

**AVOS**



**GUTEN APPETIT**



**KOSTFORMENKATALOG**

**GESUNDES  
SALZBURG**

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)  
[www.avos.at](http://www.avos.at)

# FÜR DIE BEDÜRFNISSE DER SENIOR\*INNEN

Liebe Mitarbeiter\*innen!

Sie halten einen Kostformenkatalog in Ihren Händen, welcher einen schnellen Überblick über gebräuchliche Kostformen in Seniorenheimen bietet. Er nützt den Küchenteams bei der Zubereitung, der Ärzteschaft bei Verordnungen, sowie dem Pflegepersonal bei der Bestellung der einzelnen Diätkostformen. Viele pflegebedürftige Menschen sind fehlernährt oder sogar unterernährt. Sie leiden an Untergewicht oder einer Mangelversorgung an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen oder benötigen anderweitig eine spezielle Ernährungstherapie.

All diese notwendigen Informationen finden Sie in diesem Kostformenkatalog.

Der Katalog wurde innerhalb der von AVOS koordinierten Initiative „Guten Appetit“ in Zusammenarbeit mit Diätologinnen erarbeitet, vom Land Salzburg, dem Fonds Gesundes Österreich und aus Seniorenheimbeiträgen gefördert.

## DEFINITION KOSTFORM



**Kostform**, *Ernährungsform*, **E diet**, die Zusammensetzung der täglichen Ernährung, welche aus ernährungstherapeutischen (Diät) oder weltanschaulich-religiösen Überzeugungen gewählt wird (alternative Ernährungsformen; religiöse Ernährungsvorschriften).

# INHALTSVERZEICHNIS

## GASTROENTEROLOGISCHE KOSTFORMEN ..... 4

- ANGEPASSTE VOLLKOST BEI GASTROENTEROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN .....4
- LAKTOSEARME KOST .....4
- FRUKTOSEARME KOST .....5
- AUFBAUKOST.....6

## ENERGIEDEFINIERTER KOSTFORMEN ..... 8

- PURINARME KOST .....8
- KOSTFORM BEI DIABETES TYP 2.....8
- REDUKTIONSKOST.....9
- FETTSTOFFWECHSELKOST .....9

## KONSISTENZDEFINIERTER KOSTFORMEN ..... 10

- WEICHE KOST .....10
- BREIIG PASSIERTE KOST .....10

## PROTEIN- UND ELEKTROLYTDEFINIERTER KOSTFORMEN ..... 12

- EIWEIßDEFINIERTER KOST.....12
- DIALYSE KOST.....13

## KOSTFORM BEI BESONDEREN HERAUSFORDERUNGEN ..... 14

- KALZIUMREICHE KOST..... 14
- FINGER FOOD ..... 14
- KALORIENREICHE KOST ..... 15

# GASTROENTEROLOGISCHE KOSTFORMEN



## ANGEPASSTE VOLLKOST BEI GASTROENTEROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN

Die angepasste Vollkost bei gastroenterologischen Erkrankungen (früher Leichte Vollkost oder Schonkost) ist eine Kostform, die zur Entlastung einzelner Verdauungsorgane oder des gesamten Stoffwechselgeschehens beitragen soll. Dabei werden Lebensmittel und Getränke weggelassen, die bei 5% der Bevölkerung unspezifische Unverträglichkeiten des Verdauungstraktes auslösen. Auch einzusetzen bei Erkrankungen des Verdauungstraktes, beim Übergang von einem individuellen Kostaufbau auf Vollkost oder bei allgemeinem geschwächtem Zustand oder fieberhaften Erkrankungen.

Generell gilt: Gegessen werden kann bzw. soll, was vertragen wird!

