



VEGETARISCH -

EIN ZUKUNFTSORIENTIERTES

VERPFLEGUNGSANGEBOT

Vegetarisch ist in aller Munde, trendy und zukunftsfähig. Immer mehr Menschen bevorzugen eine pflanzenbasierte Ernährung. Auf tierische Lebensmittel, wie Fleisch und Fisch, wird dabei verzichtet. Hinzu kommen die große Mehrheit der Flexitarier, die bewusst weniger Fleisch essen.

Ein vegetarisches Speisenangebot wird dadurch in der Gemeinschaftsverpflegung immer beliebter.

Die Umstellung des Speiseplans verlangt einen kontinuierlichen Prozess und Um-

denken in der Gesellschaft. Eine komplette Umgestaltung benötigt, gerade in Gesundheitseinrichtungen, seine Zeit. Unsere Empfehlung: Starten Sie daher im kleinen Umfang und erweitern Schritt für Schritt Ihr vegetarisches Speisenangebot.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Einblick in die Vorteile einer vegetarischen Ernährung geben. Sie erhalten wertvolle Informationen und Tipps für die Praxis.



# VEGETARISCH IST NICHT GLEICH VEGETARISCH

Eine vegetarische Ernährung besteht zum Großteil aus **Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs**. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte stehen dabei nicht auf dem Speiseplan.

Es gibt **unterschiedliche Formen und Ausprägungen** des Vegetarismus:

## Ovo-Lakto-Vegetarisch

Diese Personengruppe verzichtet auf Fleisch und Fisch, isst jedoch neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Milchprodukte und Eier.

## Ovo-Vegetarisch

Hier wird auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte verzichtet. Neben pflanzlichen Lebensmitteln werden auch Eier verzehrt.

## Lakto-Vegetarisch

Bei dieser Form des Vegetarismus wird neben Fleisch und Fisch auch auf den Verzehr von Eiern verzichtet. Milchprodukte stehen aber weiterhin auf dem Speiseplan.

## Vegan

Eine vegane Ernährung besteht ausschließlich aus pflanzlichen Lebensmitteln. Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und Honig werden vermieden.



## SCHON GEWUSST? EINE FLEXITARISCHE ERNÄHRUNG

Flexitarier bevorzugen eine vorwiegend pflanzenbetonte Ernährungsweise und schränken ihren Fleisch- und Fischkonsum bewusst ein. Sie werden auch als „flexible Vegetarier“ bezeichnet.

Die Hauptgründe für diese Ernährungsweise sind Tierschutz- und Umweltaspekte sowie ein verstärktes Gesundheitsbewusstsein. Strenge Regeln zur Häufigkeit des Verzehrs von Fleisch und Fisch gibt es nicht.



## WARUM ERNÄHREN SICH MENSCHEN VEGETARISCH?

Die Umstellung auf eine fleischlose Ernährung kann aus den **unterschiedlichsten Beweggründen** erfolgen: Beispielsweise geschmackliche Vorlieben, Tier- und Umweltschutz, ärztliche Anweisung, kulturelle oder religiöse Orientierungen.

### Aspekt der Gesundheit

Eine abwechslungsreiche vegetarische Ernährung kann sich **positiv auf den Gesundheitszustand von Patientinnen und Patienten auswirken**. Für Betroffene einiger Erkrankungen kann eine derartige Ernährungsweise unterstützend wirken und den Genesungsverlauf positiv beeinflussen.

### Prävention bestimmter Erkrankungen

Wissenschaftliche Studienergebnisse zeigen, dass eine vegetarische Kost dazu beitragen kann, das Risiko für bestimmte Krankheiten zu reduzieren.

Beispiele hierfür sind Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einzelne Krebserkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2.

Die gesundheitlichen Vorteile einer vegetarischen Ernährung gehen mit einem hohen Verzehr von Gemüse, Getreide, Obst und Hülsenfrüchten einher.

Dadurch werden mehr Ballaststoffe, Vitamine, ungesättigte Fettsäuren sowie sekundäre Pflanzenstoffe und weniger tierische Fette und Cholesterin aufgenommen.

