei der Zubereitung von Speisen, achten Sie auf versteckte Fette bei den Nahrungsmitteln.

Hochwertiges Eiweiß

Nehmen Sie täglich genug Eiweiß mit der Nahrung auf. Gute Quellen sind Milchprodukte, Sojaprodukte, Fisch, Fleisch und Geflügel. Tierisches Eiweiß ist durch seine

biologische Wertigkeit für den menschlichen Organismus ohne große Verluste zu erschließen. Fisch ist Fleisch vorzuziehen. Milch in Kombination mit Ei und Kartoffeln ergeben ein interessantes Ergebnis, das auch noch schmeckt.

Peppen Sie Ihre Salate mit Nüssen, Samen und Keimen auf. Sie versorgen mit hochwertigen Fettsäuren, wertvollem Eiweiß und B-Vitaminen.

Zucker und Süßigkeiten

Verwenden Sie möglichst wenig Raffinadezucker und damit hergestellte Nahrungsmittel. Nehmen Sie zum wenig Honig, evtl. Ahornsirup, Fruchtdicksäfte oder Fructose (flüssiger Obstzucker).

Als süßer Brotaufstrich gesüßte eignen sich Honig, mit Birnensaft gesüßte Konfitüren, Apfel- und Birnenkraut sowie Pflaumen- und Hagebuttenmus. Entdecken Sie die fruchteigene Süße von Obst.

Würzen mit Pfiff

Regen Sie die Verdauungorgane durch Gewürze und Kräuter an. Empfehlenswert sind Rohzwiebel, frischer Knoblauch, Zitronensaft, Obst- und Weinessig sowie Meerrettich, Hefeextrakt und Hefeflocken.

Mit Salz sollten Sie sehr sparsam sein.

Die Basis für eine gute Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen sollte eine ausgewogene vollwertige Ernährung sein. Zusätzlich sind vor allem Weizenkeime, Bierhefe, Sanddorn, Acerola – oder Hagebuttenkonzentrate als Nahrungsergänzung geeignet.

Rezepte & Tips

Müsli mit frischen Früchten

Zutaten für 4 Personen:

60 g grobe Haferflocken
60 g Weizenkleie
125 g Sauermilchjoghurt
120 g Apfelstifte mit Schale
120 g frische Beeren
60 g grobgehackte Nüsse
Saft von 1 Zitrone
40 g Honig

Zubereitung: Haferflocken, Weizenkleie mit Nüssen, Sauermilchjoghurt, Honig und frischen Früchten vermengen.

Tip: Auch geeignet mit Dörrobst. Suchen Sie die Obstsorten aus, die Ihnen schmeckt und bekommt.

Porridge mit Backpflaumen

Zutaten für 2 Personen:

400 ml Wasser
80 g grobe Haferflocken
6 Backpflaumen
50 g Sahne
Saft von einer Zitrone

Zubereitung: Wasser zum kochen bringen. Haferflocken und Zitronensaft hineingeben und bei wenig Hitze ausquellen lassen. Geschnittene Backpflaumen beifügen, in tiefem Teller anrichten, mit flüssiger Sahne übergießen.

Roloff
IMPORT & GROSSHANDEL

*Ausgezeichnet
in Frische
und Qualität*

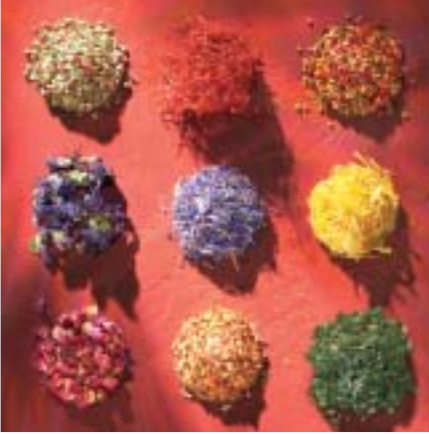
75 JAHRE



**Tiefkühlkost
Fisch und Fleisch
Wild und Geflügel
Frischgeflügel
Vollwertkost**

Emil Roloff KG
Niemetzstraße 32-50
D-12055 Berlin-Neukölln
Telefon ☎ (030) 689 74 - 0
Telefax (030) 689 74 - 117

RUND UM DEN GUTEN GESCHMACK – VON PROFIS FÜR PROFIS



Hela Gewürzwerk Hermann Laue (GmbH & Co.)

Beimoorweg 11 · 22926 Ahrensburg · **Hotline: (0 41 02) 4 96-298**
Fax (0 41 02) 4 96-311 · Internet: www.hela-gv.de · e-mail: infoservice@hela-gv.de

Der Koch im Krankenhaus Nr. 14

Eine Informaion des Fachausschusses Klinikverpflegung und Diätetik im Verband der Köche Deutschlands e.V.

Herausgeber: Beirat KHS im VKD

Redaktion: Ludwig Gäng, Küchenmeister, St. Gertrauden-Krankenhaus
Wiesbadener Straße 76, 14197 Berlin, redaktion@kochimkrankenhaus.de

Entwurf und Druck: Peter Throm GmbH
Hohentwielsteig 6a, 14163 Berlin, Tel. 801 97 26, Fax 801 97 277, info@p-throm.de