

Mediterrane

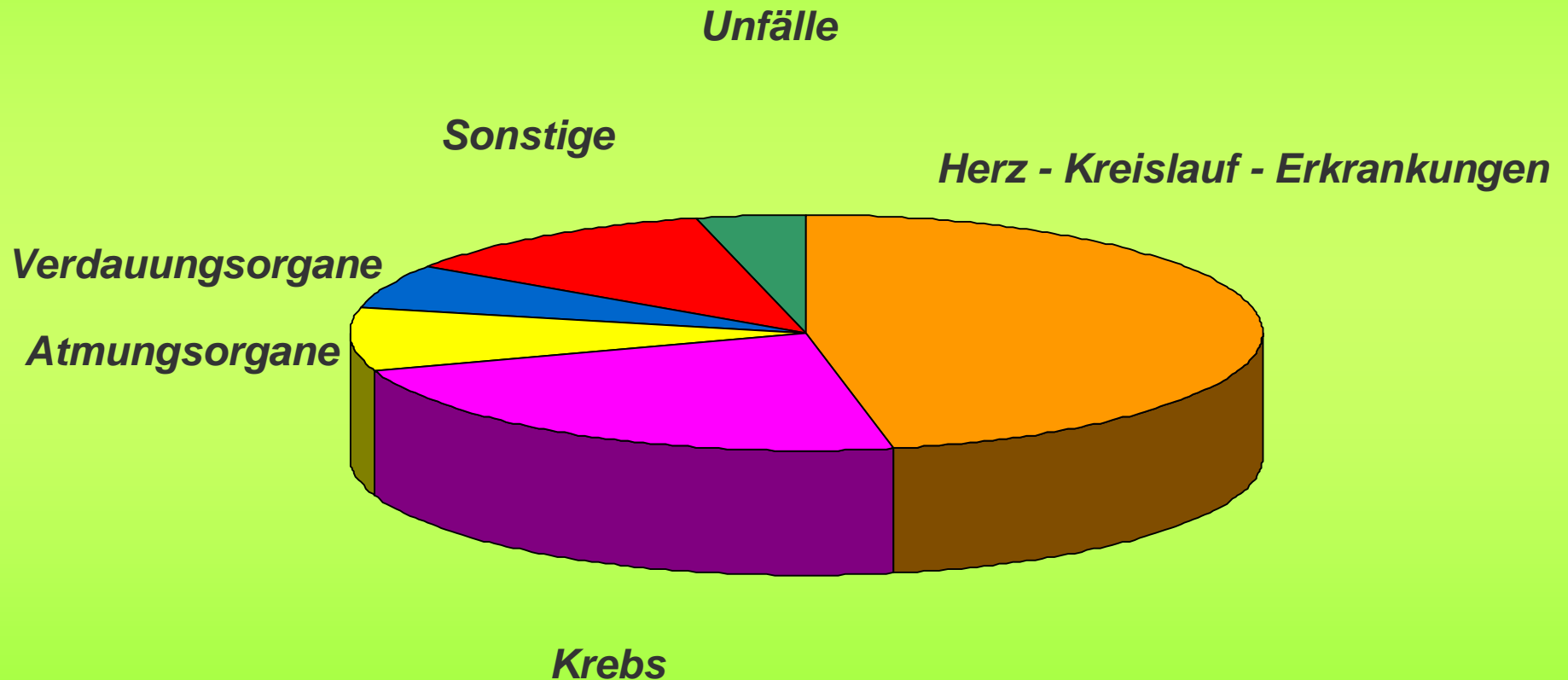


Küche

... eine Chance

für die Zukunft

Todesfälle in der Bundesrepublik Deutschland



Alter

Geschlecht

Erbfaktoren



3 : 7

Stress
Diabetes
Zigarettenrauchen
erhöhte Blutfettwerte
Bewegungsmangel
Bluthochdruck
Übergewicht