### Darauf sollte im Bedarfsfall verzichtet werden auf...

- Schwer verdauliche oder blähende Lebensmittel wie z.B. Hülsenfrüchte, Kraut und Kohlgemüse, Gurken, Paprika, Zwiebeln, Lauch, Pilze, Nüsse, Trauben oder Steinobst (wie z.B. Zwetschken, Kirschen, ...)
- Frisches oder grobkörniges Gebäck
- Fette und frittierte Speisen
- Scharfe Gewürze sowie stark gewürzte Speisen







## LAKTOSEARME KOST

Die laktosearme Kost wird bei Menschen mit Laktoseunverträglichkeit eingesetzt. Den Betroffenen fehlt das Enzym, das den Milchzucker, die Laktose, aufspaltet. Sie leiden häufig an Blähungen oder Durchfall nach dem Verzehr von Milch- und Milchprodukten. Achtung: Diese Kostform ist nicht geeignet für Personen mit einer Kuhmilcheiweißallergie.

### **Darauf sollte verzichtet werden...**

- laktosehaltige Milch und Milchprodukte z.B. Joghurt, Topfen, Buttermilch, Frischkäse, Mozzarella
- sonstige Lebensmittel mit Laktose
- Medikamente, welche Laktose enthalten

Generell gilt: Geessen werden kann bzw. soll, was vertragen wird! Vor allem sollte die individuelle Toleranzgrenze ausgetestet und ausgenutzt werden!

Unproblematisch sind im Regelfall Schnitt- und Hartkäse sowie geringe Mengen an Butter. Ein idealer Ersatz sind laktosefreie Milch und Milchprodukte oder Sojaprodukte!



## FRUKTOSEARME KOST

Eine fruktosearme Kostform wird bei Menschen mit Fruktosemalabsorption eingesetzt. Bei den Betroffenen kann der Fruchtzucker im Darm nicht vollständig aufgenommen werden. Typische Beschwerden sind Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Empfohlen wird eine ein- bis dreiwöchige Karenzphase und ein darauffolgender Aufbau je nach Verträglichkeit. Als Basis gelten aber die Richtlinien der angepassten Vollkost.

### **Darauf sollte verzichtet werden...**

- Obstsorten mit besonders hohem Fruktose- bzw. Sorbitgehalt: z.B. Äpfel, Birnen, Zwetschken, Pfirsich, Marillen, Trockenfrüchte
- schwer verdauliche oder blähende Lebensmittel (siehe angepasste Vollkost)

Generell gilt: Geessen werden kann bzw. soll, was vertragen wird! Vor allem sollte die individuelle Toleranzgrenze ausgetestet und ausgenutzt werden!



## AUFBAUKOST

Eine Aufbaukost wird für Menschen mit Diarrhoe (Durchfall) aber auch mit Obstipation (Verstopfung) eingesetzt. Bei Diarrhoe sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Empfohlen sind bis zum Nachlassen der Stuhlfrequenz eine leicht verdauliche und fettreduzierte Kost in Form mehrerer kleiner Mahlzeiten über den Tag verteilt.

### **Darauf sollte zurückgegriffen werden bei Diarrhoe...**

- Spezielle Rehydrationslösungen, wie z.B.: Normolyt®, Lytomed®
- Pektinreiche Lebensmittel wie aufgeschlagene Banane oder geriebener Apfel
- Heidelbeertee, Wasserkakao
- Ballaststoffarme Kohlenhydrate wie feine Teigwaren, Reis, Toastbrot, Zwieback, Biskotten, Butterkekse
- Schleimsuppen, Grießsuppen, Karottensuppe
- lösliche Ballaststoffe über Produkte wie z.B. Optifibre®

### **Bei Obstipation sollte eine ballaststoffreiche Mischkost eingesetzt werden...**

- Ausreichend Flüssigkeitszufuhr
- Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln
- Milchsäurehaltige Lebensmittel wie Joghurt oder Buttermilch
- fruchtsäurehaltige Getränke wie Apfelsaft oder Traubensaft



# ENERGIEDEFINIERTE KOSTFORMEN



## PURINARME KOST

Eine purinarme Kostform wird bei Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten eingesetzt. Es werden purinarme bzw. -freie Lebensmittel zum Einsatz gebracht.

