

Fernlehrgang

*Hauswirtschaftliche Fachkraft für Ernährung in
sozialen Einrichtungen*



Inhaltsverzeichnis der vier Lehrhefte

kompass Fernlehrgang

Hauswirtschaftliche Fachkraft für Ernährung in sozialen Einrichtungen

Autorin: Carola Reiner

Lehrheft 1

Ernährungsphysiologie und Lebensmittelrecht

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Lernziele	4
2. Nahrungsbestandteile	5
2.1. Kohlenhydrate	5
2.1.1. Aufgaben der Kohlenhydrate	6
2.1.2. Übersicht über die Kohlenhydrate	6
2.1.3. Wirkung der Kohlenhydrate auf den Blutzuckerspiegel	8
2.1.4. Zucker vermeiden?	8
2.1.5. Besondere Kohlenhydrate: Ballaststoffe	10
2.2. Fette	12
2.2.1. Aufgabe der Fette	12
2.2.2. Übersicht über die Speisefette	13
2.2.3. Omega-Fettsäuren, eine Besonderheit	15
2.2.4. Welches Fett wofür?	15
2.2.5. Cholesterin	16
2.3. Proteine	18
2.3.1. Aufgaben der Eiweiße	18
2.3.2. Aminosäuren	19
2.3.3. Biologische Wertigkeit und biologischer Ergänzungswert	19
2.4. Vitamine	20
2.4.1. Lebenswichtige Hilfsstoffe	20
2.4.2. Aufgaben und Vorkommen der wasserlöslichen Vitamine	21
2.4.3. Aufgaben und Vorkommen der fettlöslichen Vitamine	22
2.4.4. Besonderheiten	23
2.5. Mineralstoffe	24
2.5.1. Aufgaben und Vorkommen der Mengenelemente	25
2.5.2. Aufgaben und Vorkommen der Spurenelemente	25
2.5.3. Besonderheiten	26
2.6. Fünf am Tag: Sekundäre Pflanzenstoffe	27
2.7. Flüssigkeit	30
2.7.1. Aufgaben des Wassers im Organismus	30
2.7.2. Flüssigkeitsbedarf	30
2.7.3. Berechnung der Trinkmenge	31
2.7.4. Mitzählen oder nicht: Schwarzer Tee und Kaffee	31
2.8. Aufgaben zur Selbstkontrolle	32

3.	Nährstoff- und Energiebedarf	33
3.1.	Wie funktioniert unser Stoffwechsel?	33
3.1.1.	Von der Speise zur Nahrung	33
3.1.2.	Was passiert mit der Nahrung?	34
3.2.	Energiebedarf	35
3.2.1.	Grundumsatz	35
3.2.2.	Leistungsumsatz	36
3.2.3.	Krankheitsfaktor	37
3.2.4.	Temperaturfaktor	37
3.2.5.	Referenzwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	38
3.3.	Auf einen Blick: sinnvolle Ernährung	39
3.4.	Gewusst wie: richtige Zubereitung	40
3.5.	Anreichern von Lebensmitteln	42
3.5.1.	Anreichern der normalen Kost mit natürlichen Lebensmitteln	43
3.5.2.	Anreichern mit Nährstoffkonzentraten in Pulverform	43
3.5.3.	Zusatznahrung in Form von Trinknahrung	43
3.6.	Gentechnik im Lebensmittelbereich	45
3.6.1.	Aspekt Gesundheit	46
3.6.2.	Aspekt Ökologie	46
3.6.3.	Aspekt Politik	47
3.6.4.	Aspekt Ethik	47
3.7.	Aufgaben zur Selbstkontrolle	48
4.	Ernährung gesunder Erwachsener	49
4.1.	Die Ernährungspyramide	49
4.2.	Vollkost und leichte Vollkost	51
4.3.	Vegetarische und vegane Ernährung	51
4.3.1.	Laktovegetarische und ovo-laktovegetarische Kost	51
4.3.2.	Vegane Kost	52
4.4.	Vollwerternährung	53
4.5.	Biokost	54
4.5.1.	Der ökologische Landbau	54
4.5.2.	EU-Öko-Verordnung	55
4.6.	Aufgaben zur Selbstkontrolle	56
5.	Rechtliche Aspekte	57
5.1.	Lebensmittelhygiene-Recht	57
5.1.1.	Infektionsschutzgesetz	57
5.1.2.	EU-Lebensmittelhygienepaket und DurchführungsVO	58
5.1.3.	Übersicht über das EU-Lebensmittelhygienepaket	64
5.2.	Zusatzstoff-Zulassungsverordnung	65
5.3.	Lebensmittelkennzeichnungsverordnung	67
5.4.	Diätverordnung	71
5.5.	Aufgaben zur Selbstkontrolle	73
6.	Lösungen zu den Aufgaben zur Selbstkontrolle	74

