

DIÄTKÜCHE

Es gibt viele Erkrankungen, die nur durch länger andauernde Verabreichung von Diätkost gelindert oder geheilt werden können.

Mit erfinderischer Liebe, Geduld und Klugheit kann man dem Kranken den Ausnahmezustand erträglich gestalten. Die Familienmitglieder sollten sich zur moralischen Unterstützung an der Diät beteiligen. Durch Zugeben weiterer Beilagen und Gewürze kann die Kost leicht für Gesunde erweitert werden. Oft genügt es schon, für den Kranken einen Teil der Beilage zu pürieren und den übrigen Teil für die restliche Familie durch weitere Gewürze, Rahm oder Kräuter zu ergänzen... (z. B. Karottenpüree – Karottengemüse).

Verträgt der Kranke nur Butter und Öl, so wird eben für die ganze Familie mit diesen Fetten gekocht. Darf er wenig Eiweiß genießen, werden Fleisch und Eier zugunsten von Obst, Gemüse, Getreidespeisen zurückgestellt.

Muss Salz beschränkt werden, stellt man am besten die täglich erlaubte Ration dem Patienten im eigenen Gefäß zur selbstständigen Verwendung bereit. Er wird es dort zusetzen, wo es ihm am meisten abgeht.

Hauptsache, es gelingt, die innere Bereitschaft des Kranken zu seiner Diät zu erreichen, denn damit wird ein viel rascherer Heilerfolg erzielt.

Bei der Herstellung der Diät beachte man im Allgemeinen folgende Regeln:

1. Diät soll der Krankheit weit gehend Rechnung tragen, wird daher vom Arzt bestimmt. Seine Bestimmungen sind genauestens einzuhalten, sollen aber nach Möglichkeit den Wünschen des Kranken angepasst werden.
2. Die Speisen sollen nahrhaft, aber leicht verdaulich, abwechslungsreich und schmackhaft, aber mild gewürzt sein. Wenig Gewürze und Salz, dafür mehr Küchenkräuter, Wurzelwerk, Rahm, Zitronenschale, Hefeextrakt als Würzstoff verwenden.
3. Es dürfen nur einwandfreie Rohmaterialien verwendet werden (keine Konserven), an Fetten nur Öl und Butter. Letztere am besten nicht erhitzen, sondern den fertig gekochten Speisen vor dem Servieren zusetzen.
4. Speisen immer frisch, unter größter Schonung der Nährwerte zubereiten und sofort servieren. Nie aufwärmen, nie Reste verwenden.

Bei der Verabreichung der Nahrung ist Folgendes zu beachten:

1. Die Mahlzeiten regelmäßig und pünktlich verabfolgen (bei Bettlägerigen darauf achten, ob der Patient wach und ohne Schmerzen ist).
2. Den Kranken immer bequem lagern: Rücken stützen, Betttischchen bereitstellen, ...
3. Immer kleine Portionen, sorgsam angerichtet, in gut vorgewärmten Schüsseln, mundgerecht zerkleinert, anbieten; Flüssigkeiten eventuell in Schnabeltassen reichen.

EINIGE DIÄTFORMEN

Diäten sind bei den angeführten Erkrankungen 1 Monat bis längstens $\frac{1}{2}$ Jahr einzuhalten. Danach kann wieder auf die normale Kost umgestiegen werden.

1. LEICHTE VOLLKOST

Diese Vollkost dient zur Schonung einzelner Verdauungsorgane und des gesamten Verdauungstraktes. Sie wird vor allem bei Erkrankungen von Magen, Darm, Galle, Bauchspeicheldrüse, nach Operationen im Verdauungstrakt, bei Bettlägrigkeit und hohem Fieber angewendet. Die Kost soll ausgewogen und ausreichend sein und zur Wiederherstellung des Wohlbefindens beitragen.

Als Grundlage dienen folgende Regeln:

Die Kost soll

- dem tatsächlichen Gesamtenergiebedarf entsprechen;
- leicht verdaulich – also fettarm und kohlenhydratreich – sein;
- vitaminreich und mineralstoffreich sein;
- in täglich fünf bis sechs kleinen Mahlzeiten aufgenommen werden;
- mild gewürzt und mild zubereitet werden (Röstprodukte und in Fett ausgebackene Speisen meiden);
- weder zu kalt, noch zu heiß gegessen werden;
- keinen Alkohol enthalten;
- langsam gegessen und gut gekaut werden.

