

# Gesund essen im Schichtdienst

Ernährungstipps und Rezeptvorschläge für Pflegekräfte



## 10 Regeln der gesunden Ernährung

### 1. | Lebensmittelvielfalt genießen

Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Auswahl sowie angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel überwiegend pflanzlicher Herkunft.

### 2. | Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln

Brot, Getreideflocken, Vollkornnudeln, Vollkornreis und Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe. Verwenden Sie möglichst fettarme Zubereitungsarten.

### 3. | Gemüse und Obst – fünf am Tag

Genießen Sie bis zu fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag. Möglichst frisch oder nur kurz gegart, gelegentlich als Saft oder Smoothie, zu jeder Haupt- oder Zwischenmahlzeit. Sie werden so reichlich mit Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt. Bevorzugen Sie regionale Produkte.



### 4. | Tierische Produkte richtig dosiert

Tierische Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe wie Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren im Fisch; Fleisch ist ein Lieferant von Mineralstoffen und den Vitaminen B1, B6 und B12 sowie tierischem Eiweiß. Verzehrempfehlung: Milch und Milchprodukte täglich, Fisch zweimal wöchentlich, Wurst, Fleisch und Eier in Maßen (300 bis 600 Gramm Fleisch wöchentlich).

### 5. | Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel, wenig tierisches Fett

Hochwertige pflanzliche Öle und Fette liefern lebenswichtige essenzielle Fettsäuren. Eine gesteigerte Zufuhr von gesättigten Fettsäuren erhöht das Risiko von Fettstoffwechselerkrankungen. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette, z. B. Raps-, Sonnenblumen- und Olivenöl und daraus hergestellte Streichfette.

### 6. | Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel bzw. Getränke nur gelegentlich. Das gilt auch für Zuckerarten wie Glukosesirup, künstlich hergestellte Zuckeraustauschstoffe und Fruchtzucker. Würzen Sie kreativ mit frischen Kräutern, Gewürzen und wenig Salz. Und wenn Sie Salz verwenden, dann solches, das mit Jod und Fluorid angereichert ist.

### 7. | Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie mindestens 1,5 Liter davon am Tag. Mit Zucker gesüßte Getränke sollten nur selten verzehrt werden.

### 8. | Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Stoffe. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten.

### 9. | Zeit nehmen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

### 10. | Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und viel Bewegung – ob Sie im Fitnessstudio trainieren, öfter mal zu Fuß gehen oder aufs Fahrrad steigen: Bewegen Sie sich so, wie es Ihnen am liebsten ist.

## Vorschläge zur alltagstauglichen Ernährung – zur frischen Zubereitung oder zum Aufwärmen

### FRÜHSTÜCK



#### Porridge mit frischen Heidelbeeren und Mandeln

55 g lösliche Haferkleie-Flocken in 200 ml Wasser einrühren und aufkochen und mit 20 g gehackten Mandeln sowie 70 g frischen Heidelbeeren und Honig nach Geschmack verfeinern.

#### Müsli mit Aprikose und Walnuss

20 g Haferkleie (Grieß),  
25 g kernige Haferflocken und  
60 ml Apfelsaft vermengen und  
ca. 1 Stunde quellen lassen.

50 g getrocknete Aprikosen klein schneiden, 15 g Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Etwas Minze waschen, trocken schütteln und in dünne Streifen schneiden. 25 ml Milch, Minzestreifen und gehackte Walnüsse in den Hafer-Mix rühren. Mit Honig und Zimt abschmecken, Aprikosen darauf geben.

### Zwischen- mahlzeit



#### Erdbeer-Milch-Shake

125 g Erdbeeren, 50 g Magerquark,  
125 ml Milch, 50 ml Sahne,  
2 Esslöffel Traubenzucker, 1 Esslöffel Pflanzenöl,  
Päckchen Vanillezucker,  
1 Esslöffel Zucker

#### Tomaten-Möhren-Shake

70 ml Tomatensaft, 100 ml Möhrensaft,  
50 g Magerquark, 75 ml Sahne,  
2 Esslöffel Traubenzucker, 1 Esslöffel Pflanzenöl,  
2 Spritzer Worcestersauße,  
frisch gemahlener Pfeffer

### MITTAG



#### Frikadelle mit Ofengemüse (4 Personen)

##### Ofengemüse

750 g kleine Kartoffeln  
750 g Möhren  
2-3 Knoblauchzehen  
5-6 Esslöffel Olivenöl  
feines Meersalz  
gemahlener Pfeffer

Kartoffeln waschen und längs vierteln. Möhren schälen und klein schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. Kartoffeln, Möhren und Knoblauch in eine Schüssel geben. Olivenöl, Meersalz und Pfeffer dazugeben und mischen.

Auf einem geölten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft 45 Minuten backen.

##### Frikadellen (8 Stück)

500 g Rinderhack  
2 Eier Größe M  
60 g zarte Haferflocken  
8 Scheiben Speck  
30 g Pinienkerne  
6-8 Stiele Thymian  
1 Zwiebel

Pinienkerne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Thymian waschen, trocken tupfen und abzupfen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pinienkerne grob hacken. Rinderhack, Zwiebeln, Ei, Haferflocken, Pinienkerne und Thymian verkneten, mit Meersalz und Pfeffer würzen.