kompass Fernlehrgang

Hauswirtschaftliche Fachkraft für Ernährung in sozialen Einrichtungen

Autorin: Carola Reiner

Lehrheft 2

Ernährung bei speziellen Erkrankungen

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Lernziele	3
2. Ernährung bei Übergewicht	4
2.1. Ernährungsgewohnheiten umstellen	4
2.2. Reduktionskost	5
2.3. Beurteilung verschiedener Diäten zur Gewichtsreduzierung	6
2.4. Mythos Entschlackung	13
2.5. Aufgaben zur Selbstkontrolle	14
3. Ernährung bei...	15
3.1. Fettstoffwechselstörungen	15
3.2. Hyperurikämie und Gicht	17
3.3. Niereninsuffizienz	19
3.3.1. Ernährungsempfehlungen ohne Dialyse	20
3.3.2. Ernährungsempfehlungen bei Dialyse	21
3.4. Bluthochdruck	24
3.5. Rheumatischen Erkrankungen	26
3.6. Osteoporose	28
3.7. Therapie mit Antikoagulantien	29
3.8. Krebserkrankungen	30
3.9. Lebensmittelintoleranzen und Allergien	31
3.9.1. Ernährung bei Allergien	32
3.9.2. Ernährung bei Laktoseintoleranz	33
3.10. Aufgaben zur Selbstkontrolle	34
4. Ernährung bei Kau- und Schluckstörungen	35
4.1. Der Schluckvorgang	35
4.2. Folgen von Schluckstörungen	47
4.3. Kostformen bei Kau- und Schluckstörungen	38
4.4. Das Konsistenzstufen-Programm nach Findus	41
4.4.1. Der Findus-Konsistenzstufenplan für Speisen	41

4.4.2.	Der Findus-Konsistenzstufenplan für Getränke	47
4.5.	Aufgaben zur Selbstkontrolle	49
5.	Diabetes mellitus	50
5.1.	Was ist Diabetes mellitus?	50
5.1.1.	Formen des Diabetes	50
5.1.2.	Unterzuckerungen bei Diabetes mellitus	51
5.1.3.	Folgekrankheiten des Diabetes mellitus	54
5.2.	Behandlungsmöglichkeiten	56
5.2.1.	Orale Antidiabetika	56
5.2.2.	Insulin	57
5.3.	Ernährung bei Diabetes mellitus	58
5.3.1.	Nahrungszusammensetzung	58
5.3.2.	Süßungsmittel	59
5.3.3.	Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel	61
5.3.4.	BE-Austauschtabelle	62
5.3.5.	Ernährungspläne für Diabetiker	64
5.3.6.	Alkohol und Diabetes	66
5.3.7.	Merkmale gesunder Ernährung bei Diabetes mellitus	66
5.3.8.	Diabetesmanagement ohne Diabetikerprodukte	67
5.4.	Aufgaben zur Selbstkontrolle	69
6.	Lösungen zu den Aufgaben zur Selbstkontrolle	70

kompass Fernlehrgang

Hauswirtschaftliche Fachkraft für Ernährung in sozialen Einrichtungen Autorin: Carola Reiner Lehrheft 3

Ernährung alter Menschen

Inhaltsverzeichnis

1	Lernziele	3
2	Grundlagen für die Ernährung im Alter	4
2.1	Ab wann ist man alt?	4
2.2	Physiologische Veränderungen im Alter	5
2.3	Psychologische Aspekte	10
2.4	Energie- und Nährstoffbedarf im Alter	11
2.5	Ernährung gesunder Senioren	12
2.6	Ernährung bei geringer Nahrungsaufnahme	12
2.7	Mangel- und Unterernährung im Alter	14
2.7.1	Situation	14
2.7.2	Mangel- und Unterernährung	14
2.7.3	Dehydration und Exsikkose	16
2.7.4	Auswirkung und Folgen von Mangelernährung und Exsikkose im Alter	19
2.7.5	Ernährung für Senioren mit Mangelernährungserscheinungen	21
2.8	Verbesserung der Flüssigkeitsversorgung	23
2.9	Ess- und Trinkhilfen	25
2.10	Reduktionskost im Alter	27
2.11	Aufgaben zur Selbstkontrolle	31
3	Exkurs: Ernährung alter Menschen zu Hause durch Angebote der „Außer-Haus-Verpflegung“	33
3.1	Problematik	33
3.2	Essen auf Rädern	34
3.3	Auch der Rahmen muss stimmen	37
3.4	Aufgaben zur Selbstkontrolle	38
4	Verpflegungsmanagement im Altenheim	39
4.1	Verpflegungssysteme	39
4.1.1	Frischkostsystem	39
4.1.2	Fernverpflegungssysteme	40
4.1.3	Regeneriersysteme	41