Ungeeignete Lebensmittel und Getränke

- fettes, geräuchertes, gebratenes und gebackenes Fleisch
- Innereien
- Wurst
- fette Fische
- fetter und gereifter Käse
- harte Eier, Spiegelei, Rührei
- zellulosereiches Gemüse (Hülsenfrüchte, alle Kohl- und Krautarten, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Rettich, eventuell auch Karfiol, Paradeiser, Endivie)
- Fleischextrakte, scharfe Gewürze
- geröstete und gebackene Erdäpfel, Erdäpfelknödel
- Germteige, fettreiche Teige (z.B. Rührteig)
- Schmalzgebackenes, Omeletten, Strudel, Torten, Eisspeisen
- Alkoholika, kohlenensäurehaltige Getränke
- unmittelbar aus dem Kühlschrank entnommene Lebensmittel oder Speisen

Geeignete Lebensmittel und Getränke

- Schleimsuppen, Gemüse-, Einmach-, Erdäpfeluppen, ohne Fleischbrühe und nur mit gelindetem (ohne Fett geröstetem) Mehl zubereiten
- zartes, frisches Gemüse (Karotten, Schwarzwurzeln, Zucchini, Spargel, junger Spinat, Kochsalat, Häuptelsalat), am besten nur im eigenen Saft gedünstet, eventuell passiert oder als Pudding und Auflauf zubereitet
- geringe Mengen mageres, weißes Fleisch (Huhn, Kalbfleisch), eventuell Schinken
- magerer gekochter oder gedünsteter Fisch (z. B. Zander, Scholle, Kabeljau, Forellen)
- Reis, Teigwaren, Erdäpfelbrei, Erdäpfelschnee
- leichte Süßspeisen mit wenig Fett (Biskuit)
- altbackenes Brot, Zwieback
- Obstsäfte, Kompotte, Fruchtmus
- Kräutertee

776. Schleimsuppe

Soup diététique

kcal	kJ	K	E	F
134	560	29	4	1

- 4 EL Haferflocken oder
3 EL Reis oder Rollgerste
- ½ l Wasser
- Salz
- 1 Lorbeerblatt

Die Getreideprodukte mit kaltem Wasser zustellen – Haferflocken 30 Minuten, Reis 60 Minuten, Rollgerste 120 Minuten langsam kochen. Durch ein Haarsieb streichen und mild würzen.

Weiters können folgende Rezepte für die **Leichte Vollkost** verwendet werden. Es empfiehlt sich, die Butter nie zu erhitzen, sondern immer erst am Schluss zuzufügen. Gebunden werden die Speisen nur mit gelindertem Mehl. Der Fettanteil ist zu reduzieren.

Hühnersuppe
Einmachsuppe
Reissuppe
Grießsuppe
Haferflockensuppe
Panadelsuppe
Zellersuppe

Gebundene Gemüsesuppe
Erdäpfelbreisuppe
Spinatsuppe
Spargelsuppe
Paradeissuppe
Karottensuppe
Frühlingskräutersuppe

Haschee aus Kalb- oder Hühnerfleisch
Eingemachtes Kalbfleisch
Kalbsbraten
Eingemachtes Huhn
Schinkenpudding

Hühnerrisotto
Kaltes, gesalztes Huhn
Forelle blau
Spinatpudding
Schinkenfleckerl

Erdäpfelschnee
Erdäpfelbrei
Karotten gedünstet
Schwarzwurzeln
Zucchini
Spinat
Karottensalat
Hauptelsalat
Serviettenknödel
Grießknödel
Spätzle
Petersil- und Schnittlauchsauce
Kräutersauce

Apfelschaum
Apfelkompott
Fruchtsalat aus Kiwi, Banane, Apfel
Biskuitschnitten
Anisschnitten
Zwieback
Biskuitrolle
Komtessäpfel
Orangensulz
Fruchtsaftsulz
Buttermilchsulz
Zitronencreme
Topfencreme (ohne Schlagobers
und Eier)
Stippmilch
Vanilleäpfel
Tuttifrutti
Apfelsulz
Scheiterhaufen

Semmelpudding
Reispudding
Pariser Reis
Orangenreis
Schaumkoch

2. Diät bei Magenübersäuerung

In unserer hastigen, nervösen Zeit leiden viele Menschen an einem Überschuss von Magensäure, welche im Laufe der Zeit zu Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren führen kann.

