

Tagesplan

nach dem Aufstehen: 1 Glas Wasser

Frühstück:

- 1,5 Scheiben Brot mit Margarine dazu Marmelade und Käse
- 1 große Tasse Milchkaffee

2. Frühstück:

- Müsli aus 2 EL Haferflocken, je 1/2 Banane und Apfel, Naturjoghurt, evtl. Zucker o. Süßstoff
- 1 Tasse Kräutertee

Mittagessen:

- 1 Putenschnitzel, 2 Kartoffeln, Erbsen und Möhren
- Quark mit frischen Erdbeeren
- 2 Gläser Saftschorle

Nachmittagsnack:

- 1 Stück Obstkuchen
- 1 Tasse Kaffee

Abendessen:

- 1,5 Scheiben Brot mit Margarine
- 1 Scheibe Edamer
- 1 Scheibe Kochschinken
- 1 Schälchen Möhren-Sellerie-Rohkost mit Öl und Zitronensaft
- 2 Tassen Pfefferminztee

am Abend: 1 Glas Wasser oder Tee

Die Saarland Kliniken kreuznacher diakonie sind nach dem Qualitätsmanagementsystem DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.



Kontakt/Impressum

Bei Fragen rund um die Ernährung können Sie sich gerne an eine unserer Diätassistentinnen wenden. Wir beraten Sie nach den Richtlinien und Empfehlungen der:

„Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)“.

- **Fliedner Krankenhaus Neunkirchen**
Theodor-Fliedner-Straße 12
66538 Neunkirchen
Telefon: 06821 / 901-162
- **Evang. Stadtkrankenhaus Saarbrücken**
Großherzog-Friedrich-Straße 44
66111 Saarbrücken
Telefon: 0681 / 3886-698

www.saarlandkliniken.de

Über unsere Krankenhäuser hinaus beliefern wir Seniorenheime, Schulen, Kindergärten und weitere Einrichtungen. Sollten Sie ebenfalls Interesse haben, können Sie sich gerne an mich wenden:



Bernd Merker

Leiter Verpflegungsbetriebe

Telefon: 06821 / 901-161

E-Mail merkerbe@kreuznacherdiakonie.de

EU-Zulassung zum Führen eines Großküchenbetriebes nach Artikel 4 der VO (EG) Nr. 853 / 2004 und Artikel 3 der VO (EG) Nr. 854/2204

Impressum

Herausgeber Saarland Kliniken kreuznacher diakonie
Verantwortlich Geschäftsführung
Layout Referat Öffentlichkeitsarbeit · Stiftung kreuznacher diakonie
Fotos Niko Neuwirth / Matthias Luhn (Portraits)
Grafik transformdesign, Silke A. Schmidt · Berlin
Auflage 1000 Exemplare · August 2011

Saarland Kliniken kreuznacher diakonie

Die Saarland Kliniken kreuznacher diakonie sind ein rechtlich unselbstständiger, aber wirtschaftlich selbstständiger Geschäftsbereich der Stiftung kreuznacher diakonie. Diese sind an zwei Standorten tätig:

Evang. Stadtkrankenhaus Saarbrücken

Fliedner Krankenhaus Neunkirchen



Fachabteilungen: Innere Medizin, Chirurgie, interdisziplinäre Intensiv-Abteilung sowie Orthopädie, Paul Marien Hospiz



Fachabteilungen: Innere Medizin, Diabetologie/Endokrinologie, interdisziplinäre Intensiv-Abteilung, Psychiatrie und Psychotherapie mit Tagesklinik für psychisch Kranke, Fortbildungszentrum

Die Saarland Kliniken kreuznacher diakonie unterhalten eine Krankenpflegeschule und bieten Ausbildungsplätze in der kaufmännischen Abteilung an. Sie betreuen täglich ca. 270 stationäre Patienten/-innen und bieten ca. 600 Mitarbeitenden einen Arbeitsplatz.