### Darauf sollte geachtet werden...

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Die Basis bildet eine vegetarische Mischkost mit Milch- und Milchprodukten, Eier, Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis sowie verschiedene Gemüse- und Obstsorten
- Kleine Mengen Süßspeisen sowie zuckerreiche Getränke
- Meiden von purinreichen Lebensmitteln wie Innereien, geräucherte Fleisch- und Wurstwaren, Knochensuppen sowie mäßige Verwendung von Fleisch, Fisch- und Hülsenfrüchten



## KOSTFORM BEI DIABETES TYP 2

Diese Kostform wird bei Menschen mit Diabetes Typ 2 eingesetzt. Die Kostform hat das Ziel, den Blutzuckerspiegel im Normbereich zu halten und akute und chronische Komplikationen zu vermeiden. Das Grundprinzip ist eine gesunde Mischkost, mit maßvollem Umgang in Bezug auf Eiweiß, Fett und Kochsalz, sowie Augenmerk auf die Zufuhr von langsam resorbierbaren Kohlenhydraten und Ballaststoffen.

### Darauf sollte geachtet werden...

- Meiden von Zucker und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln, leicht aufschließbaren Kohlenhydraten, wie Weißbrot, Kuchen, Fruchtsäfte, süße Hauptspeisen
- Gezielte Zufuhr von komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen, wie z.B. Vollkorn, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, und hochwertigen pflanzlichen Ölen



## REDUKTIONSKOST

Diese Kostform wird bei Menschen mit Übergewicht, Adipositas, auch in Verbindung mit Diabetes Typ 2 oder Hypertonie, eingesetzt. Die Kostform hat das Ziel, die individuelle tägliche Energiezufuhr um 300 bis 500 kcal zu unterschreiten.

### Darauf sollte geachtet werden...

- Reduktion des Energiegehalts der Speisen durch Verringerung der Fettzufuhr und leicht aufschließbaren Kohlenhydraten (Zucker und Weißmehlprodukte)
- Gezielte Zufuhr von komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen (Vollkorn, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte) und Eiweiß (Fettgehalt beachten!)
- Achtsam sein bei den Portionsgrößen (Handmaß)



## FETTSTOFFWECHSELKOST

Diese Kostform wird bei Menschen mit Hypercholesterinämie oder Hypertriglyceridämie eingesetzt. Die Kostform hat das Ziel die Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyceride) positiv zu beeinflussen anhand einer Reduktion der Gesamtfettzufuhr sowie einer Fettmodifikation.

### Darauf sollte geachtet werden...

- Reduktion der Gesamtfettzufuhr bei Koch-, Streich- und versteckten Fetten.
- Meiden von Innereien, Meerestieren, tierischen Fetten und leicht aufschließbaren Kohlenhydraten (Zucker), sowie Alkohol
- Verwenden von hochwertigen Pflanzenölen, gezielter Einsatz von fettreichen Fischarten (Lachs, Hering, Makrele), sowie ballaststoffreichen Nahrungsmitteln (Vollkorn, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte)



# KONSISTENZDEFINIERTE KOSTFORMEN



## WEICHE KOST

Diese Kostform wird bei Menschen mit leichten Kau- und Schluckstörungen eingesetzt. Die Basis dabei ist eine weiche Vollkost.

### Möglich sind z.B.

- Cremesuppen
- weiches klein geschnittenes Fleisch, weiche Wurst
- weiche Beilagen, Brot ohne Rinde
- Kochsalate
- Cremes, Milchspeisen

**ACHTUNG: keine harten, fasrigen, körnigen oder bröseligen Konsistenzen!**



## BREIIG PASSIERTE KOST

Diese Kostform wird bei Menschen mit Schluckstörungen eingesetzt. Die Speisen einer Vollkost werden püriert, aber die Komponenten dabei nicht vermischt. Die Breikost sollte eine möglichst breiige, einheitliche Konsistenz haben (weder flüssig noch trocken). Werden gemischte Konsistenzen angeboten, erfordert dies ein hohes Maß an Koordination der gesamten Kaumuskulatur!