4.2	Menübestellsysteme	42
4.3	Das GN-System zur rationellen Speiseverteilung	44
4.3	Speisenverteilssysteme	46
4.3.1	Einzelportionierung	47
4.3.2	Mehrfachportionierung	48
4.4	Speiseplanung	51
4.4.1	Rahmenspeiseplan	52
4.4.2	Budgetplanung	54
4.5	Bewohnerorientierung	54
4.6	Expertenstandard Ernährungsmanagement	58
4.7	Ernährungszirkel zur Zusammenarbeit mit der Pflege	60
4.7.1	Wissen bündeln	61
4.7.2	Sollgrößen und Standards definieren	63
4.8	Aufgaben zur Selbstkontrolle	65
5	Ernährung von Menschen mit Demenz	67
5.1	Ernährungsprobleme bei Demenz	67
5.2	Besondere Verpflegungsangebote für Menschen mit Demenz	68
5.3	Essen als basale Stimulation	71
5.3.1	Stimulation durch Essensdüfte	71
5.3.2	Kochen am Bett	72
5.3.3	Fingerfood	72
5.3.4	Eat by walking	73
5.3.5	Stimulation durch Schaumkost	74
5.4	Aufgaben zur Selbstkontrolle	75
6	Lösungen zu den Aufgaben zur Selbstkontrolle	76

kompass Fernlehrgang

Hauswirtschaftliche Fachkraft für Ernährung in sozialen Einrichtungen

Autorin: Carola Reiner

Lehrheft 4

Ernährung von Kindern

Inhaltsverzeichnis

1	Lernziele	3
2	Gesunde Ernährung für die ganz Kleinen	5
2.1	optimiX®	5
2.2	Energie- und Nährstoffbedarf der ganz Kleinen	8
2.3	In den ersten sechs Monaten: Künstliche Milchnahrung	10
2.3.1	Säuglingsanfangsnahrung	10
2.3.2	Allergenfreie Säuglingsmilch	11
2.3.3	Dauernahrung	11
2.3.4	Folgemilch	11
2.3.5	Selbst hergestellte Säuglingsmilch	11
2.3.6	Wasser	12
2.4	Erste Beikost (sechs bis neun Monate)	13
2.5	Fingerfood und Löffelkost (neun bis zwölf Monate)	15
2.6	Energie für Krabbelkinder (12 bis 18 Monate)	17
2.7	Schwierige Esser: ab 18 Monaten	18
2.8	Küchenhygiene	19
2.9	Aufgaben zur Selbstkontrolle	20
3	Wenn die Kleinen größer werden	21
3.1	Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl	22
3.2	Reduktionskost bei Kindern und Jugendlichen	23
3.2.1	Berechnung des BMI bei Kindern	24
3.2.2	Mögliche Ursachen von Übergewicht	26
3.2.3	Folgen von Übergewicht im Kindes- und Jugendalter	27
3.2.4	Moderate Reduktionsdiät	28
3.2.5	Ärztliche und therapeutische Unterstützung	29
3.3	Vegetarische und vegane Ernährung von Kindern	31
3.4	Kinder und Jugendliche mit Allergien	32
3.4.1	Was ist eine Lebensmittelallergie?	32
3.4.2	Behandlung von Lebensmittelallergien	33
3.5	Essen in fremden Ländern	37
3.5.1	Koscher kochen - Jüdische Speisevorschriften	37

3.5.2	Halal und haram - Speisevorschriften im Islam	38
3.5.3	Heilige Kühe – Essgewohnheiten der Hindus	39
3.5.4	Buddhistischer Vegetarismus	39
3.5.5	Russische Ess- und Trinkgewohnheiten	40
3.6	Aufgaben zur Selbstkontrolle	41
4	Ernährungsbildung in der Kita	42
4.1	Eltern einbeziehen	42
4.2	Gestaltung der Essatmosphäre	43
4.3	Genießen mit allen Sinnen	44
4.4	Essmarotten	47
4.5	Kleine Köche	48
4.6	Aufgaben zur Selbstkontrolle	49
5	Verpflegungsmanagement in der Kita	50
5.1	Frühstück	50
5.2	Zwischen den Mahlzeiten	52
5.2.1	Die Brotbox	52
5.2.2	Getränkeversorgung	53
5.2.3	Umgang mit Süßigkeiten	55
5.2.4	Nichts für Kinder: Kinderlebensmittel	56
5.3	Mittagessen	58
5.3.1	Die Bremer Checkliste	58
5.3.2	Empfehlungen aus der Fit Kid-Kampagne	60
5.4	Verschiedene Verpflegungssysteme	61
5.5	Aufgaben zur Selbstkontrolle	67
6	Lösungen zu den Aufgaben zur Selbstkontrolle	68