Neben der Behandlung durch den Arzt hilft hier eine **Leichte Vollkost**, die zusätzlich fettarm und reizarm (scharf gewürzte Speisen, Bohnenkaffee meiden) ist. Nichts Gebackenes und Gebratenes, möglichst nur Gekochtes oder Gedünstetes zu Tisch bringen. Außerdem öfters kleinere Mahlzeiten essen. Auf gutes Kauen nicht vergessen – denn die Verdauung beginnt im Mund!

3. Energiereiche Diät

Das Ziel der Kost ist eine langsame Zunahme des Gewichtes bis zum Normalgewicht. Meist muss dabei mit einer „Leichten Vollkost“ begonnen werden, um den Verdauungstrakt wieder an seine Tätigkeit zu gewöhnen. Die Energiezufuhr ist langsam zu steigern.

Geeignete Lebensmittel:

- Kohlenhydratreiche Lebensmittel: Gebäck, Reis, Teigwaren, Grieß, Erdäpfel, Beerenobst, Bananen, Honig, Marmelade, sowie zartes Gemüse und milde Salate. Steinobst und blähende Gemüsesorten sind anfangs zu meiden.
- Eiweißreiche Lebensmittel: Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch.

Die Speisen mit 1 Esslöffel Obers, Sauerrahm oder Zucker anreichern (z. B. Apfelmus mit Obers, Kräutersuppe mit Sauerrahm).

Im Allgemeinen gelten jedoch die gleichen Regeln und Rezepte wie bei der **Leichten Vollkost**.

4. Diät bei Durchfall (Diarrhoe)

Durchfall kann durch eine bakterielle Infektion des Darmtraktes hervorgerufen werden. Zunächst muss der Darm durch einen 1–3 Tage langen völligen Nahrungsentzug zur Ruhe kommen. Lediglich schwarzer Tee mit Zucker oder verdünnte Fruchtsäfte (1 Teil Fruchtsaft : 3 Teile Wasser) sind erlaubt.

Es erfolgt ein Kostaufbau mit Zwieback – roh geriebenen Äpfeln: 1–2 Stück pro Tag. Mus aus getrockneten Heidelbeeren: 0,20 kg getrocknete Heidelbeeren mit Nelken, Zimtrinde und $\frac{1}{8}$ l Wasser aufkochen, passieren und mit Süßstoff süßen. Schleimsuppe oder Karottensuppe: 0,50 kg Karottenwürfel in 1 l Wasser kochen, pürieren und mit $\frac{1}{2}$ KL Salz abschmecken.

Danach wird die Kost langsam mit altbackenem Weißbrot, Grieß, Teigwaren, Erdäpfelpüree und Milchprodukten aufgewertet.

Wichtig ist – besonders bei Säuglingen und Kleinkindern – auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mind. 1,5 bis 2 Liter pro Tag) zu achten. Ein zu hoher Flüssigkeitsverlust kann zu Kreislaufversagen führen.

5. Kochsalzarme Diät

Natriumarme Kost wirkt entwässernd und wird daher vor allem bei Bluthochdruck, aber auch bei Nieren- und Herzleiden gegeben.

Grundregeln:

- Kochsalz vermeiden, durch Kräuter und Gewürze ersetzen.
- Durch spezielle Gartechniken den Geschmack verbessern (anrösten, grillen).
- Natriumreiche Lebensmittel vermeiden: Gepökelttes, Geräuchertes, Wurst, Salzgebäck, natriumreiche Mineralwässer, Fertiggerichte.
- Bevorzugt werden Rohkost, Obst, Gemüse-, Getreide- und Milchspeisen.
- 1 x pro Woche hat sich ein so genannter „Schalttag“ bewährt.

Er wird als „**SOD**-Tag“ bezeichnet = **S**alat, **O**bst, **D**unstgemüse

Frühstück: Früchte- oder Kräutertee ohne Zucker, 1 Stück Obst, 1 Schüsserl

Kompott ohne Zucker

Mittag: Dunstgemüseplatte: bis zu 0,50 kg gedünstetes Gemüse mit vielen Kräutern, aber wenig Salz, 1 KL hochwertiges Öl (Sonnenblumen-, Maiskeimöl, ...) und 0,15 kg gekochte Erdäpfel oder gedünsteter Reis

Dessert: 1 Stück Obst

Nachmittag: 1 Schüsserl Kompott ohne Zucker

Abend: 0,30 kg Salat: salzarm, 1 KL hochwertiges Öl.