Untersuchung in der 7 - Länder Studie

Todesfälle an Herzerkrankungen

pro 100 000 / 10 Jahren



Lyon-Diet-Heart-Studie

(de Lorgeril M. et al; Circulation 1999)

600 Patienten nach Herzinfarkt

*Nach 4 Jahren - primäre Studienpunkt
(Tod oder Reinfarkt)*

20 % - 80 %

*Die mediterrane Gruppe
hielt 4 Jahre lang durch!!!!*

Traditionelle Mittelmeerküche in den 60er Jahren



***Gemüse, Gemüse, Gemüse
- möglichst frisch und wenig verarbeitet***



***Viele pflanzliche Lebensmittel wie Reis, Kartoffeln,
Pasta, Brot, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen***



Knoblauch und frische Kräuter zum Würzen



Jeden Tag frisches Obst



Olivenöl (Rapsöl) zum Kochen und für Salate



***Regelmäßig Milchprodukte (Joghurt, Käse) aber nur in
mäßigen Mengen***

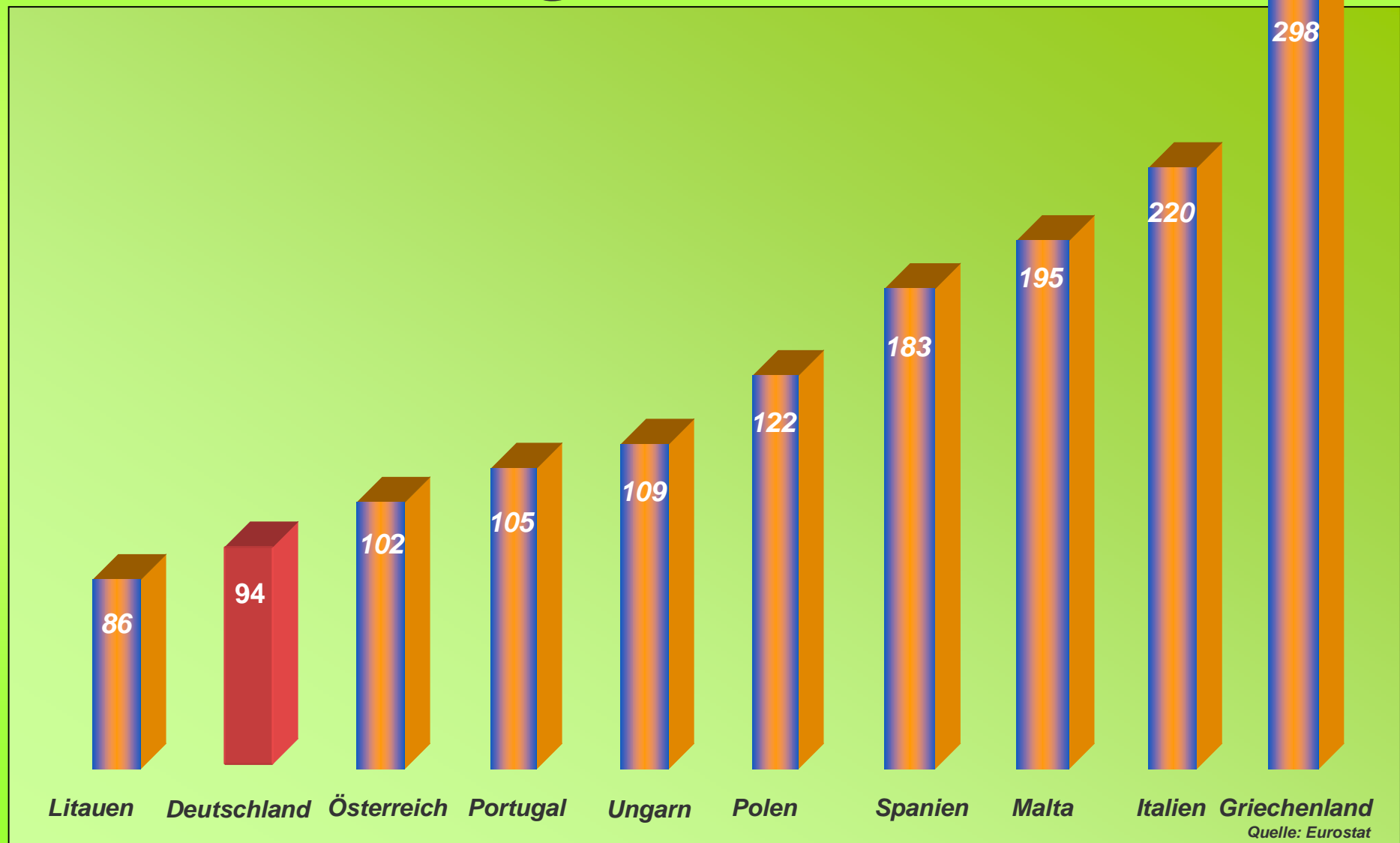


Geflügel und Fisch einige Male pro Woche

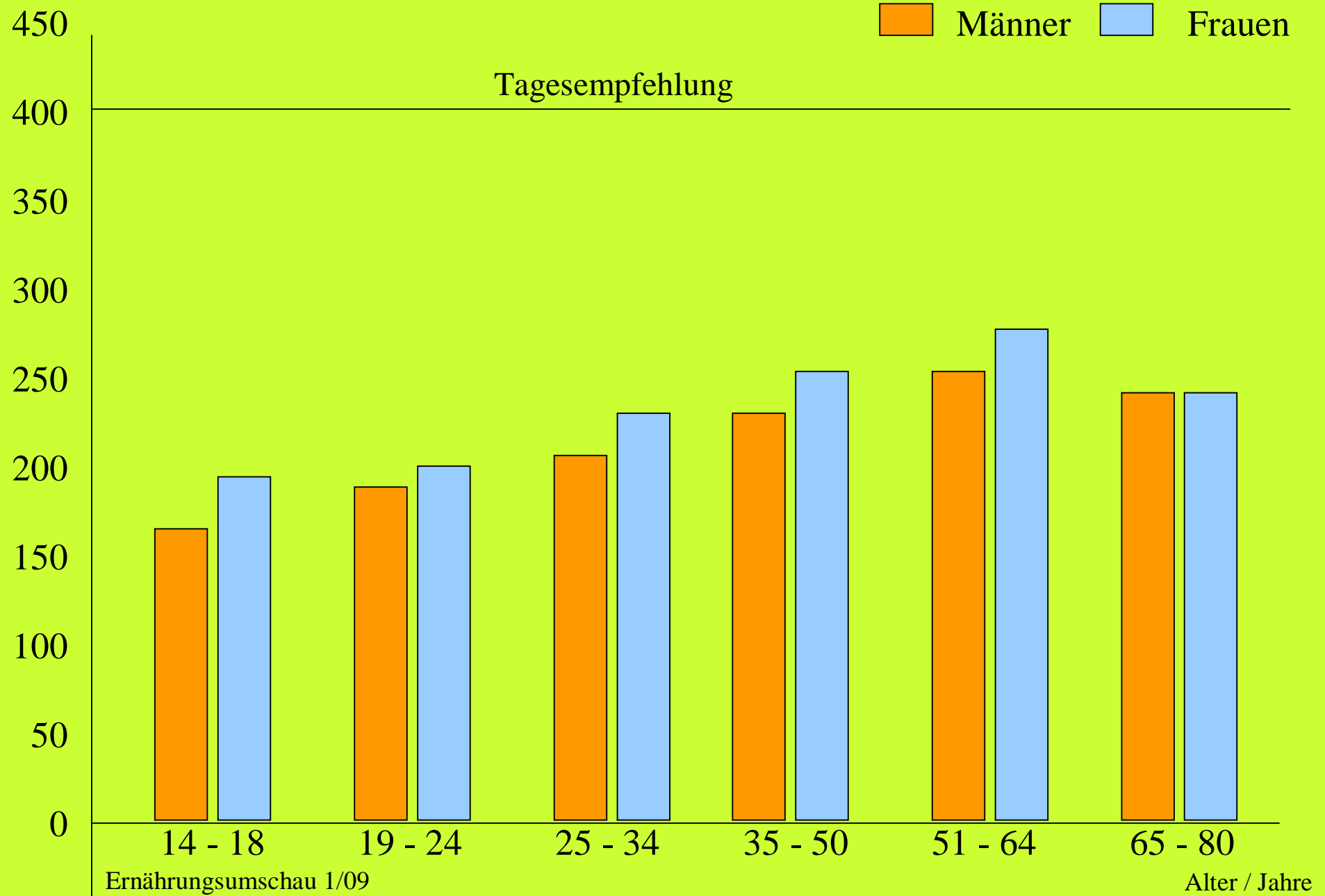


Eier und Fleisch nur selten

Pro-Kopf-Verzehr von Gemüse in Kilogramm im Jahr

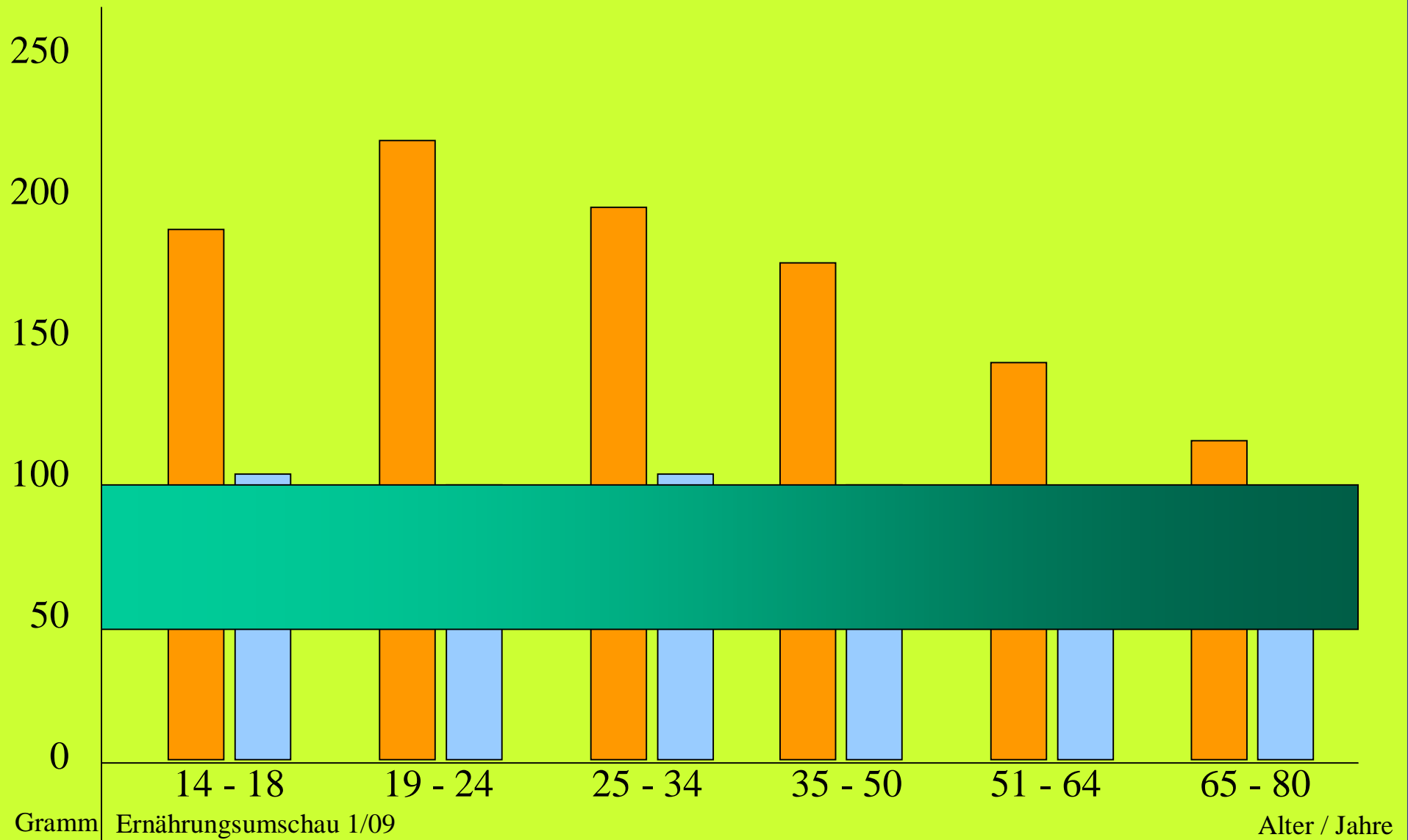


Gemüseverzehr in Gramm / Tag



Fleisch / Wurstwaren in Gramm / Tag

Männer Frauen



Wirkung verschiedener Fettsäuren

LDL

HDL

Triglyceride
(Neutralfette)