8 Frikadellen formen und mit einer Scheibe Speck umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Frikadellen von jeder Seite 3 Minuten braten und herausnehmen.

10 bis 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben. Mit Basilikum und Thymian garnieren. Dazu schmeckt Basilikumpesto und Creme Fraiche.

### Gemüseauflauf mit Haferflocken (4 Personen)

300 g kernige Haferflocken  
500 ml Gemüsebrühe  
600 g Gemüse (1 Brokkoli, 2 Möhren, 1 kl. Blumenkohl)  
400 g Kartoffeln  
175 ml fettarme Milch  
50 g Frischkäse  
125 g saure Sahne  
50 g gehackte Walnüsse  
80 g geriebener Käse,  
½ Teelöffel Curry  
Jodsalz, Pfeffer, Muskat und Rapsöl

Kartoffeln und Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, den Blumenkohl/Brokkoli in kleine Röschen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform schichten, mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen. Blumenkohl / Brokkoliröschen und Möhren darauf verteilen. Milch über das Gemüse geben, Frischkäse und saure Sahne mit Curry, Walnüssen und Haferflocken vermengen, würzen und auf dem Gemüse verteilen. Darüber die Gemüsebrühe gießen. Anschließend den Käse darüber streuen und den Auflauf bei 200 Grad Umluft 35 bis 45 Minuten backen.

Die ersten 15 bis 20 Minuten bei zugedeckter, danach 20 bis 25 Minuten bei offener Auflaufform backen.

### Zwischen- mahlzeit



### Hafer-Bananen-Muffins (12 Stück)

4-5 sehr reife Bananen  
1 Ei  
3 Esslöffel Öl  
1 Prise Jodsalz  
½ Tasse Milch  
100 g Zucker  
2 Teelöffel Backpulver  
1 Teelöffel Natron  
200 g Weizenmehl  
100 g Hafervollkornmehl

Muffinform einfetten oder mit Muffinförmchen auslegen. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mit einem Löffel gut vermischen. Salz, Ei, Milch und Bananen mit einer Gabel zerdrücken und zu einer Masse verrühren. Anschließend die Bananenmasse mit dem Öl zur Mehlmischung geben und zu einem Teig verrühren. Den Teig in Muffinform füllen und bei 180 Grad im nicht vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

### Fruchtige Pause

Saisonales Obst schneiden



### Abendmahlzeit

### Quinoa-Powersalat mit Tomaten und Avocado (4 Portionen)

1 Tasse Quinoa  
150 ml Wasser  
1 Salatgurke  
1 Avocado  
10 Cocktailtomaten  
1 ½ Bund Petersilie  
1 Teelöffel Jodsalz  
1 Schuss Olivenöl  
Chili und Pfeffer aus der Mühle

Quinoa im Sieb waschen, im Topf mit Wasser bedecken, 20 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Tomaten, Avocado und Gurke würfeln, Petersilie hacken. Sobald Quinoa die Konsistenz von weichem Reis hat, unter Wasser abrausen. Sieb mit Quinoa auf Küchentuch stellen, damit sie trockner und lockerer wird. Mit den Gemüsewürfeln und Petersilie vermischen, salzen und nach Geschmack etwas pfeffern. Etwas Olivenöl und Chili dazugeben.

Chili aus der Mühle ist besonders frisch und bringt die Verdauung in Schwung. Die leichte Schärfe ist ein guter Gegensatz zur milden Gurke.

### Möhrensuppe (5 Portionen)

800 g Möhren  
300 g Kartoffeln  
1 große Zwiebel gehackt  
1 Paprikaschote rot  
2 Esslöffel Öl  
1 L Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer  
100 ml Sahne

Zwiebel mit Öl anschwitzen, Möhren, Kartoffeln und Paprika klein schneiden und zur Zwiebel geben und etwas anschwitzen. Die Brühe dazu geben und alles 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe dann pürieren. Schlagsahne dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit gehackter Petersilie garnieren.

### Denkt daran:

Fünf Portionen Gemüse und Früchte am Tag helfen unserem Körper, die optimale Leistung zu bringen!

## Fazit Gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens.

Ernähren wir uns gesund, arbeitet unser Körper besser. Eine gesunde Ernährung ist das Benzin unseres Körpers. Bekommt der Körper nicht die Nährstoffe und Vitamine, die er braucht, kann er nicht optimal arbeiten. Das Resultat? Wir fühlen uns schlapp und unmotiviert.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit einigen theoretischen und praktischen Hinweisen die gesunde Ernährung im Schichtdienst näherbringen oder wieder in Erinnerung rufen.

Viel Freude bei der Umsetzung wünscht Ihnen  
Ihre Sabrina Wallis  
Betriebsleitung PAULS Deli

### **Johannesstift Diakonie Services**

Siemensdamm 50

13629 Berlin

[www.jsd.de/services](http://www.jsd.de/services)

IMPRESSUM: Johannesstift Diakonie Services GmbH, Siemensdamm 50, 13629 Berlin

STAND: 03/2020 | FOTOS: Adobe Stock (nblixer/Natasha Breen/Vladislav Nosik/H. Brauer/fotofund/dk\_patt/emmi)