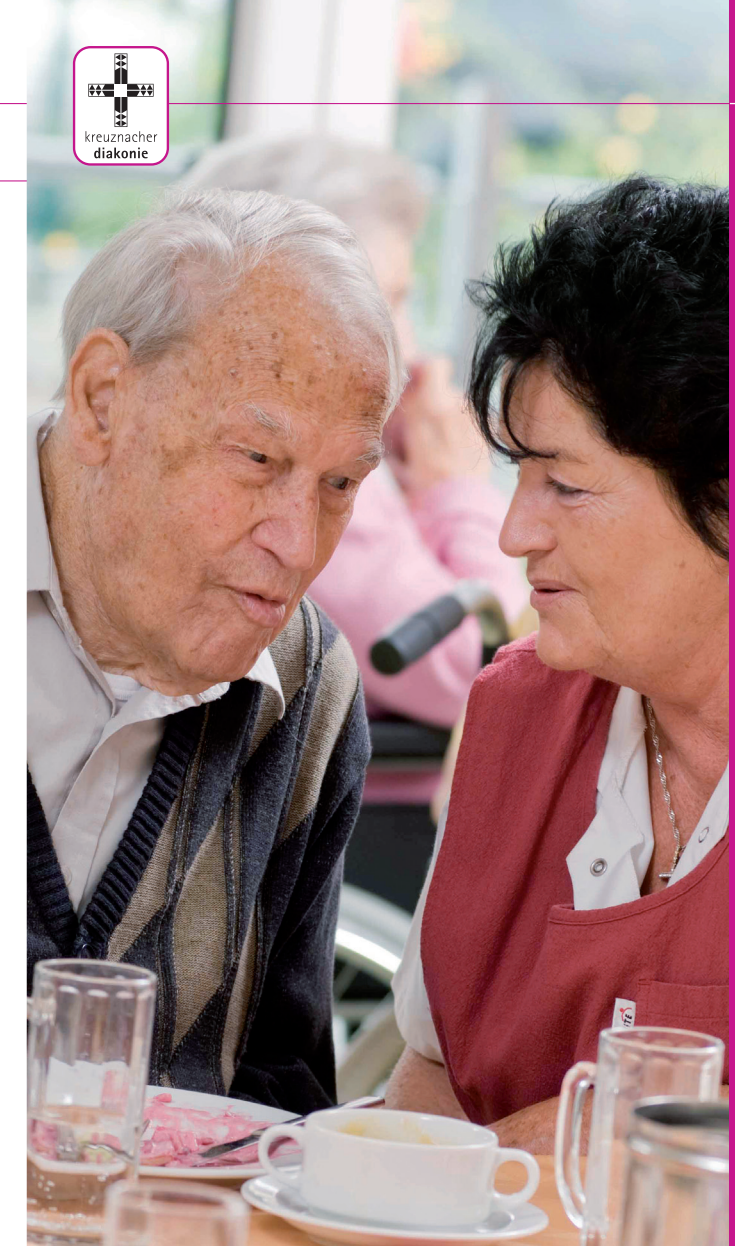
Träger

Die Stiftung kreuznacher diakonie nimmt teil am Auftrag der Kirche, Gottes Liebe zur Welt in Jesus Christus allen Menschen zu bezeugen. Sie weiß sich diesem Auftrag verpflichtet und beteiligt sich seit ihren Anfängen an der Diakonie als Wesens- und Lebensäußerung der Kirche und nimmt sich besonders der Menschen in leiblicher Not, in seelischer Bedrängnis und in sozial benachteiligten Verhältnissen an. Diesen Auftrag fördern in besonderer Weise die Diakonischen Gemeinschaften der Stiftung kreuznacher diakonie.

Die Stiftung kreuznacher diakonie ist eine große, gemeinnützige und mildtätige kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts und wurde 1889 in Bad Sobernheim als Diakonissen-Mutterhaus gegründet. Heute hat die Stiftung kreuznacher diakonie ihren Sitz in Bad Kreuznach und ist Träger von Einrichtungen in Rheinland-Pfalz, Saarland und Hessen.

Durch die Angebote der Geschäftsbereiche der Stiftung kreuznacher diakonie erfahren Menschen in vielfältiger Weise Hilfe zum Leben. Dazu gehören Krankenhäuser, Hospize, Wohnungen und Werkstätten für Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen sowie psychischen Erkrankungen. Darüber hinaus ist die Stiftung Träger von Betreuungs- und Wohnangeboten für Menschen im Alter. Hilfen für Kinder, Jugendliche und Familien, für Menschen ohne Wohnung sowie Qualifizierungsprojekte für Menschen, die am Arbeitsmarkt benachteiligt sind, gehören ebenfalls zur Stiftung kreuznacher diakonie. In allen Arbeitsbereichen gibt es stationäre und ambulante Angebote. Zudem bietet die Stiftung kreuznacher diakonie rund 1.000 Aus-, Fort- und Weiterbildungsplätze in pflegerischen, pädagogischen und diakonisch-theologischen Berufen.

Mehr als 8.000 Menschen nehmen täglich Dienstleistungen der Stiftung kreuznacher diakonie in Anspruch. Über 5.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben einen Arbeitsplatz bei der Stiftung kreuznacher diakonie.



**Gesund ernähren ...
– auch im Alter**

Evang. Stadtkrankenhaus Saarbrücken
Fliedner Krankenhaus Neunkirchen



Joachim Krekel
Geschäftsführer
Saarland Kliniken
kreuznacher diakonie,
Evang. Stadtkrankenhaus
Saarbrücken, Fliedner
Krankenhaus Neunkirchen

Lieber Kunde, liebe Kundin,

älter werden ist auch mit Veränderungen im Körper und Stoffwechsel verbunden:

- der Wasseranteil sinkt
- Muskel- und Knochenmasse gehen zurück
- Organe verändern sich (z.B. Darm wird träger)
- das Immunsystem wird schwächer
- Geruchs- und Geschmacksempfindungen sind nicht mehr so ausgeprägt
- die Beweglichkeit lässt nach

Um trotzdem bestmöglich mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt zu sein, sollten Sie die Ernährung an die „neue Situation“ anpassen.

