

Fachtagung Ernährung
26. und 27. Februar in Erkner

Ernährung in der medizinischen Rehabilitation

Leitfragen der Arbeitsgruppen
AG 7 Praxisaustausch zur Lehrküche



Deutsche
Rentenversicherung

Bund

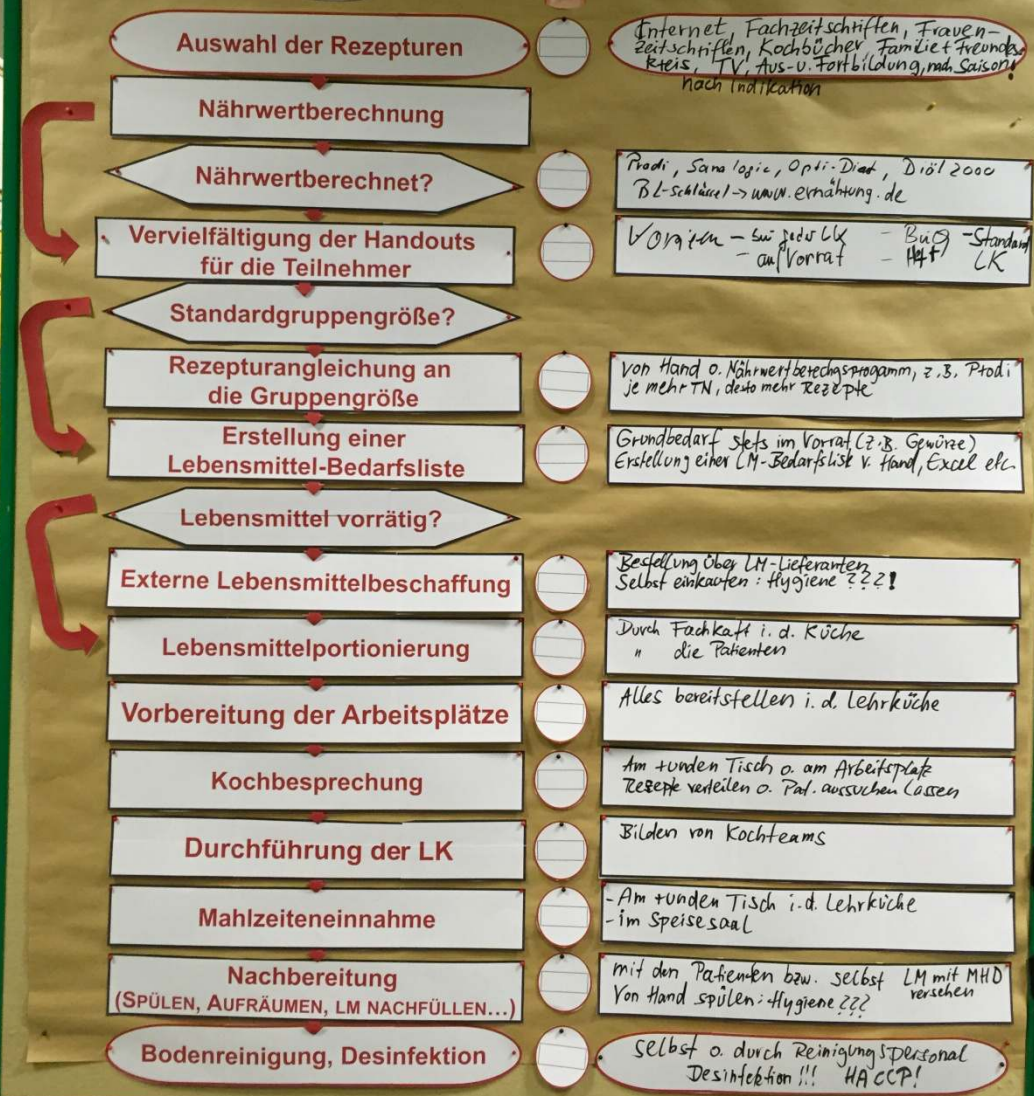
AG 7 Praxisaustausch zur Lehrküche

Leitfragen:

1. Wie kann die Lehrküche in der medizinischen Rehabilitation umgesetzt werden?
2. Was sind alltagsnahe Angebote der Lehrküche (z.B. schnell zubereitetes gesundes Mittagessen, Frühstück, Vesper für unterwegs u.a.)?
3. Was sind Herausforderungen für die Lehrküche?

Lehrküche

Arbeitsschritte
analysieren und optimieren



Lehrküchenkonzepte

Konzept	Klassisches Mittagsmenü	Gesundes Frühstück	Kcal-reiche Kost gesundes zunehmen	Superfood
Beschreibung	Vorspeise Hauptgang Dessert	verschiedene Frühst. Komponenten - Müsli - Smoothies - Brot / Brötchenbacken - Aufstriche	Energiereiche Zwischenmahlzeiten Praktischer Einsatz von Ergänzungsnahrung "diätet. LM"	Aktuelle Ernährungstrends aufgreifen
Zielgruppe	z.B. Adipositas Kardiologie	alle	Pat., die stark abgenommen haben	alle
Lernziele	Vermittlung von Grundkenntnissen Motivation Frischkäse *Warenkunde, Nährwerte Koch- u. Zubereitungswissen Hygienekennnisse	Verhaltensänderung Alltagstauglichkeit →	Nährwerte Kcal-reicher LM Inhaltsstoffe / Austausch positives Geschmacks- erlebnis	Aktuelle Warenkunde - Bio - saisonal, regional Ernährungsintüner aufklären Basiswissen Kostenfaktor
Themen	Fettreduktion Fettmodifikation Gewichtsabnahme	Ballaststoffe Getreidevarianten / Vollkorn	Aufbaukasten gesunde Fette gute Eiweiße	Vermittlung ausgewogene Ernährung



Herausforderungen bei der Planung und Durchführung von Lehrküchenveranstaltungen

3

Optimale Zuweisung der Teilnehmer

- freiwillig
- Fragebögen
- Planungsbüro durch den Arzt

Umgang mit schlechten Kochkenntnissen

- Kochteams
- Evaluation durch DA
- Einfache Rezepte

Umgang mit ^{schwierigen Patienten} ~~Schwierigkeit~~

- Versuchen im Umfeld zu motivieren
- Pat. nach eigenen Interessen fragen (evtl. Lieblingsrezept)

Ziele der LK

- Spaß am Kochen
- günstige, schmackhafte Rezepte
- gemeinsames Essen
- Umsetzung zu Hause

Wunschvorstellung

- Einkaufstour
- Angebote heraus geben + Essen zusammen stellen (saisonale Produkte)



Gewinnung und Motivation der Teilnehmer

- Evaluation durch DA
- Geschmacksintensiv
- Patienten mit einbringen
- eigenes Kochbuch
- gemeinsames Essen

Umsetzung der allgemeinen Hygienerichtlinien

- keine Handschuhe
- Hände desinfizieren
- Hygienebelehrung



Deutsche
Rentenversicheru

Bund