### Eine homogene, pürierte Konsistenz wird folgendermaßen erzielt:

- Cremesuppen ohne Kräuter, oder Kräuter mitpürieren und/oder durch ein Spitzsieb
- alle möglichen Speisen püriert und in Form gebracht (Bindung durch Einsatz von Ei oder Schlagobers)

## Achtung folgende Lebensmittel eignen sich nicht:

- Schalen von Obst und Gemüse (entfernen bei Tomaten, Äpfel, Pfirsiche, Zwetschken)  
> besser Fruchtmus
- Glatte Konsistenz: Fruchtgelee kann Schwierigkeiten machen, da es sich im Mund schnell verflüssigt
- Fruchtjoghurt mit Stücken
- Kräuter
- Mohn und Staubzucker zum Darüberstreuen (wird beim Essen häufig „eingatmet“ und führt zu Hustenanfällen)



# PROTEIN- UND ELEKTROLYTDEFINIERTE KOSTFORMEN



## EIWEIßDEFINIERTE KOST

Diese Kostform wird bei Menschen mit Niereninsuffizienz ohne Dialyse eingesetzt. Sie entspricht einer eiweißberechneten Kostform, also 1 g Eiweiß pro Körpergewicht. Es sollten dabei eiweißreiche tierische Lebensmittel eingeschränkt gegessen werden, sowie auf natriumarm, phosphorarm und kaliumdefiniert und bevorzugt hochkalorisch ovo-lacto-vegetarisch geachtet werden.

### Darauf sollte geachtet werden...

- Eiweißreiche tierische Lebensmittel eingeschränkt essen, wie z.B. Fleisch, Wurst, Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier
- Milchersatz: Obers-Wassergemisch 50 ml Obers + 150 ml Wasser (1:3), oder Milch-Wassergemisch 100 ml Milch + 50 ml Wasser (2:1)
- Hülsenfrüchte maßvoll einsetzen
- Mehr Gewürze und Kräuter verwenden - weniger Salz
- Kaliumhaltige Lebensmittel eingeschränkt essen:
  - Obst, Gemüse, Salat, Obst- und Gemüsesäfte, Trockenfrüchte
  - Vollkornbrot, Vollkornprodukte, Getreidekörner, Müsli
  - Hülsenfrüchte, Sojaprodukte
  - Nüsse, Samen, Schokolade, Kakao
  - Kartoffeln und Kartoffelprodukte
  - Pilze
  - Vermeidung von Schmelzkäse und Scheiblettenkäse (enthält viel Phosphat)



## DIALYSE KOST

Diese Kostform wird bei Dialyse-Patient\*innen eingesetzt. Die Basis ist eine energieangereicherte, natrium-, phosphor-, und kaliumarme Vollkost inklusive einer Flüssigkeitsbilanzierung. Es sollten max. 1,6 g Eiweiß pro kg Körpergewicht (inkl. 0,4 g/kg) zugeführt werden.



## Darauf sollte geachtet werden...

- Häufige Zwischenmahlzeiten einbauen
- Desserts, Suppen, Saucen mit Sahne oder hochwertigen Ölen verfeinern
- Individuelle Flüssigkeitsmenge je nach Berechnung durch Arzt/Ärztin
- Vermeidung von Schmelzkäse und Scheiblettenkäse (enthält viel Phosphat)
- Mehr Gewürze und Kräuter verwenden - weniger Salz
- Kaliumhaltige Lebensmittel eingeschränkt essen:
  - Obst, Gemüse, Salat, Obst- und Gemüsesäfte, Trockenfrüchte
  - Vollkornbrot, Vollkornprodukte, Getreidekörner, Müsli
  - Hülsenfrüchte, Sojaprodukte
  - Nüsse, Samen, Schokolade, Kakao
  - Kartoffeln und Kartoffelprodukte
  - Pilze



# KOSTFORM BEI BESONDEREN HERAUSFORDERUNGEN



## KALZIUMREICHE KOST

Diese Kostform wird bei Menschen mit Osteoporose empfohlen. Es sollten mindestens 1000 – 1500 mg Kalzium pro Tag zugeführt werden.

