



# Diätetik

VERLAG EUROPA-LEHRMITTEL · Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG  
Düsseldorfer Straße 23 · 42781 Haan-Gruiten

Europa-Nr.: 66930 (Loseblattsammlung zum Einheften)  
Europa-Nr.: 66947 (broschierte Ausgabe)

**Autorin**

Rita Richter, Waiblingen

**Verlagslektorat**

Anke Horst, Haan-Gruiten

**Tageskostpläne**

Andrea Haase, Aha-Ernährungsberatung,  
58566 Kierspe

**Fotos**

siehe Bildquellenverzeichnis

**Umschlag:** braunwerbeagentur, 42477 Radevormwald

## Vorwort

**Herzlich willkommen!**

Wer kennt es nicht – langweiliges, farbloses, unappetitliches Diätessen, das einem jegliche Freude beim Essen nimmt. Pfiffige, raffinierte, abwechslungsreiche Rezepturen setzen in diesem Modul neue Akzente und sorgen auf dem diätetischen Menüplan für eine genussvolle Abwechslung.

**Gehören Sie zu den Menschen, die mehr über Diätetik wissen wollen?**

Dann aufgepasst! Das Modul B Diätetik richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 2-jährigen Berufsfachschule Hauswirtschaft, an alle Ausbildungsgänge der Berufe Hauswirtschaft, Alten- und Krankenpflege sowie an alle Interessierten, die über das Thema Diätetik, Ernährung und Beratung mehr wissen wollen.

**Fit in Sachen Ernährung und Beratung? Wer möchte nicht den schnellen Durchblick ...**

Der erste Teil des Moduls gibt Aufschluss über die gesunde Ernährung, die Basis-Kostformen (z. B. Vollkost, leichte Vollkost, Reduktionskost), die Beurteilung des Körpergewichts (BMI) sowie die Berechnung des Energie- und Nährstoffgehalts von Speisen. Hierbei nimmt die Ernährungsberatung einen besonderen Stellenwert ein. Einen schnellen Durchblick gewährt der Infopoint jeweils zu Kapitelbeginn. Einfach und verständlich sind dort wesentliche Informationen über die gängigen Krankheitsbilder (z. B. Diabetes mellitus, Gicht) erklärt. Mithilfe von praxisnahen Patienten-Steckbriefen werden die Krankheitssymptome näher unter die Lupe genommen und somit das Krankheitsbild erlebbar dargestellt.

**Der Dschungel der Ernährungstherapien – wissen Sie, was Sie tun müssen?**

Welche Ernährungstherapie ist die richtige? Checklisten geben Auskunft über die Lebensmittel- und Getränkeauswahl, die Therapieziele und über Besonderheiten, die bei der entsprechenden Ernährungstherapie eingehalten werden sollten. Sie erleichtern die eigenständige Erstellung von Tageskostplänen. Bei einer guten Ernährungsberatung ist eine solide Energie- und Nährwertberechnung das A und O. Anhand des Patienten-Steckbriefs wird zu jedem Krankheitsbild ein passender Tageskostplan vorgestellt. Für die Berechnung der Pläne wurde das Nährwert-Berechnungsprogramm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) eingesetzt, das fundierte wissenschaftliche Daten liefert.

Egal ob Vorspeise, Hauptspeise oder Dessert: Trotz Diät ist kulinarische Gaumenfreude möglich! Lassen Sie sich darauf ein? Dann hereinspaziert! Überzeugen Sie sich selbst – tauchen Sie in die Welt der Diätetik ein und lassen Sie sich überraschen. Viel Spaß dabei wünscht Rita Richter.

Waiblingen, Frühjahr 2013

1. Auflage 2013

Druck 5 4 3 2 1

Alle Drucke derselben Auflage sind parallel einsetzbar, da sie bis auf die Korrektur von Druckfehlern untereinander unverändert sind. Verbesserungsvorschläge nehmen wir dankbar per E-Mail, [lektorat@europa-lehrmittel.de](mailto:lektorat@europa-lehrmittel.de), entgegen.

