apetito

Fleischlos genießen- Warum eine vegetarische Kost in Kliniken immer mehr an Bedeutung gewinnt!

Vorwort

Vegetarisch ist aktuell in aller Munde, trendy und zukunftsfähig. Immer mehr Menschen bevorzugen eine pflanzenbasierte Ernährung. Auf **tierische Lebensmittel, wie Fleisch und Fisch, wird bewusst verzichtet**. In Deutschland ernähren sich laut ProVeg Deutschland e.V. rund 8 Millionen Menschen vegetarisch, hinzukommen Veganer und die große Mehrheit der Flexitarier.

Ein **vegetarisches Speisenangebot** ist in der Gemeinschaftsverpflegung, insbesondere in Krankenhäusern und Rehakliniken, **weit verbreitet**.

Die Akzeptanz, vegetarische Menüs mehrmals pro Woche bis täglich in seinen persönlichen Speiseplan zu integrieren, wird nicht nur beim Verbraucher, sondern auch in Care-Einrichtungen zunehmend größer.

Bei Menschen, die regelmäßig Fleisch konsumieren, steigt das Bewusstsein für eine fleischärmere Ernährung auch aus nachhaltigen Gründen. Sie greifen ebenfalls gerne auf ein attraktives vegetarisches Gericht zurück.

Die Umstellung des Speiseplans verlangt einen kontinuierlichen Prozess und Umdenken in der Gesellschaft. Eine komplette **Umgestaltung benötigt, gerade in Gesundheitseinrichtungen, seine Zeit**. Starten Sie daher im kleinen Umfang.

Es fällt nicht immer leicht, ein abwechslungsreiches Menüangebot anzubieten. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen **Einblick in die vegetarische Kochvielfalt** von apetito geben. Sie erhalten **wertvolle Informationen, Tipps und attraktive Menüvorschläge**.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und eine erfolgreiche Umsetzung in Ihrer Einrichtung!

Vegetarier ist nicht gleich Vegetarier

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-Vegetarier:**

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

- **Lakto-Vegetarier:**

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

- **Ovo-Vegetarier:**

Hier wird im Gegensatz zu den anderen beiden Formen auf Milchprodukte verzichtet. Neben pflanzlichen Lebensmitteln werden auch Eier verzehrt.

- **Veganer**

Ernähren sich ausschließlich von pflanzlichen Lebensmitteln und vermeiden tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Honig.

Schon gewusst?
Aus Überzeugung pflanzlich

Weitere Ernährungsformen, die einen möglichst geringen Fleischkonsum anstreben, sind:

Pescetarier: Sie ernähren sich vegetarisch, verzehren jedoch weiterhin Fisch und Meerestiere.

Flexitarier: Sie bevorzugen eine vorwiegend vegetarische Ernährungsweise. Hin und wieder sind Fleisch- und Fischgerichte von hoher Qualität erlaubt.

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.

Vegetarisch - ein zukunftsorientiertes & ausgewogenes Verpflegungsangebot:

Die Entscheidung, sich vegetarisch zu ernähren, kann u.a. auch aus **ernährungsphysiologischen Gründen** getroffen werden.

Die Vorteile, die mit einer abwechslungsreichen vegetarischen Ernährung einhergehen, sind der hohe Verzehr von Gemüse, Getreide, Obst und Hülsenfrüchten. Dadurch werden mehr Ballaststoffe, Vitamine, ungesättigte Fettsäuren, sowie sekundäre Pflanzenstoffe und weniger tierische Fette und Cholesterin aufgenommen.

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

Wer sich für eine ausgewogene, vegetarische Ernährung entscheidet, kann damit rechnen, **bestimmten Erkrankungen präventiv entgegenzuwirken**. Wissenschaftliche Studienergebnisse zeigen, dass eine vegetarische Kost dazu beitragen kann, das Risiko für ernährungsassoziierte Erkrankungen zu reduzieren. Beispiele hierfür sind Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einzelne Krebserkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2.

Neben den gesundheitsprophylaktischen Gründen wird bei einigen bereits bestehenden Erkrankungen darauf hingewiesen, dass eine **vegetarische Ernährung den Heilungsprozess unterstützen** kann. Beispielsweise kann bei Hyperurikämie bzw. Gicht, einer Divertikelkrankheit, Harnsteinen, rheumatisch-entzündlichen oder neurologischen Erkrankungen eine vegetarische Kost empfohlen werden. Eine Ernährungsumstellung der Patienten sollte immer im Detail mit dem behandelnden Arzt bzw. der Ernährungsfachkraft vor Ort abgestimmt werden.

Aspekt der Nachhaltigkeit:

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

Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen deuten darauf hin, dass eine pflanzenbasierte Ernährung zum **ökologischen Gleichgewicht** beiträgt und sich weniger schädlich auf das Klima auswirkt als eine tierisch betonte Ernährungsweise. Schon die Produktionskette von Lebensmitteln hat Auswirkungen auf die CO_2-Emissionen. Besonders tierische Lebensmittel, wie Fleisch oder Milchprodukte mit einem hohen Fettanteil, tragen zur Produktion von Treibhausgas-Emissionen bei.

