

Guten
Appetit!



Patienteninformation DGE Qualitätsstandard

Sehr geehrte Damen und Herren,

hier im JoHo sind wir der Meinung: „Verpflegung ist ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg Ihrer Genesung“.

Wir leben, lieben und können Küche. Deshalb kommt bei uns auch ausschließlich frischer, natürlicher, gesunder und saisonaler Gaumengenuss auf den Teller. Wir verstehen uns als Botschafter für Gesundheit. Nur so können wir unserem Motto „Hohe Qualität und gesundes Essen“ gerecht werden.

Eine Menülinie in unserer Klinik wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) mit einer Zertifizierung ausgezeichnet; diese wird mit nebenstehendem Logo gekennzeichnet. Basis der Zertifizierung ist der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kliniken“.



Doch was bedeutet das konkret für Sie als Patientin oder Patient?

Mit der erfolgreich bestandenen DGE-Zertifizierung wird sichergestellt, dass die Verpflegung hier im Haus nach den aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft zusammengestellt wird. Insgesamt werden die vier Qualitätsbereiche „Lebensmittelauswahl“, „Speiseplanung und Speiseherstellung“, „Hygieneaspekte, rechtlicher Rahmen, Qualitätsmanagementsystem und Kommunikationsmaßnahmen“ und „Lebenswelt“ überprüft.

Dazu zeigen wir Ihnen im Speiseplan auf, welche Menülinie mittags einer vollwertigen Menülinie entspricht und welche Lebensmittelauswahl zum Frühstück und Abendessen zu einer ausgewogenen Ernährung führt. Diese Gerichte und Produkte sind im Speiseplan jeweils blau hinterlegt.

**Guten
Appetit!**



Unser Frühstücksangebot im JoHo

Für ein möglichst vielfältiges Frühstücksangebot, können Sie aus unserer Speisekarte frei auswählen. Wir listen die Produkte auf, die der Empfehlung der DGE für „Station Ernährung“ entsprechen:

Brot / Brötchen	Milchprodukte	Wurstwaren	Obst / Gemüse
Dinkelvollkornbrötchen	Schnittkäse 30 % i. Tr.	Geflügelwurst	Apfel
Roggenvollkornbrot	Magerquark		Birne
Knäckebrot	Frischkäse leicht / balance		Orange
Müsli	Naturjoghurt 1,5 %		Banane
	Buttermilch		Kiwi
			Kompott ungezuckert
			Rohkost

Zwei Beispiele für ein vollwertiges Frühstück sehen z. B. folgendermaßen aus:

Beispiel 1		Beispiel 2	
1 Dinkelvollkornbrötchen	1 Magerquark	1 Roggenknäckebrot	2 Scheiben Geflügelwurst
20g Butter / Margarine	2 Scheiben fettarmer Käse	1 Roggenvollkornbrot	Rohkost
1 Konfitüre	1 Stück Obst	20g Butter / Margarine	1 Naturjoghurt
		1 Frischkäse leicht / balance	

Mittagessen

In der Mittagsspeisekarte ist das zertifizierte Mittagessen blau hinterlegt. Dieses ist abwechselnd mit Fisch, magerem Fleisch oder vegetarisch / vegan. Anstelle des Desserts kann auch Obst, Naturjoghurt und ungezuckertes Kompott gewählt werden.

Abendessen

Auf dem Abendessensspeiseplan sind die geeigneten Lebensmittel ebenfalls blau hinterlegt. Dazu gehören nicht nur Wurst und Käse, sondern auch ein Sauermilchprodukt, Obst und Gemüse. Die DGE empfiehlt den täglichen Verzehr von drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Die Brotauswahl besteht bevorzugt aus Brot mit einem hohen Vollkornanteil, wie z. B. das Dinkelvollkornbrötchen, Roggenvollkornbrot und Roggenknäckebrot.



Zwei Beispiele für ein vollwertiges Abendessen sehen z. B. folgendermaßen aus:

Beispiel 1		Beispiel 2	
2 Roggenvollkornbrote	2 Scheiben kalter Bratenaufschnitt	2 Roggenknäckebröte	2 Kümmelkäse 30 % Fett i. Tr.
20g Butter /Margarine	Rohkostsalat mit Essig/Öl	20g Butter /Margarine	Linsen-Gemüsesalat
2 Scheiben Edamer 30 % Fett i.Tr		1 Kräuterquark	

DGE Ernährungskreis

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist ein Beispiel für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Segment des Kreises ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten dagegen sparsam verwendet werden. Für eine abwechslungsreiche Ernährung sollte die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen genutzt werden.



Guten
Appetit!



Beispielhafte Orientierungswerte

Basierend auf der Darstellung des DGE-Ernährungskreises können beispielhafte Mengen für die einzelnen Lebensmittelgruppen abgeleitet werden. Diese Orientierungswerte beruhen auf Musterspeiseplänen, mit denen die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr erreicht werden.