ISBN 978-3-8085-6693-0 (Loseblattsammlung zum Einheften)

ISBN 978-3-8085-6694-7 (broschierte Ausgabe)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

© 2013 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten

<http://www.europa-lehrmittel.de>

Umschlaggestaltung: braunwerbeagentur, 42477 Radevormwald

Satz: Ruhrstadt Medien AG, 44579 Castrop-Rauxel

Druck: Druckerei Triltsch GmbH, 97199 Ochsenfurt-Hohestadt

## Diätetik

<b>1</b>	<b>Kurzer Leitfaden durch das Modul B ...</b>	B 4	3.2	Erkrankung von Magen und Darm .....	B 40
1.1	Abkürzungen/Maßeinheiten/Gewichte .	B 5	3.2.1	Zöliakie .....	B 40
1.2	Grundmengen für eine und vier Personen .....	B 6		Toasties, Butter, Erdbeerkonfitüre und Tête de Moine-Rosetten · Buchweizenbagel · Hirsotto, sautierter Wirsing und Sesamhackbällchen · Zimtwauffeln mit Bratapfelgrütze · Kartoffelspalten mit Antipasti Provençal und Olivendip	
<b>2</b>	<b>Basis-Kostformen/Ernährungsberatung .....</b>	B 7	3.2.2	Obstipation .....	B 46
2.1	Vollwertige Ernährung .....	B 7		Apfel-Ingwer-Plätzchen mit Müsliaufstrich · Roggenbaguette mit Kichererbsenpaste · Putenröllchen mit Kartoffel-Sellerie-Püree · Eistee-Fruchtbowle · Gurkenkaltschale mit Toastdreiecken	
2.1.1	Nährstoff- und Energiebedarf .....	B 8	3.3	Erkrankung von Herz und Kreislauf (Hypertonie) .....	B 52
2.1.2	Berechnung der Nährstoffzufuhr eines Menschen .....	B 11		Haferdrink mit Früchten, bunter Pausenspieß · Gemüsecrêpes mit Tomatensalsa · Kürbis-Mozzarella-Plätzchen, Feldsalat	
2.1.3	Beurteilung des Körpergewichts .....	B 12	3.4	Fettstoffwechselstörungen .....	B 57
2.1.4	Berechnung des Energie- und Nährstoffgehalts von Speisen .....	B 13	3.4.1	Überblick .....	B 57
2.1.5	Mahlzeiten .....	B 15	3.4.2	Hypertriglyceridämie .....	B 58
2.2	Ernährungsberatung .....	B 15		Joghurt-Leinöl-Müsli · Mehrkornbrot mit Avocado-Walnuss-Crème · Kartoffelbällchen mit Paprika-Ajvar-Soße · Erdbeer-Melonen-Drink · Parmesankörbchen mit Blattsalat-Variationen	
2.2.1	Allgemeine Grundsätze der Beratung ...	B 16	3.4.3	Hypercholesterinämie .....	B 63
2.2.2	Energie- und Nährwertberechnung anhand eines Essensprotokolls .....	B 16		Dalmatinerquark · Roggenbrötchen mit Frischkäse, Tomaten, Basilikum · Knäckebrötchen, Hüttenkäse, Rote-Bete-Kugeln · Schmortomaten mit Polentadreiecken · Kokostürmchen mit Ananascarpaccio · Mini-Steaks mit Drei-Farben-Salat, Zitronencouscous	
2.2.3	Tageskostplan .....	B 18	3.5	Gicht .....	B 69
2.3	Leichte Vollkost .....	B 19		Knuspermüsli · Gefüllte Wraps · Lauch-Kartoffel-Tortilla · Ananas-Mango-Traum · Zebra-Brotauflauf	
	Vollkornbrötchen mit Konfitüre und Honig · Kefir-Bananendrink · Schupfnudeln mit Tomaten-Basilikum-Soße · Cranberry-Mohn-Tassenkuchen mit Kakaodrink · Spiegelei mit Makkaroni auf Crèmespinat · Sauerkirschdrink		3.6	Allergische und nicht allergische Lebensmittelunverträglichkeiten .....	B 74
2.4	Reduktionskost .....	B 24	3.6.1	Allergische Lebensmittelunverträglichkeiten .....	B 74
	Vollkorn-Käsebrötchen mit Radieschen, dazu frische Erdbeeren · Gemüsesticks mit Kräuterdip · Mango-Hühnchenstreifen mit Reisköpfchen · Ratatouille-Pfanne		3.6.2	Nicht allergische Lebensmittelunverträglichkeiten .....	B 76
<b>3</b>	<b>Krankheiten/Störungen und Ernährungstherapien .....</b>	B 28			
3.1	Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ....	B 28			
3.1.1	Diabetes mellitus Typ 1 .....	B 29			
	Früchtetraum mit Fruchtspießen · Laugenbrötchen mit Gemüse garnitur · Lachs-Spinat-Farfalle mit Blattsalat-Variationen · Tomatencarpaccio mit Rucola und Ziegenkäseröllchen · Himbeersmoothie				
3.1.2	Diabetes mellitus Typ 2 .....	B 35			
	Vollkorn-Käsebrötchen mit Orangen-Melonen-Salat · Mango-Lassi · Gemüsepudding mit Eichblattsalat · Pfirsich-Melba-Crème · Pellkartoffeln mit Rührei und Kräuterdip				