Gesättigte Fettsäuren

Tierische Fette,
z.B. Butter, Sahne,
Schmalz, Kokosfett



Einfach ungesättigte Fettsäuren

Pflanzliche Fette,
z.B. Olivenöl, Rapsöl



Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

z.B. Sonnenblumenöl,
Distelöl



Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

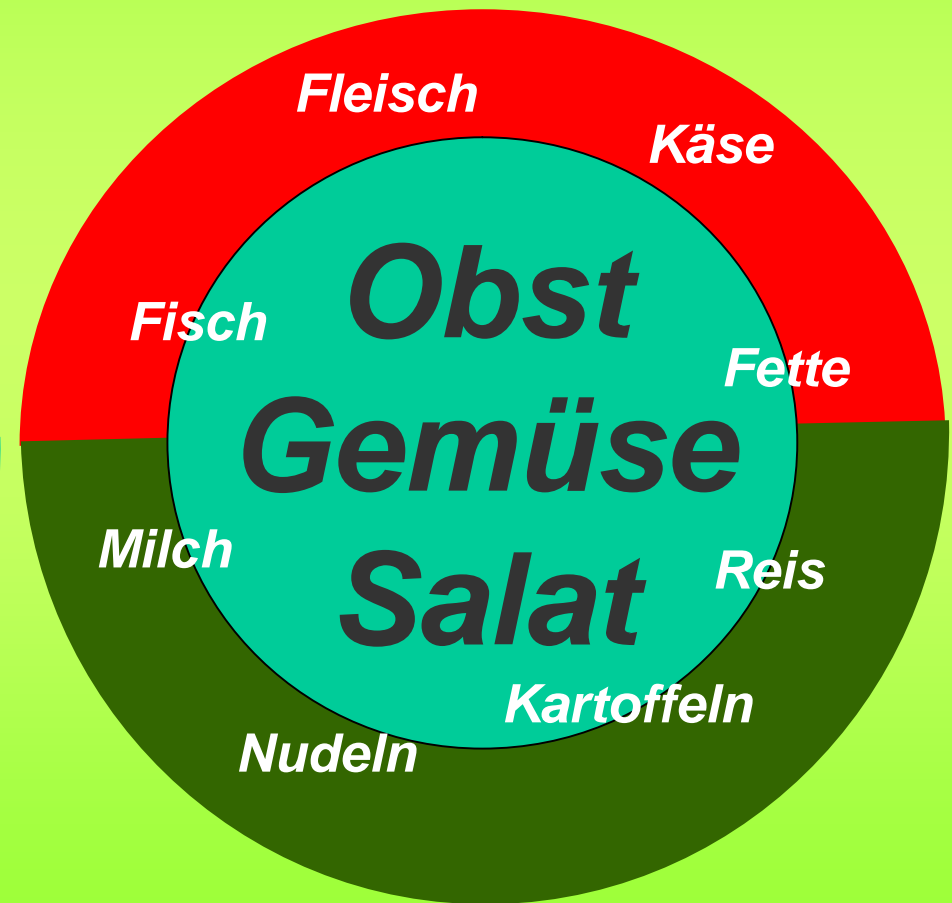
(Omega 3-Fettsäuren)
im fettreichen Seefisch



