

So kann Ihr Tagesplan in der MHH aussehen:

■ **Frühstück**

2 Brötchen aus glutenfreiem Getreide
Margarine
Konfitüre
Käse, Quark, Wurst oder Brotaufstrich

■ **zweites Frühstück**

auf Wunsch möglich, z. B. Fruchtjoghurt

■ **Mittagessen**

Kartoffeln, Kartoffelbrei, Reis oder Nudeln aus
glutenfreiem Getreide
Gemüse oder Salat
Fleisch, Fisch oder Ei
glutenfreie Soße
Dessert

■ **Kaffeemahlzeit**

Kuchen oder Keks glutenfrei oder glutenfreies
Knusperbrot/Reiswaffeln mit Auflage

■ **Abendessen**

glutenfreies Brot
(Brotwahl auf Station nicht möglich)
Margarine
Käse, Quark, Wurst oder Brotaufstrich
Gemüsebeilage
auf Wunsch Salat (von Mo-Fr)

■ **Spätmahlzeit**

auf Wunsch möglich, z. B. Fruchtjoghurt

Information für Patienten

Glutenunverträglichkeit

(glutensensitive Enteropathie =
einheimische Sprue oder Zöliakie)

Medizinische Hochschule Hannover
Geschäftsbereich IV – Logistik
Zentralküche
Carl-Neuberg-Straße 1
30625 Hannover

Ansprechpartner für Fragen zur Diätetik
Tel: +49 511 532-3398
diaetbuero@mh-hannover.de

Hotline für Patienten
Tel: +49 511 532-3386
kuechenbuero@mh-hannover.de



Sehr geehrte Patientin,
Sehr geehrter Patient

Für Sie wurde in der MHH-Zentralküche ein gluten-freies Essen bestellt.

Bei der Zubereitung werden ausschließlich Lebensmittel und Getreideprodukte verwendet, die kein Gluten enthalten.

Ihr Speisenplan ist abwechslungsreich und an die Jahreszeit angepasst. Die Komponenten sind speziell für Ihre Bedürfnisse zubereitet.

Deshalb ist eine Menüwahl für Sie – mit dieser diätetischen Einschränkung – nicht möglich.

Allgemeine Informationen zu Ihrem glutenfreien Essen in der MHH

Sie erhalten von uns vollständig zusammengestellte Mahlzeiten. Beim Mittagessen befindet sich jeweils eine Zwischenmahlzeit mit auf dem Tablett. Bei Abneigung gegenüber bestimmten Lebensmitteln sollten Sie in jedem Fall die Küche informieren. Das wird dann in der Speisenplanung für Sie berücksichtigt.

Bitte beachten Sie auch, dass Lebensmittel aus dem Stationsvorrat bei Ihrer diätetischen Einschränkung möglicherweise nicht geeignet sind.

Allgemeines zur Diät

Bei einer glutensensitiven Enteropathie (= Zöliakie oder Sprue) besteht eine Unverträglichkeit gegenüber dem Eiweißstoff Gluten (= Klebereiweiß). Gluten ist in Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Hafer und Gerste enthalten.

Bei einer Unverträglichkeit gegenüber Gluten, kommt es zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut. Die Folge davon ist eine Beeinträchtigung der Nährstoffaufnahme über den Darm; es kann u. a. zu massiven Durchfällen und Magen-Darm-Beschwerden kommen.

Im Handel wie auch in der MHH erhalten Sie speziell hergestellte glutenfreie Lebensmittel, wie z.B. Brot, Brötchen, Nudeln, Kekse, Kuchen, usw. Die Basis hierfür ist in der Regel glutenfreies Getreide wie z. B. Mais, Reis, Hirse. Häufig befinden sich Bestandteile von glutenhaltigem Getreide (Mehl, Stärke) als Bindemittel oder auch zu anderen lebensmitteltechnologischen Zwecken z. B. in Schokolade, salzigen Snacks oder Gemüsezubereitungen.

Achten Sie beim Einkauf grundsätzlich auf das Symbol der durchgestrichenen Ähre und/oder die Aufschrift „glutenfrei“.

Bei den nicht speziell gekennzeichneten Lebensmitteln kontrollieren Sie unbedingt die Zutatenliste.

Empfehlenswert hierzu ist auch die Aufstellung der Deutschen Zöliakie – Gesellschaft über industriell hergestellte Lebensmittel, die laut Herstellerangaben garantiert glutenfrei sind. Der Katalog wird jährlich aktualisiert. (www.dzg-online.de)

Ob Sie an einer glutensensitiven Enteropathie leiden, sollten Sie in jedem Fall von Ihrem Arzt abklären lassen, z. B. anhand einer Dünndarmbiopsie.

Nach eindeutiger Diagnose ist ein vollständiger Verzicht auf glutenhaltige Getreidesorten und daraus hergestellte Lebensmittel und Speisen permanent einzuhalten.

Eine individuelle Ernährungsberatung kann Ihnen Kenntnisse über eine vollwertige und gesunde Ernährung trotz der Glutenunverträglichkeit vermitteln.

Für weitere Informationen steht Ihnen das Team der Ernährungsmedizin MHH gerne zur Verfügung. Telefonisch erreichbar: +49 511 532 9083

Bei Fragen und Anregungen zu Ihrer Kostform-gestaltung ist Ihr Ansprechpartner das Team der Diätassistentinnen der Zentralküche MHH. Telefonisch erreichbar: +49 511 532 3398