## Aspekt der Nachhaltigkeit

Ein weiterer Aspekt, warum sich Menschen für eine pflanzenbasierte Ernährung entscheiden, ist der **Fokus auf Umwelt- und Tierschutz**.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler weisen darauf hin, dass eine vegetarische Ernährungsweise mit großer Wahrscheinlichkeit zukunftsorientiert ist. Faktoren wie Ressourcenverfügbarkeit und Umweltbelastung sprechen dafür, dass sich eine pflanzenorientierte Kost nachhaltiger auswirkt als eine konventionelle fleisch- und fischbasierte Ernährung.

### Klimafreundliche Ernährung

Leichte Veränderungen in der Speiseplangestaltung können deutliche Effekte in Richtung „Klimafreundlichkeit“ erzielen.

Mit dem Austausch bestimmter Lebensmittel durch klimaschonende Alternativen kann ein Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden. Dabei sollten vermehrt pflanzliche Lebensmittel in den Speiseplan eingeplant werden. Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse und Samen weisen eine deutlich günstigere Klimabilanz auf. Tierische Lebensmittel wie Fleisch oder Milchprodukte mit einem hohen Fettanteil sollten reduziert werden, da diese zur höheren Produktion von Treibhausgas-Emissionen beitragen.

Konkrete Informationen und Musterspeisepläne rund um eine klimafreundliche Speiseplangestaltung finden Sie in unserem Kundenportal [mein.apetito.de](https://mein.apetito.de).



### SCHON GEWUSST? BIO-PRODUKTE IM SPEISEPLAN

Planen Sie in Ihre Speisepläne Bio-Produkte ein. Die positiven Einflüsse von ökologischer Landwirtschaft liegen z.B. im Bereich Biodiversität.

Wir führen eine Vielzahl von Bio-Artikeln in unserem Sortiment. Achten Sie auf die Bio-Kennzeichnung in unseren Menükatalogen.



Öko-Kontrollstelle  
DE-ÖKO-006





## WARUM SIE EINE VEGETARISCHE MENÜLINIE ANBIETEN SOLLTEN

Laut Nutrition Hub (2023) zählt eine vegetarische und klimafreundliche Kost zu den großen Trends im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung – auch für Kliniken. Einrichtungen erwarten in den kommenden Jahren von Ihren Tischgästen einen **ansteigenden Wunsch nach vegetarischen Menüs** im täglichen Speisenangebot.

### Gute Qualität beim Essen fördert die Heilung

Ziel von Kliniken, Reha- und anderen Gesundheitseinrichtungen ist es, Patientinnen und Patienten möglichst gestärkt zu entlassen. Durch ein abwechslungsreiches und gesundes Verpflegungsangebot leisten Sie einen wichtigen **Beitrag zur Genesung** und schaffen ein **Bewusstsein für das Ernährungsverhalten**.

Wer sich für eine ausgewogene, vegetarische Ernährung entscheidet, kann damit rechnen, **bestimmten Erkrankungen präventiv entgegenzuwirken**.

Neben den gesundheitsprophylaktischen Gründen wird bei einigen bereits bestehenden Erkrankungen darauf hinge-

wiesen, dass eine **vegetarische Ernährung den Heilungsprozess unterstützen** kann.

Beispielsweise kann laut Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP) eine vegetarische Kost bei folgenden Erkrankungen empfohlen werden: Hyperurikämie bzw. Gicht, Divertikerkrankheit, Harnsteinen, rheumatisch-entzündlichen oder neurologischen Erkrankungen. Die Ernährungsumstellung der betroffenen Person sollte immer im Detail mit der behandelnden Ärztin oder Arzt bzw. der Ernährungsfachkraft vor Ort abgestimmt werden.