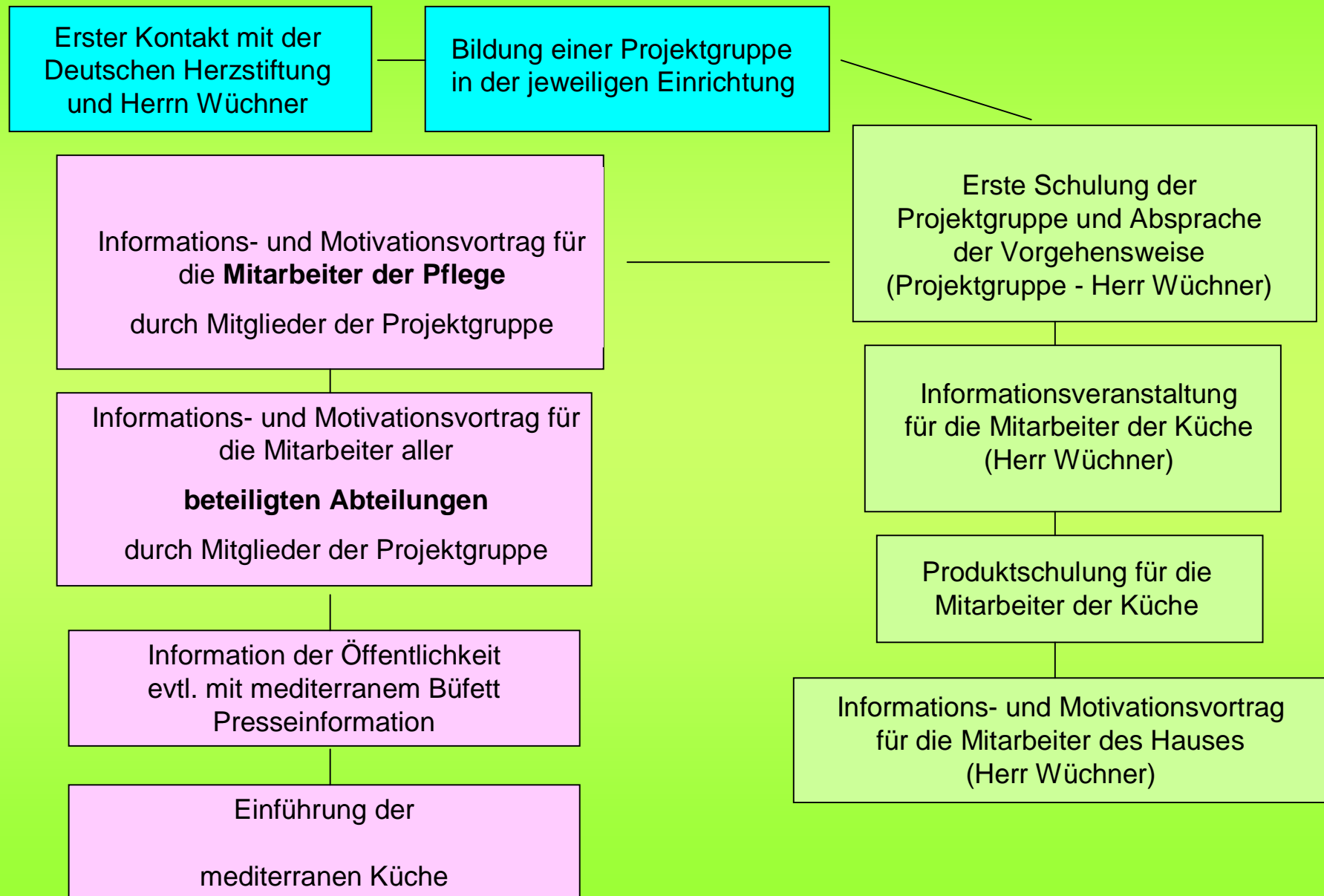
Die neue Tellermitte

Alt

Neu



Organigramm für die Einführung der Mediteranen Küche



1. Wer leitet das Projekt

- Wer sind die Motoren in Ihrer Einrichtung bei diesem Projekt?
 - Geschäftsführung
 - Ärzteschaft
 - Pflegedienst
 - Küche
 - Diätassistentinnen
 - Pflegeschule
 - Gesundheitstrainer
 - Funktionsdienste
 - Haustechnik
- Aufgaben zur Vorbereitung verteilen (Ein Wir- Gefühl erzeugen)
- Wer sind die Ansprechpartner bei Problemen und Fragen?

Diese Personen müssen benannt sein und als Anlaufstelle dienen!

2. Information der Mitarbeiter im Haus über das Projekt

Organisation:

- Kurzinfo über das Projekt erstellen mit den wichtigsten Inhalten

Information:

- Alle wichtigen Abteilungen informieren worum es geht
- Wann ist der Start
- Was wollen wir erreichen
- Welcher Sinn steht hinter diesem Projekt
- Was ist der Vorteil für unsere Patienten, Bewohner, Gäste
und für uns selbst

Instrumente:

- PowerPoint der Herzstiftung
- Kurzinfo über Mediterrane **Küche**
(Im Starter Kit enthalten)

3. Schulung der Mitarbeiter zum Thema „Mediterrane **Küche**“ und deren Umsetzung

Organisation:

- Schulungsunterlagen erstellen
- Den entsprechenden Mitarbeitern eine persönliche Informationsmappe mit seinem Namen aushändigen
- Mitarbeiter des Stationsdienstes und der Küche getrennt schulen
(Andere Voraussetzungen und Zielstellungen)

Information:

- In der Schulung die Inhalte und Merkmale der mediterranen **Küche** deutlich und klar herausstellen (Viele falsche Informationen im Umlauf)