Eine kleine Hilfestellung bei der Umsetzung der „gesunden Ernährung im Alter“ soll Ihnen diese Broschüre bieten.

Joachim Krekel

Der DGE-Ernährungskreis

Einen sehr guten Überblick über die Lebensmittelauswahl bietet der Ernährungskreis der DGE:



*Ernährungskreis der DGE**

Gruppen 1–3:

Sie sollten vorwiegend pflanzliche Lebensmittel essen, Obst und Gemüse zu jeder Mahlzeit; variieren Sie in den Farben (grün: Gurke, gelb: Aprikose, rot: Paprika...).

Mehrmals am Tag Getreide aus Vollkorn ist ideal (3–5 Scheiben Brot; mittags Kartoffeln, Nudeln oder Reis). Die Umstellung auf Vollkorn sollte schrittweise passieren und auch nur dann, wenn Sie es vertragen.

Gruppe 4:

Milch- und Milchprodukte sind besonders wichtig, um Ihren Eiweiß- und auch Calcium-Bedarf zu decken. Pro Tag sollten Sie ein großes Glas Milch (Buttermilch oder Joghurt) zu sich nehmen, außerdem ca. 3 Scheiben Käse essen.

Müssen Sie auf Ihr Gewicht achten, wählen Sie die fettarmen Sorten. Wenn Sie keine Milchprodukte vertragen, wenden Sie sich bitte an eine unserer Ernährungsfachkräfte. Sie gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihren Calcium-Bedarf auch ohne Milchprodukte decken können.

Gruppe 5:

In Gruppe 5 erkennen Sie, dass Fisch, Fleisch und Eier auch in den Speiseplan gehören, aber in kleineren Mengen. Bei Fisch sollten Sie 1–2 mal in der Woche zugreifen, gerne auch öfter, wenn Sie möchten. Fleisch sollte es dagegen maximal 3 mal in der Woche geben. Auch Wurst muss nicht täglich auf's Brot, genießen Sie sie 2 mal pro Woche.

Eier enthalten viel Cholesterin, weshalb Sie pro Woche nur 3 Eier essen sollten; die Eier in Gebäcken, Aufläufen usw. sind da schon mit eingerechnet.

Gruppe 6:

Fette und Öle sehen Sie in Gruppe 6. Bevorzugen Sie pflanzliche, ungehärtete Fette (Öle). Unerhitzt sind Öle am gesündesten. Gegen dünn gestrichene Butter auf dem Brot spricht aber nichts, wenn Ihre Blutfettwerte in Ordnung sind. Seien Sie grundsätzlich sparsam mit Fett.

Gruppe 7:

In Gruppe 7 finden Sie die Getränke. Versuchen Sie, über den Tag verteilt 1,5 Liter zu trinken – auch, wenn Sie keinen Durst verspüren. Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und zwischendurch. Am besten sind Leitungs- oder Mineralwasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.

Sonstige Tipps

Das können Sie noch für sich tun:

- Die warme Mahlzeit möglichst nährstoffschonend zubereiten: Dünsten, Dämpfen, Backen, Grillen, oder das Garen im Dampfdrucktopf.
- Verwenden Sie zum Salzen jodiertes Speisesalz, um den Jodbedarf zu decken. Salzen Sie sparsam.
- Frische Kräuter geben Ihrem Essen einen tollen Geschmack und liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.
- Mobile Essenslieferanten („Essen auf Rädern“) sind sinnvoll, wenn Sie nicht mehr kochen können oder wollen. Wählen Sie den Lieferanten nach den Kriterien des Ernährungskreises aus.
- Ausreichend Vitamine bekommen Sie, wenn Sie täglich 2 Hand voll Obst und 3 Hand voll Gemüse essen. 2 Portionen des Gemüses sollten Sie roh essen (z.B. 1x auf dem Käsebroten, 1x als Salat).
- Ein etwas erhöhtes Gewicht bei Älteren verringert die Sterberate! Nehmen Sie nur ab, wenn Sie starkes Übergewicht haben oder wenn der Arzt es aufgrund einer Krankheit empfiehlt.
- Bei Untergewicht sollten Sie versuchen, die Ursachen dafür zu finden und zuzunehmen.
- Kaufen Sie Gemüse und Obst der Saison (z.B. Bio-Produkte), das spart Geld und ist gesund.
- Bewegen Sie sich regelmäßig (je nach Möglichkeit)