# Der optimale Mix - Vielfalt auf dem Teller

Für Patientinnen und Patienten ist der Speiseplan das Aushängeschild der Küche. Er dient dazu, über das Verpflegungsangebot zu informieren. Hier können bereits unterschiedliche Kostformen wie z.B. ein leicht verträgliches Kostformangebot oder eine vegetarisches Verpflegungsangebot mitberücksichtigt sein.

## Die vegetarische Ernährungspyramide

Eine gute Orientierung für die Speiseplanerstellung bietet die Ernährungspyramide. Sie dient als Grundlage einer optimalen Lebensmittelauswahl und zeigt auf, welche Lebensmittelgruppen wie häufig

täglich gegessen und getrunken werden sollten. Ein Speiseplan sollte in jeder Menülinie so aufgebaut sein, dass möglichst viele Lebensmittelgruppen berücksichtigt werden.



## Wichtige Lebensmittelgruppen

Auf dem vegetarischen Speiseplan sollten pflanzliche Lebensmittelgruppen wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln und Getreide die Basis für die tägliche Ernährung darstellen.

Diese Lebensmittelgruppen liefern wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

Hülsenfrüchte, Milchprodukte (oder Milchalternativen), Nüsse, Samen, Eier und weitere Proteinquellen wie Tofu vervollständigen die Lebensmittelauswahl.

## Proteine für Vegetarier

Gerade bei Verzicht auf Fleisch und Fisch ist es wichtig, die **Lebensmittel bewusst auszuwählen**, damit der Körper mit optimaler Energie und allen notwendigen Nährstoffen versorgt wird.

Achten Sie darauf, dass in der vegetarischen und insbesondere veganen Kost für Ihre Patientinnen und Patienten **genügend Proteine** eingeplant sind.

Proteine bzw. Eiweiße bestehen aus Aminosäuren. Einige Aminosäuren kann der Körper nicht selbst herstellen, sodass man diese essenziellen Aminosäuren über eiweißhaltige Nahrung zu sich nehmen sollte.

## Klein aber oho - Hülsenfrüchte

Kaum eine andere pflanzliche Lebensmittelgruppe enthält so viel hochwertiges Eiweiß wie Hülsenfrüchte. Es kann fast so gut vom Körper aufgenommen werden wie das von tierischen Produkten.

Geringe Mengen pflanzlicher Öle und Fette sind ernährungsphysiologisch wertvoll und sollten die tägliche Kost ergänzen. Ab und zu darf ein kleiner süßer oder herzhafter Snack gereicht werden.

Darüber hinaus sollte regelmäßiges Trinken selbstverständlich sein. Empfohlen werden 1 - 1,5 l energiefreie Getränke am Tag. Geeignete Durstlöcher sind Mineral- oder Leitungswasser, ungesüßte Tees oder stark mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte.

Wertvolle pflanzliche Proteinquellen sind beispielsweise Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.

Durch eine bewusste Kombination einzelner Proteinquellen kann die biologische Wertigkeit von Lebensmitteln erhöht werden.

Diese beschreibt, wie wertvoll das Protein für den menschlichen Körper ist. Durch die Kombination verschiedener Eiweißträger wie Hülsenfrüchte + Getreide, Milch + Getreide, Ei + Getreide, Milch + Kartoffeln oder Kartoffeln + Ei kann die biologische Verfügbarkeit von Speisen aufgewertet werden.

Um die Proteinqualität weiter zu steigern, werden Hülsenfrüchte am besten mit anderen Getreideprodukten kombiniert. Zu den Hülsenfrüchten zählen z.B. Linsen, Bohnen und Erbsen.



## WICHTIGE VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Wer sich vegetarisch ernährt, sollte darauf achten, über eine vielseitige Ernährung alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen.

**Vitamin B2 (auch Riboflavin genannt):**  
Lieferanten sind Milch und Milchprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Ölsamen.

**Vitamin B12 (auch Cobalamin genannt):**  
Viele tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte sind gute Überbringer für dieses Vitamin.  
Pflanzliche Lebensmittel enthalten fast kein Cobalamin. Einzig fermentierte pflanzliche Lebensmittel wie Sauerkraut beinhalten sehr geringe Mengen. Eine Sicherstellung der Versorgung kann durch angereicherte Produkte oder Supplementierung erfolgen.