Dieser Schalttag ist sehr energiearm, kaliumreich (entwässernd) und stoffwechsellaktivierend.

ERNÄHRUNG BEI BESONDEREN SITUATIONEN

Die beschriebenen Situationen sind meist langanhaltende Probleme, bei denen die Ernährung an diese angepasst werden muss.

1. Ernährung bei Darmträgheit (Obstipation)

Bei Obstipation ist die Tätigkeit des Dickdarmes gestört. Als Ursachen werden Stresssituationen, eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr, eine ballaststoffarme Kost, Bewegungsarmut oder Abfuhrmittelmissbrauch angenommen. Nicht Medikamente (Gewöhnungsgefahr), sondern die richtige, ballaststoffreiche Ernährung sollen Abhilfe schaffen.

Geeignete Lebensmittel:

- Ballaststoffreiche Lebensmittel: Vollkorngebäck, Weizenkleie, Leinsamen, Naturreis, rohes Obst, Gemüse, Trockenobst (über Nacht in Wasser einweichen). Durch den Ballaststoffgehalt wird die Darmtätigkeit angeregt.
- Milchzucker bzw. milchsäurehaltige Nahrungsmittel: Sauermilchprodukte, Buttermilch, Joghurt, Sauerkraut.

- Ausreichend Flüssigkeit (mindestens 2 Liter pro Tag): Kräutertee, Früchtetee, verdünnte Obstsäfte, Mineralwasser, Leitungswasser.

Ungeeignete Lebensmittel, da sie eine „stopfende“ Wirkung haben:

Schwarzer Tee, Bananen, Kakao, getrocknete Heidelbeeren, Schokolade, Weißbrot, Semmeln und Rotwein.

2. Ernährung bei Übergewicht (Adipositas)

Übergewicht entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch. Das heißt, man führt dem Körper durch Lebensmittel mehr Energie zu, als er verbraucht. Durch unsere bewegungsarme Lebensweise wird der Energieverbrauch außerdem noch herabgesetzt.

Ab wann spricht man von Übergewicht?

Zur Beurteilung des Gewichtes bedient man sich des sogenannten Body Mass Index, kurz BMI. Es wird das Verhältnis von Körpergewicht in kg zur Körpergröße in m zum Quadrat berechnet.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Das Ergebnis soll eine Zahl zwischen 19 und 25 betragen. Liegt das Ergebnis darunter spricht man von Untergewicht, liegt es darüber spricht man von Übergewicht oder Adipositas.

$$\text{Beispiel: BMI} = \frac{60\text{kg}}{(1,70\text{m})^2} = 20,8$$

Dieser BMI liegt im Normalbereich.

Tipps zur Gewichtsreduktion:

- Die Basis bildet eine ausgewogene Mischkost – keine einseitige Diät!
- Die Energiezufuhr muss langsam gesenkt werden, die Gewichtsabnahme soll 0,5 bis maximal 1 kg pro Woche betragen.
- Fettzufuhr stark einschränken (maximal 1 EL Streichfett und 2 EL Kochfett pro Tag).
- Viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Erdäpfel und Reis essen!
- Täglich fünf kleine Mahlzeiten zu sich nehmen.
- Alkohol und Limonaden vermeiden.
- Täglich ein Milchprodukt verzehren.
- Regelmäßige Gewichtskontrollen durchführen.
- Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen (dünsten, grillen, in der Folie garen...).
- Mindestens 3 x pro Woche eine halbe Stunde Bewegung (Rad fahren, laufen, wandern, schwimmen...) einplanen.
- Max. 2–3 Mal pro Woche Fleisch essen.

3. Ernährung bei erhöhten Cholesterinwerten (Hypercholesterinämie)

Durch falsche Ernährung oder aufgrund einer angeborenen Stoffwechselstörung kann es zu einer überhöhten Konzentration von Cholesterin im Blut kommen. Diese Erkrankung gilt als Risikofaktor für Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen. Der Schwerpunkt der Diät liegt daher bei der Fettreduktion.

Ernährungshinweise:

- Selten Fleisch und Wurst essen – max. 3 x pro Woche.
- Butter durch hochwertige Margarine ersetzen und sparsam verwenden, z. B. Sonnenblumenmargarine.
- Mit pflanzlichen Ölen anstelle von Butter, Schmalz oder Kokosfett kochen.
- Cholesterinreiche Lebensmittel wie Eier, Innereien, Speck und fetten Käse meiden.
- Mehr ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte essen.
- Mindestens 2 x pro Woche eine Fischmahlzeit in den Speiseplan einbauen.
- Das Normalgewicht muss angestrebt werden.

