

Herzlich willkommen bei der Diät- und Ernährungsberatung

Wenn Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen eine spezielle Diät verordnet hat, werden Sie durch unsere Diätküche extra versorgt. Auch hier dürfen Sie in der Regel eine spezielle Wunschkost aus unserem Angebot wählen.

Für alle Diätformen gibt unsere Diätberatung genaue Hinweise. Einen Termin sprechen Sie bitte über Ihre behandelnde Ärztin/Ihren Arzt, Ihr Krankenpflegepersonal oder direkt bei der Diät- und Ernährungsberatung (siehe Rückseite) ab.



Die gesunde
Ernährungspyramide:
Je weiter oben sich das
Lebensmittel befindet, desto
seltener sollten Sie es essen.

Ihr Beratungsteam

Eva-Marie Hofmann

Diätassistentin/
Diabetesassistentin DDG

Petra Wiesner

Diätassistentin

So erreichen Sie uns

Diät- und Ernährungsberatung
Montag bis Freitag
nach telefonischer Vereinbarung

Vortrag „Was ist eine gesunde Ernährung?“
jeden Donnerstag (außer an Feiertagen)
von 16.30 bis 17.15 Uhr

**Telefon 08631/613-4634 für externe
oder 4634 für interne Anrufe**

E-Mail: eva-marie.hofmann@kliniken-muehldorf.de
E-Mail: petra.wiesner@kliniken-muehldorf.de

INFORMATION

Ernährung bei Diabetes und Fettstoffwechsel- störungen



Information für Patienten

Klinik Mühldorf a. Inn

Diät- und Ernährungsberatung
Krankenhausstraße 1
84453 Mühldorf a. Inn

www.kliniken-muehldorf.de

Ernährung bei Diabetes mellitus und Fettstoffwechselstörungen

Zur Therapie gehört es, dass Sie als Patient außer den Behandlungen und der Einnahme von Tabletten und/oder Insulin eine bestimmte Ernährungsweise einhalten. Diese Kost ist im Gehalt an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten entsprechend der ärztlichen Verordnung speziell für Sie zusammengestellt.

Ernährung bei Diabetes mellitus

Bevorzugt essen/trinken:

- Alle Gemüse- und Salatsorten (Rohkost, Hülsenfrüchte)
- Vollkornprodukte: Brot, Brötchen, Haferflocken, Körner, Nudeln, Reis
- Kartoffeln, Frischobst
- Fettarme Milchprodukte (unter 1,5%): Milch, Joghurt, Kefir, Dickmilch, Sauermilch
- Fettarmer Käse (unter 30% Fett i.Tr. entspricht unter 15% Fettgehalt), Quark
- Kaffee und Tee ohne Zucker, Mineralwasser, kalorienarme Limonade, Gemüsesaft, entfettete Bouillon
- Würzmittel, z.B. Gewürze, Küchenkräuter, Essig, Süßstoff

In geringen Mengen essen:

- Alle Sorten mageres Fleisch (sichtbares Fett vor der Zubereitung entfernen), Fisch, Ei
- Magere Aufschnittsorten, z.B. Aspikwurst, dt. Corned Beef, kaltes Fleisch, Schinken, Geflügelwurst
- Käse (Fettgehalt unter 45% Fett i.Tr., siehe Deklaration)
- Nudeln aus hellem Mehl
- Geschälter Reis
- Öl, Margarine mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren
- Nüsse

Selten essen/trinken:

- Brot und Gebäck aus hellem Mehl
- Zucker, Honig und damit gesüßte Produkte, z.B. Marmelade, Konfitüre, Getränke, Fruchtsäfte, Milchprodukte, Kuchen, Torten, Schokolade, Pralinen, Schmalz, Speck, Sahne, Butter, Plattenfett, fettes Fleisch, fette Wurst, fetter Käse (über 45% Fett i.Tr. bzw. 20% Fett), Salatsaucen mit sehr fetthaltigen Zutaten, fettes Knabbergebäck, alkoholische Getränke

Achten Sie auf Ihr Körpergewicht und bewegen Sie sich mehr!

Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen

Bevorzugt essen/trinken:

- Siehe Ernährung für Diabetiker (Spalte 1 und 2 auf dieser Seite)

In geringen Mengen essen:

- Fisch, möglichst 2 x pro Woche
- Mageres Fleisch, höchstens 2 x pro Woche
- Ei, höchstens 2 x pro Woche
- Magere Aufschnittsorten, z.B. Aspikwurst, dt. Corned Beef, kaltes Fleisch, Schinken, Geflügelwurst
- Käse (Fettgehalt unter 45% Fett i.Tr., siehe Deklaration)
- Nudeln aus hellem Mehl
- Geschälter Reis
- Öl, Margarine mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren
- Nüsse

Selten essen/trinken:

- Innereien, Thunfisch, Krabben
- und
- Siehe Ernährung für Diabetiker (Spalte 1 und 2 auf dieser Seite)