**Calcium:**  
Calcium ist enthalten in Milch, Milchpro-

dukten, grünem Gemüse, Hülsenfrüchten, Fenchel und Nüssen.  
Calciumreiches Mineralwasser (> 150 mg/Liter) ist ebenfalls empfehlenswert.

**Eisen:**  
Eisen kann über pflanzliche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hirse und Hafer, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, Blattsalate, Nüsse und Samen aufgenommen werden.  
Die Aufnahme des pflanzlichen Eisens kann durch Vitamin C-haltige Lebensmittel gefördert werden.

**Jod:**  
Jodiertes Speisesalz stellt eine wichtige Jodquelle dar. Weitere Jodlieferanten sind Milch und Milchprodukte.

# Vegetarisch für Kliniken und Rehaeinrichtungen

In Krankenhäusern und Rehakliniken kann eine vegetarische Kost nach individuellem Bedarf für alle Altersklassen gut umgesetzt werden.

Der Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP) empfiehlt allen Kliniken, **mindestens 2 Menülinien** anzubieten. Neben der Vollkost sollte eine vegetarische Kost im täglichen Speisenangebot enthalten sein.

Im Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kliniken der Deutschen Gesellschaft für

Ernährung e. V. (DGE) werden Anforderungen an die Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung aufgeführt.

Diese Kriterien helfen den Speiseplanverantwortlichen dabei, ein ausgewogenes und ernährungsphysiologisch optimiertes vegetarisches Menüangebot zu erstellen.

## Mahlzeitengestaltung - Was muss beachtet werden?

Aus den Kriterien der DGE lässt sich eine Orientierungshilfe für die vegetarische Mittagsverpflegung aufstellen. Diese kann bei der Gestaltung einer vegetarischen Menülinie als Basis dienen.

apetito bietet für Krankenhäuser und Rehakliniken zahlreiche Speisekomponenten an, die durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. mit dem Logo „DGE ZERT-KONFORM“ ausgezeichnet wurden. Die zertifizierten Komponenten erleichtern die Erstellung von Speiseplänen für eine gesundheitsfördernde Verpflegung nach den DGE-Qualitätsstandards. Sie dienen Einrichtungen, die sich bei der DGE

zertifizieren und das jeweilige zielgruppenspezifische Logo (z.B. Station Ernährung) erwerben möchten, als Grundlage.

Die nachfolgende Tabelle zeigt eine **Ableitung der Checkliste für eine ovo-lakto-vegetarische Menülinie der DGE**. Die Angaben beziehen sich auf die Mittagsverpflegung über sieben Tage, allerdings nicht auf die Vollverpflegung.

Bei der Zusammenstellung und Planung eines optimierten Verpflegungsangebotes kann sich zusätzlich an die Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kliniken orientiert werden.

## Kriterien für ein vegetarisches Mittagessen

|                                                  | Häufigkeit innerhalb einer Woche (Mittagsverpflegung)                                                                                         | Beispiele für Lebensmittel                                                                                                           |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln</b> | 7 x davon: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 1 x Vollkornprodukte</li> <li>• Max. 1 x Kartoffelerzeugnisse</li> </ul>             | Vollkornprodukte, Parboiled Reis, Naturreis, Speisekartoffeln                                                                        |
| <b>Gemüse und Salat</b>                          | 7 x davon: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 3 x Rohkost oder Salat</li> <li>• Min. 1 x Hülsenfrüchte</li> </ul>                  | Paprika, Möhren, Tomaten, Kohl, Kopf-, Feld-, Eisbergsalat, Linsen, Bohnen, Erbsen                                                   |
| <b>Obst</b>                                      | Min. 3 x Obst davon: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 2 x frisch oder tiefgekühlt</li> <li>• Min. 1 x Nüsse, Ölsaaten</li> </ul> | Apfel, Birne, Pflaume, Banane, Mandarine, Sonnenblumenkerne, Walnüsse                                                                |
| <b>Milch und Milchprodukte</b>                   | Min. 3 x Milch und Milchprodukte                                                                                                              | Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir max. 3,8 % Fett absolut, Quark max. 5 % Fett absolut, Käse max. 30 % Fett absolut |
| <b>Hochverarbeitete Fleischersatzprodukte</b>    | Max. 1 x                                                                                                                                      | Sojageschnetzeltes, Tofu-Bratling, vegetarische Wurstalternativen                                                                    |
| <b>Öle und Fette</b>                             | Rapsöl ist Standardöl                                                                                                                         | Rapsöl, alternativ Walnuss-, Oliven-, Sojaöl                                                                                         |
| <b>Salz</b>                                      | Salz in Maßen                                                                                                                                 | Jodiertes Speisesalz                                                                                                                 |