4. Ernährung bei erhöhten Triglyceriden (Hypertriglyceridämie)

Erhöhte Triglyceridwerte im Blut sind häufig die Folge von Übergewicht, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Alkoholmissbrauch. Auch diese Erkrankung ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Arteriosklerose. Für die Hypertriglyceridämie gelten dieselben Grundsätze wie für die Hypercholesterinämie.

Zusätzlich sind aber noch folgende Punkte zu beachten:

- Verzicht auf Alkohol.
- Meiden von Zucker, Süßigkeiten, Honig, Marmeladen, gezuckerten Getränken, Kuchen, Torten und Keksen.

5. Ernährung bei Gicht (Hyperurikämie)

Unter Hyperurikämie versteht man einen Überschuss an Harnsäure im Blut. Es kommt in der Folge zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in Gelenken und Organen = **Gicht**.

Die Ursachen können Überernährung, zu hoher Fleischkonsum, Alkoholmissbrauch, oft kombiniert mit einer genetischen Veranlagung, sein.

Ernährungshinweise:

- Es besteht ein absolutes Alkoholverbot! Alkohol verhindert die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere. Sie bleibt im Körper zurück.
- Keine Innereien, Hülsenfrüchte, Fleisch- und Knochensuppen oder Suppenwürze verwenden.
- Wenig Fleisch, Fisch, Geflügel und Wurstwaren – max. 0,10 kg pro Tag essen.
- Mindestens 2 Liter Flüssigkeit täglich trinken – Tees, Mineralwasser, Leitungswasser, verdünnte Fruchtsäfte - um die Harnsäure über die Niere auszuschwemmen. Während eines akuten Gichtanfalles haben sich sowohl 2 l Flüssigkeit pro Tag als auch ein Schalttag wie der **SOD-Tag** bewährt (siehe kochsalzarme Diät).
- Kohlenhydratreiche Lebensmittel bevorzugen (Brot, Teigwaren, Reis, Erdäpfel etc.).
- Das Normalgewicht ist anzustreben!

6. Ernährung bei Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der der Gehalt an Zucker im Blut zu hoch ist. Grund dafür ist ein Mangel an körpereigenem Insulin bzw. eine mangelnde Wirkung des vorhandenen Insulins. Ursachen dafür können Übergewicht, Fehlernährung und Bewegungsmangel einerseits (vor allem bei älteren Menschen = **Typ II**) oder ein völliges Versagen des insulinproduzierenden Teils der Bauchspeicheldrüse andererseits (vor allem bei jüngeren Menschen = **Typ I**) sein.

Als Ziel einer Diabetesdiät wird die Normalisierung des Blutzuckerspiegels und damit verbunden ein Vermeiden von Folgeschäden (Blindheit, Beinamputation, Nierenversagen etc.) angestrebt. Diabetes mellitus kann nur unter ständiger ärztlicher Kontrolle in Verbindung mit intensiver Schulung behandelt werden. Die drei Säulen der Behandlung sind Ernährungsumstellung, Bewegung und Medikamente.

Die Ernährungsumstellung richtet sich im Einzelfall nach Alter, Geschlecht, Arbeitsleistung und Körpergewicht. Grundsätzlich muss die Energiezufuhr dem wirklichen Energiebedarf entsprechen. Das Normalgewicht muss gehalten oder erreicht werden.

1. *Diabetiker, die nur mit Diät behandelt werden (vorwiegend Typ II):* Für sie steht die Gewichtsreduktion an erster Stelle. Die Grundsätze einer ausgewogenen Mischkost sind zu beachten. Außerdem sollen rasch abbaubare Zucker vermieden werden (z. B. Limonaden, Kuchen, Kekse, Weißbrot usw.)
2. *Diabetiker, die mit Diät und blutzuckersenkenden Tabletten behandelt werden (vorwiegend Typ II):* Für sie gelten die gleichen Richtlinien wie bei Behandlung nur mit Diät, zusätzlich erhalten diese jedoch noch blutzuckersenkende Tabletten.