Wie der Name sagt, dienen diese Werte der Orientierung für die Lebensmittelauswahl. Sie sind nicht dazu da, auf das Gramm genau erreicht zu werden. Es bleibt Spielraum für individuelle Anpassungen.

Lebensmittel	Orientierungswerte für Erwachsene
Gruppe 1: Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	täglich <ul style="list-style-type: none"> • 4–6 Scheiben (200–300g) Brot oder 3–5 Scheiben (150–250g) Brot und 50–60g Getreideflocken und • 1 Portion (200–250g) Kartoffeln (gekocht) oder 1 Portion (200–250g) Nudeln (gekocht) oder 1 Portion (150–180g) Reis (gekocht) Wählen Sie Vollkornprodukte.
Gruppe 2: Gemüse und Salat	täglich <ul style="list-style-type: none"> • mindestens 3 Portionen (400g) Gemüse 300g gekochtes Gemüse und 100g Rohkost/Salat oder 200g gekochtes Gemüse und 200g Rohkost/Salat Essen Sie sowohl gekochtes als auch rohes Gemüse und Salat.
Gruppe 3: Obst	täglich <ul style="list-style-type: none"> • mindestens 2 Portionen (250g) Obst Essen Sie Obst, wenn möglich mit Schale und frisch. 25g Nüsse können eine Portion Obst ersetzen.
Gruppe 4: Milch und Milchprodukte	täglich <ul style="list-style-type: none"> • 200–250g Milch und Milchprodukte und • 2 Scheiben (50–60g) Käse Wenn Sie Kalorien sparen wollen, wählen Sie die fettarmen Varianten.
Gruppe 5: Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	wöchentlich <ul style="list-style-type: none"> • bis zu 300–600g fettarmes Fleisch und fettarme Wurst und • 1 Portion (80–150g) Seefisch (wie Kabeljau oder Rotbarsch) und • 1 Portion (70g) fettreichen Fisch (wie Lachs, Makrele oder Hering) und • bis zu 3 Eier
Gruppe 6: Öle und Fette	täglich <ul style="list-style-type: none"> • 10–15g Öl (z. B. Raps-, Walnuss- oder Sojaöl) und • 15–30g Margarine oder Butter Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette.
Gruppe 7: Getränke	täglich <ul style="list-style-type: none"> • rund 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee Bevorzugen Sie kalorienfreie/-arme Getränke.



Guten
Appetit!



Im Qualitätsbereich **„Speiseplanung und Speiseherstellung“** wird u. a. auf eine moderate Verwendung von Fett und eine nährstoffschonende Zubereitung geachtet. Frittierte und/oder panierte Produkte werden maximal zweimal in der Woche angeboten, Fleischersatzprodukte werden maximal einmal pro Woche angeboten. Zucker und Jodsalz werden sparsam eingesetzt. Rapsöl ist das Standardfett bei der Zubereitung der Speisen. Von Bedeutung ist zudem ein saisonales Angebot an Lebensmitteln, die Berücksichtigung kulturspezifischer und regionaler Essgewohnheiten sowie religiöser Aspekte.

Bei besonderen Ernährungssituationen sind spezielle Kostformen im Angebot und vieles mehr.

Besonders viel Wert wird zusätzlich auf einen übersichtlich gestalteten Speiseplan gelegt, der Ihnen als Patientin oder Patient immer vorab zur Verfügung gestellt wird.

Der Qualitätsbereich **„Hygieneaspekte, rechtlicher Rahmen, Qualitätsmanagementsystem und Kommunikationsmaßnahmen“** umfasst primär die Prüfung rechtlicher Vorgaben bei der Herstellung von Speisen sowie die korrekte Darstellung der erfolgreichen Zertifizierung online sowie in Druckerzeugnissen.

Für den Qualitätsbereich **„Lebenswelt“** sind ebenfalls Überprüfungskriterien festgelegt: Dazu gehört u. a. die Festlegung von adäquaten Essenszeiten und angemessenen Essenszeiträumen. Neben der Lebensmittelauswahl und dem Angebot vollwertiger Mahlzeiten tragen der Service und die Kommunikation bei der Speisenverteilung wesentlich zur guten Atmosphäre in unserem Haus bei. Dieser Bereich ist ebenfalls in die Zertifizierung eingeschlossen.

Durch jährliche Audits (Überprüfungen) wird die Qualität langfristig gesichert.

Informationen zur DGE-Zertifizierung finden Sie unter www.dge.de/gemeinschaftsgastronomie/zertifizierung/.

Mehr Informationen zu den verschiedenen Qualitätsbereichen, zum „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kliniken“ sowie zu „Station Ernährung – Vollwertige Verpflegung in Krankenhäusern und Rehakliniken“ finden Sie im Internet unter www.station-ernaehrung.de.