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.

1998 war apetito als Pionier der erste Anbieter von Bio-Produkten in der Gemeinschaftsverpflegung.

Heute führen wir eine Vielzahl von Bio-Artikel in unserem Sortiment. Achten Sie auf die Bio-Kennzeichnung in unseren Menükatalogen.

apetito

Schon gewusst?
Ein Imagegewinn

Neben einer guten medizinischen Versorgung spielt für Patienten bei der Wahl der Gesundheitseinrichtung auch das Speisenangebot eine tragende Rolle. Umso wichtiger ist es für Kliniken, ihren Patienten eine ausgewogene und vielfältige Menüauswahl bieten zu können.

Auch für vorhandene und zukünftige Mitarbeiter ist ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Speisenangebot ein Entscheidungsgrund für einen Arbeitsplatzwechsel. Gesundheitseinrichtungen, die großen Wert auf eine attraktive Mitarbeiterverpflegung legen, haben einen bedeutenden Vorteil gegenüber der Konkurrenz.

Warum Sie eine vegetarische Menülinie in Ihrer Einrichtung anbieten sollten

Trendy – das gilt auch in der Gemeinschaftsverpflegung! Gemäß dem Foodreport 2020 von Hanny Rützler „wird sich der Trend hin zu einem Tierfreien Lifestyle ebenso verstärken wie die Bewegung der Flexitarier."

Laut GV-Barometer 2018 zählt eine vegetarische sowie vegane Kost zu den großen Trends im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung. Einrichtungen erwarten in den kommenenden Jahren von Ihren Tischgästen einen **ansteigenden Wunsch nach vegetarischen und veganen Menüs** im täglichen Speisenangebot.

Ganzheitliches Gesundheitskonzept

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

Dabei müssen die Verpflegung und die medizinische Versorgung von Patienten allumfassend betrachtet werden, denn zusammen bilden sie den **Weg für einen ganzheitlichen Genesungsprozess**.

Ein vegetarisches Menüangebot in Kliniken und Rehaeinrichtungen

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

Der im Jahr 2019 veröffentlichte 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.

Um Einrichtungen bei der Ausarbeitung eines vegetarischen Speisenangebots zu unterstützen, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) 2018 die **Kriterien für eine ovo-lakto-vegetarische Menülinie in der Gemeinschaftsverpflegung** veröffentlicht. Diese Kriterien helfen den Speiseplanverantwortlichen dabei, ein ausgewogenes und ernährungsphysiologisch optimiertes vegetarisches Menüangebot zu erstellen.

Bei der Gestaltung einer ovo-lakto-vegetarischen Menülinie werden Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte, Eier und Milchprodukte miteinander kombiniert. Auf Fleisch, Fisch, Meeres- und Schalentiere sowie daraus gewonnene Erzeugnisse wird im Menüangebot verzichtet.

apetito

Der optimale Mix - Vielfalt auf dem Teller

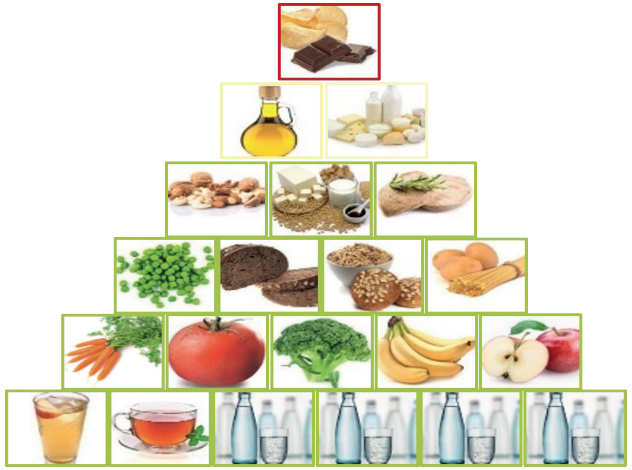
Wichtige Bausteine in der pflanzenbasierten Ernährung sind Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreideprodukte. Je nach Bedarf können Milchprodukte und Eier in die vegetarische Kost integriert werden.

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 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.

Durch eine bewusste Kombination einzelner Proteinquellen kann die **biologische Wertigkeit von Lebensmitteln erhöht** werden.
Die biologische Wertigkeit eines Lebensmittels beschreibt, wie wertvoll das Protein für den menschlichen Körper ist. Durch die Kombination verschiedener Eiweißträger wie z.B. Hülsenfrüchte + Getreide, Milch + Getreide, Ei + Getreide, Milch + Kartoffeln, Kartoffeln + Ei kann die biologische Verfügbarkeit von Speisen aufgewertet werden.
Wertvolle pflanzliche Proteinquellen sind beispielsweise Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.