3. *Diabetiker, die mit Diät und mit Insulin behandelt werden (alle Typ I und manche Typ II)*: Für sie gilt die Berechnung der verwendeten Kohlenhydrate in so genannten „Broteinheiten“ oder kurz „BE“. Eine Broteinheit (BE) entspricht 12 g Kohlenhydraten. Zu berechnende Lebensmittel sind: Erdäpfel, Brot, Getreide, Reis, Teigwaren, Obst, Obstsäfte und Diabetikerprodukte.

Nicht berechnet werden Gemüse, Salat, Fette und Öle, Butter, Fleisch, Fisch, Käse und Topfen. Wie viel Insulin gespritzt wird und wie viele Broteinheiten (BE) gegessen werden dürfen, muss vom Arzt festgelegt und abgestimmt werden.

Ernährungshinweise:

- 5 bis 6 kleine Mahlzeiten zu sich nehmen.
- Selten rasch abbaubare Kohlenhydrate wie Kekse, Kuchen, Marmeladen essen.
- Spezielle Diabetikererzeugnisse dürfen ebenfalls zur „Versüßung“ des Lebens verwendet werden. Sie müssen jedoch mitberechnet werden und können eine leicht abführende Wirkung haben, sofern sie mit Sorbit gesüßt sind.
- Das Normalgewicht ist anzustreben bzw. zu halten.
- Gewürze können uneingeschränkt verwendet werden.
- Alkohol soll eingeschränkt werden, keine Limonaden oder gezuckerte Getränke trinken.
- Zum Süßen soll Süßstoff verwendet werden.
- Bei Insulingabe ist die Berechnung der Kohlenhydrate in Broteinheiten (BE) notwendig.

Folgende Nahrungsmittel müssen nach BROTEINHEITEN (BE) berechnet werden:

Die Angaben werden aus Gründen der Genauigkeit in Gramm angegeben.

1 BE entspricht:

Getreide und Getreideprodukte:

- | | |
|---|------|
| ● Semmel, Weißbrot, Schwarzbrot, Grahamgebäck | 25 g |
| ● Vollkornbrot, Vollkorng Gebäck, Pumpernickel | 30 g |
| ● Buchweizen, Reis, Mais, Hirse, Gerste, Grünkern (roh gewogen) | 15 g |
| ● Auszugsmehl, Stärke | 15 g |
| ● Vollkornmehl | 20 g |

Erdäpfel / -produkte:

- | | |
|-----------------|------|
| ● Erdäpfel | 75 g |
| ● Erdäpfelpüree | 90 g |

Beilagen:

- Teigwaren, Naturreis, Spätzle, Nockerl (jeweils gegart) 50 g
- Vollkornteigwaren (gegart) 60 g

Gemüse:

- Bohnen, Erbsen, Linsen, Mais, Schwarzwurzeln und Sojabohnen müssen nur berechnet werden, wenn mehr als 0,20 kg gegessen werden.
- Alle anderen Gemüsesorten benötigen keine Berechnung.

Obst und Nüsse:

- Apfel, Birne, Orange 100 g
- Beerenfrüchte 130–160g
- Banane, Mango, Kirschen, Heidelbeeren, Zwetschken, Weintrauben 70–90 g
- Walnüsse und Haselnüsse 90 g
- Erdnüsse ohne Schale 60 g

Milch:

- Vollmilch, Magermilch, Joghurt, Kefir, Sauermilch 250 g
- Buttermilch 300 g

Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Diätprodukte:

- Zucker, Fruchtzucker (Fructose), Sorbit 12 g
- Diabetikermarmelade 25 g
- Diabetikerkekse (nur in kleinen Mengen!) je nach Packungsangabe

Menüvorschläge

(Rezepte siehe Inhaltsverzeichnis)

3 BE-Menü

- Zellersuppe (0,5 BE)
- Kalbsbraten (–)
- 0,12 kg Vollkornteigwaren – gegart (2 BE)
- Mischgemüse auf franz. Art (–)
- Himbeercreme (0,5 BE)

4 BE-Menü

- Klare Gemüsesuppe (–)
- Fischrisotto (3 BE)
- Häuptelsalat (–)
- Buttermilchsulz mit
60 g Orangenfilets (1 BE)

- Beim Dessert und bei der Marinade immer flüssigen Süßstoff anstelle von Zucker verwenden.
- $\frac{1}{2}$ Menge Schlagobers durch fettarmes Joghurt ersetzen.
- Bei der Gemüsesuppe anstelle von Erdäpfeln oder Reis die Gemüsemenge erhöhen.
- Beim Fischrisotto Reismenge auf 45 g pro Portion erhöhen.