- Ablauf der Einführung mit genauem Starttermin mitteilen
- Wichtig ist die Sinnvermittlung des Projektes

Instrumente:

- Starter Kit der Herzstiftung

4.Mitarbeiterschulung für die Patientenbefragung

Organisation:

- Alle Mitarbeiter die Patientenkontakt bei der Essensbefragung haben sollten besonders geschult werden
- Diese Mitarbeiter sind das Bindeglied zwischen Patient und Küche

Information:

- Es sollten gute Kenntnisse über die Vorteile und Merkmale der mediterranen Küche vermittelt werden
- Die Mitarbeiter sollten aber auch die aktiven „Verkäufer“ der mediterranen Küche sein und den Patienten beraten können

Instrumente:

- Starter Kit
- Fragen - und Antwortenkatalog aus dem Starter Kit

5. Kostformen ändern

Organisation:

- Bei dieser Organisation mit Ärzten, dem Pflegedienst und den Diätassistentinnen Rücksprache halten
- Kostformen durch die mediterrane **Küche** hinterlegt werden

Information:

- Ärzte und Pflegedienst über die zukünftigen Änderungen informieren
- Küchenmitarbeiter über die Änderungen informieren

Instrumente:

- Starter Kit der Herzstiftung
- Musterspeiseplan
- Musterrezeptsammlung

6. Den neuen Speiseplan erstellen

Organisation:

- Führende Mitarbeiter bei der Erstellung des neuen Plans mit einbinden (Bessere Akzeptanz)
- Neue Gerichte im Vorfeld testen auf Umsetzbarkeit, Optik, Qualität, Kosten,
- Olivenöl und Rapsöl für die Zubereitung auswählen
- Rapsölmargarine

Information:

- Pflegedienst über die neuen Gerichte informieren
- Mitarbeiter für die Patientenbefragung besonders über die Merkmale der neuen Gerichte informieren
- Mediterrane Gerichte im Speiseplan klar kennzeichnen

Instrumente:

- Neue Speisepläne als Info für Station
- Starter Kit – Lieferanteninformation für Fette und Öle

7. Patienteninformation erstellen

Organisation:

- Wer erstellt welche Informationen
 - Speiseplanmappe
 - Patienteninformation
 - Infoblatt
 - Aushang im Zimmer
 - Hausfernsehen
 - Hausbroschüre

Information:

- Der Patient muss kurz und klar über die Vorteile der mediterranen **Küche** informiert werden
- Die Informationen müssen für den Patienten jederzeit zugänglich sein

Instrumente:

- Beispielvordrucke für Patienteninformation aus dem Starter Kit

8. Information über das besondere Ernährungsangebot in ihrer Klinik

Organisation:

- Wo sollen die Informationen positioniert werden
(z.B.Eingangsbereich der Klinik – Besucherströme)
- Evtl. dezentrale Informationen auf den Stationen im Wartebereich
- Wie wird Informiert
 - Infostand mit Flyern - gibt es Sponsoren für Infos

Information:

- die Besucher sollen über die besondere Ernährung und deren Vorteile informiert werden und Unterlagen mitnehmen können

Instrumente:

- Flyer zur mediterranen Küche in ihrer Klinik
- Erstellet Rezepte
- Info der Herzstiftung zur mediterranen Küche
- Unterlagen zu Oliven- und Rapsöl

9. Information der Bevölkerung

(Termin sollte vor der Einführung sein)

Organisation:

- Wer informiert wie die Bevölkerung
- Ist der Informierende wirklich kompetent
- Unterlagen für die Presse vorbereiten

Information:

- Die Bevölkerung soll Informationen über den Sinn und Nutzen der mediterranen Küche bekommen und weiterhin über die Zusammenstellung dieser Ernährung informiert werden
- Wichtig ist die regionalen Lebensmittel herauszustellen

Instrumente:

- Öffentlichkeitsabend veranstalten mit Büfett und Olivenölverkostung
- Informationsvordrucke aus dem Starter Kit verteilen
- Sonderdrucke der Herzstiftung verteilen
- Kleine Rezepte verteilen

10. Presse, Fachpresse und Fernsehen informieren

Organisation:

- Journalisten od. Fachjournalisten ausfindig machen
- Redaktionen bei Fernsehsendern kontaktieren
- Evtl. Presseabend veranstalten (Büfett und Olivenölverkostung)
- Pressemappen erstellen

Information:

- Was ist neu an unserem Ernährungskonzept
- Was sind die Merkmale der „Mediterranen Küche“
- Welche Studien belegen die Wirksamkeit dieser Ernährung
- Wichtig. Info – regionale Produkte
- Welchen Vorteil haben unsere Patienten davon
- Welchen Vorteil haben unsere Mitarbeiter davon

Instrumente:

- Info der Herzstiftung zur mediterranen Küche
- Selbst erstellte Presseinformationen mit Hilfe des Starter Kits

Besonderheiten im Umgang mit lebenserfahrenen Menschen

Organisation:

- Gemeinschaftsabend mit den Angehörigen veranstalten

Information:

- Information über die mediterrane Küche wie in der Klinik
- Wir möchten Ihre Angehörigen möglichst gesund im Alter verpflegen
- Die regionalen Lebensmittel herausstellen
- Beim Mittagessen die Gerichte erklären (Zutaten, Zubereitung)

Instrumente:

- Starter Kit
- Kochkurse mit den Bewohnern der Einrichtung

Konzept

Kontakt:

Deutsche Herzstiftung
Vogtstraße 50
60322 Frankfurt am Main
Tel: 069 955128 0
Fax: 069 955128 313
www.herzstiftung.de



Mediterrane



Küche

... Ihre Chance

für die Zukunft