(modifiziert nach: DGE (2023): Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie)

Achten Sie darauf, dass Sie maximal 2 x pro Woche frittierte und/oder panierte Speisen wie z.B. frittierte Kartoffelerzeugnisse, paniertes Gemüse oder Fleischersatzprodukte anbieten, damit ein ausgewogenes Speisenangebot sichergestellt wird.



### SCHON GEWUSST?

### SPEISEPLANUNG LEICHT GEMACHT

Die vegetarischen Menükomponenten von apetito erkennen Sie ganz einfach an diesem Symbol. Unsere veganen Menükomponenten sind mit die-

sem Symbol gekennzeichnet.





# UNSERE LEIDENSCHAFT FÜR DIE VEGETARISCHE KÜCHE

apetito liegt die Vielfalt einer gesunden, vegetarischen Küche am Herzen. Unser Anspruch: **Essen soll nicht nur satt machen, sondern vor allem begeistern und glücklich machen.**

Die **persönliche Kundenbetreuung** von apetito zeigt Ihnen vor Ort gerne unsere vegetarische Menüvielfalt und unterstützt Sie bei der Speisenplanung. Haben Sie Fragen zur vegetarischen Ernährung? Wir beraten Sie gerne!

Als Anregung hat das apetito Team **Speisepläne speziell für die Klinikverpflegung** gestaltet. Dabei werden auch weitere besondere Kostformen wie die der angepassten Vollkost berücksichtigt. Sie finden sie jederzeit als Speiseplanvorlage in unserem Kundenportal auf [www.meinapetito.de](http://www.meinapetito.de).

Wir möchten mit Ihnen unsere **Leidenschaft für die vegetarische Küche** teilen und Sie mit unseren vegetarischen Gerichten inspirieren! Mehr Informationen zu unseren Veggie-Power Menükomponenten und Wissenswertes zur vegetarischen Ernährung lesen Sie unter [www.apetito.de/Veggiepower](http://www.apetito.de/Veggiepower).

Bei Fragen rund um die Ernährung steht Ihnen die Abteilung **Ernährungswissenschaft und -beratung** von apetito gerne zur Verfügung. Schreiben Sie uns an [ernaehrung@apetito.de](mailto:ernaehrung@apetito.de).

Weitere Informationen und Tipps rund um eine vegetarische Ernährung finden Sie hier:



#### Quellen und weiterführende Informationen:

- Leitzmann, Keller (2020): Vegetarische und vegane Ernährung, 4. Auflage, Stuttgart: Eugen Ulmer KG, S. 17 ff.
- NUTRITION HUB (2023): Die Zukunft ist flexitarisch: Die 10 Top Ernährungstrends 2023, [online] <https://www.nutrition-hub.de/post/trendreport-ernaehrung-10-top-trends-2023> [04.01.2024].
- Hauner Hetal. (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP), in: Aktuelle Ernährungsmedizin, 44, 384-419.
- Illini S. (2021): Die vegetarische Ernährungspyramide, [online] <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungsberatung/die-ernaehrungspyramide-in-der-beratung/die-vegetarische-pyramide> [04.01.2024].
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kliniken, Bonn.