Die vegetarische Ernährungspyramide

Eine gute **Orientierung für eine ausgewogene Lebensmittelauswahl** Ihrer Patienten bietet die vegetarische Ernährungspyramide.



Auf dem Speiseplan sollten pflanzlichen Lebensmittelgruppen wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln und Getreide die Basis für die täglich empfohlene Verzehrmenge darstellen. Hülsenfrüchte, Milchprodukte (oder Milchalternativen), Nüsse, Samen, Eier und weitere Proteinquellen wie z.B. Tofu vervollständigen die Lebensmittelauswahl. 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.

Jeder Mensch sollte täglich ca. 1,5 l (Mineral-)Wasser bzw. kalorienarme Getränke wie ungesüßte Tees oder stark mit Wasser verdünnte Schorlen trinken.

Superfood Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind ein Allrounder unter den Lebensmitteln und in der vegetarischen Ernährung nicht mehr wegzudenken!
Sie können in verschiedensten Gerichten kombiniert und verarbeitet werden. Klassiker sind Eintöpfe, vegetarische Bratlinge und Fleischersatzprodukte auf Hülsenfruchtbasis sowie herzhafte Aufstriche.

Kaum eine andere pflanzliche Lebensmittelgruppe enthält so viel hochwertiges Eiweiß.
Das Eiweiß aus Hülsenfrüchten kann fast so gut vom Körper aufgenommen werden wie das von tierischen Produkten. Um die Proteinqualität weiter zu steigern, werden Hülsenfrüchte am besten mit anderen Getreideprodukten kombiniert.

Zu den Hülsenfrüchten zählen z.B. Linsen, Bohnen und Erbsen.
Neben Eiweiß enthalten Hülsenfrüchte viele Ballaststoffe, Vitamin B, Folsäure, Kalium, Magnesium, Eisen und sekundäre Pflanzenstoffe.

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 z.B. Sauerkraut beinhalten sehr geringe Mengen. Eine Sicherstellung der Versorgung kann durch angereicherte Produkte oder Supplementierung erfolgen.

Calcium:
Calcium ist enthalten in Milch, Milchprodukte, grünem Gemüse, Hülsenfrüchte, Fenchel und Nüssen. Calciumreiches Mineralwasser (> 150 mg/Liter) kann ebenfalls genutzt werden.

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 gefördert werden.

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

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 für das Mittagessen Ihrer Patienten als Basis dienen.
Die nebenstehende Grafik 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 Verpflegungsangebots kann sich zusätzlich an die Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kliniken orientiert werden.

apetito bietet für Krankenhäuser und Rehakliniken zahlreiche Speisekomponenten an, die durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) mit dem Logo „DGE ZERT-KONFORM" ausgezeichnet wurden.
Die zertifizierten Komponenten erleichtern die Erstellung von Speiseplänen für eine gesundheitsfördernde Verpflegung nach den DGE-Qualitätsstandards und dienen Einrichtungen, die sich bei der DGE zertifizieren und das jeweilige zielgruppenspezifische Logo (z.B. Station Ernährung) erwerben möchten, als Grundlage.

	Häufikeit innerhalb einer Woche (Mittagsverpflegung)	Beispiele für Lebensmittel
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	7 x davon: • Min. 1 x Vollkornprodukte • Max. 1 x Kartoffelerzeugnisse	Vollkornprodukte, Parboiled Reis, Naturreis, Speisekartoffeln
Gemüse und Salat	7 x davon: • Min. 3 x Rohkost oder Salat • Min. 1 x Hülsenfrüchte	Paprika, Möhren, Tomaten, Kohl, Kopf-, Feld-, Eisbergsalat, Linsen, Bohnen, Erbsen
Obst	Min. 3 x Obst davon: • Min. 2 x frisch oder tiefgekühlt • Min. 1 x Nüsse, Ölsaaten	Apfel, Birne, Pflaume, Banane, Mandarine, Sonnenblumenkerne, Walnüsse
Milch und Milchprodukte, Hühnereier	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
Hochverarbeitete Fleischersatzprodukte	Max. 1 x	Sojageschnetzeltes, Tofu-Bratling, vegetarische Wurstalternativen
Öle und Fette	Rapsöl ist Standardöl	Rapsöl, alternativ Walnuss-, Oliven-, Sojaöl
Salz	Salz in Maßen	jodiertes Speisesalz

(modifiziert nach: DGE (oJ): 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?
Speisenplanung leicht gemacht!

Die vegetarischen Menükkomponenten von apetito erkennen Sie ganz einfach an diesem Symbol.

Unsere veganen Menükomponenten sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

apetito

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**.

Ihre persönlichen Ansprechpartner vor Ort zeigen Ihnen gerne unsere vegetarische Menüvielfalt und unterstützen 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.mein-apetito.de.

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.

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.

apetito AG - Bonifatiusstraße 305 - 48432 Rheine
© apetito 2021