### Folgende kalziumreiche Lebensmittel werden eingesetzt:

- Milch und Milchprodukte (je härter der Käse, umso höher der Kalziumgehalt)
- Grüne Gemüsesorten: Grünkohl, Mangold, Fenchel und Spinat
- Kalziumreiche Mineralwässer trinken (z.B. Juvina, Alpquell)
- Nüsse vermehrt in den Speiseplan einbauen

### Folgende „Kalzium-Entzieher“ sollten vermieden werden:

- Alkohol
- Koffein
- Phosphorreiche Lebensmittel (Schmelzkäse, Scheiblettenkäse)
- Ballaststoffe eher über Obst und Gemüse zuführen, weniger über Vollkornprodukte, da Kombination mit kalziumreichen Lebensmitteln eher ungünstig wirkt.
- Einschränkung von Rhabarber, schwarzer Tee, Schokolade und Kakao

Nach ärztlicher Absprache kann im Bedarfsfall Vitamin D oral supplementiert werden.



## FINGER FOOD

Als Fingerfood eignen sich alle Speisen, die in mundgerechte Stücke mit etwa ein bis zwei Bissen geteilt oder gleich so zubereitet werden. Fingerfood sollte leicht zu greifen, gut zu beißen, einfach zu kauen und zu schlucken, sowie möglichst nicht klebrig sein.



## Diese Kostform eignet sich:

- als Snack oder Zwischenmahlzeit für alle Bewohner\*innen,
- energiereich zubereitet oder angereichert für Bewohner\*innen mit einem Mangel an Energie,
- für Bewohner\*innen, die nicht gerne mit Besteck essen können oder mögen,
- für Menschen mit Parkinson oder einem Tremor,
- für Bewohner\*innen mit einer Demenz, die abhängig von der Tagesform kaum oder gar nicht mehr mit Besteck umgehen können oder möchten.

Grundsätzlich können alle Mahlzeiten als Fingerfood angeboten werden.

Bewohner\*innen mit Schluckstörungen sind mit Finger Food sehr schwer zu bedienen, da die Kost in Breikonsistenz kaum in greifbare Happen gebracht werden kann. Der Aufwand hierfür erscheint unverhältnismäßig groß.

Finger Food erfordert bei Bedarf die Unterstützung der Pflege bei der Essenaufnahme.



## KALORIENREICHE KOST

Diese Kostform wird bei Menschen mit Mangelernährung oder mit ungewolltem Gewichtsverlust eingesetzt. Die Basis ist dabei eine Vollkost, die mit Kalorien angereichert wird.

## Möglich sind folgende Anreicherungsmaßnahmen...

- Sahne oder Maltodextrin in Suppen und Saucen
- Butter in Beilagen und Milchspeisen
- Fettreiche Milchprodukte
- spezielle hochkalorische Produkte aus dem Handel (Trinknahrungen, Pulver)

Generell gilt: viele kleine Mahlzeiten (acht bis zehn über den Tag verteilt, auch nachts, wenn möglich) planen. In Form von Finger Food, Häppchen, Naschereien immer wieder zwischendurch einplanen und anbieten.

## Unsere Fördergeber und Partner

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH 

 Geschäftsbereich  
**Fonds Gesundes Österreich**

 **LAND SALZBURG**  
Gesundheit

# AVOS



**Gesund und  
bewusst leben.**

AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH  
Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg  
avos@avos.at | +43 662 88 75 88 - 0

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)  
[www.avos.at](http://www.avos.at)

Impressum: AVOS Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg, Tel: 0662/887588-0.  
Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Grafiken & Bilder: Avos, Shutterstock