



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.



# Ernährungstherapie bei Diabetes mellitus

Beratung bei nicht-insulinpflichtigem Diabetes mellitus Typ 2  
Zielgruppe: Migrant\*innen aus türkischen Herkunftskontexten



Ergänzungsmaterial

# Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

## BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen  
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung





## Inhalt

<b>Einführung</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Die türkische Küche</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Übergewicht und Energiezufuhr</b> .....	<b>7</b>
<b>3. Medikamenteneinnahme</b> .....	<b>8</b>
<b>4. Die Mahlzeitenstruktur</b> .....	<b>8</b>
<b>5. Portionsgrößen</b> .....	<b>10</b>
<b>6. Feste und Feiern</b> .....	<b>11</b>
<b>7. Ramadan</b> .....	<b>12</b>
<b>8. Soziale Faktoren</b> .....	<b>13</b>
<b>9. Religiöse Aspekte</b> .....	<b>13</b>
<b>10. Deutschkenntnisse und Schreibfähigkeiten</b> .....	<b>14</b>
<b>11. Urlaub</b> .....	<b>15</b>
<b>12. Vorbereitungen auf das Beratungsgespräch</b> .....	<b>16</b>
<b>13. Übersicht Lebensmittel und Speisen</b> .....	<b>17</b>
<b>14. Speisen aus der türkischen Küche</b> .....	<b>19</b>
<b>Medien der DGE und des BZfE</b> .....	<b>23</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>26</b>



Foto: s-cphoto/istock.com

## Einführung

Grundlage dieses Materials ist das Medienpaket „Ernährungstherapie bei Diabetes mellitus. Beratung bei nicht-insulinpflichtigem Diabetes mellitus Typ 2.“ Das Medienpaket besteht aus einem Leitfaden für die Beratung, einer Begleitbroschüre, Arbeitsvorlagen, Infoblättern für Patienten\*innen sowie Fotokarten zur Visualisierung verschiedener Inhalte. Die vorliegenden Unterlagen liefern ein Ergänzungsmodul für die Ernährungsberatung/-therapie von Menschen türkischer Herkunft.

Die angesprochene Zielgruppe Migrant\*innen aus türkischen Herkunftskontexten ist ausgesprochen heterogen. Wie bei allen Zielgruppen ist nicht davon auszugehen, dass alle ähnliche Essgewohnheiten teilen. Insbesondere diejenigen, die in Deutschland aufgewachsen sind, haben oftmals andere Ernährungsgewohnheiten entwickelt. Es sind also auch in dieser Zielgruppe unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten zu finden, von den „üblichen“ deutschen Gewohnheiten bis zu traditioneller türkischer Küche. Die Beratungsfachkraft muss stets genau abfragen, welche Ernährungsgewohnheiten ihr\*e Patient\*in hat. Um die Ernährungsfachkraft dabei zu unterstützen, worauf zu achten ist, stellen wir hier einige typisch türkische Ernährungsgewohnheiten vor. Da die Annahme besteht, dass einige typisch türkische Ernährungsgewohnheiten das Erkrankungsrisiko für Diabetes mellitus Typ 2 erhöhen könnten, gehen die Materialien vor allem auf die Ernährungsgewohnheiten ein, die einem Diabetes mellitus Typ 2 zuträglich sind.

Die vorliegenden Materialien beinhalten einen kurzen Überblick über die Besonderheiten der türkischen Küche. Für die Ernährungsberatung wurden ausgewählte Vorlagen und Infoblätter des Medienpakets „Ernährungstherapie bei Diabetes mellitus. Beratung bei nicht-insulinpflichtigem Diabetes mellitus Typ 2“ angepasst und in die türkische Sprache übersetzt. Zusätzlich helfen Fotokarten mit Lebensmitteln, die besonders in der türkischen Küche Verwendung finden, die Beratungsinhalte zu vermitteln. Der vorliegende Leitfaden enthält Hintergrundinformationen zu folgenden Aspekten:

Türkische Küche, Übergewicht und Energiezufuhr, Mahlzeitenstruktur, Portionsgrößen, Feste und Feiern, Ramadan, soziale Faktoren, religiöse Aspekte, Sprachkenntnisse und Schreibfähigkeiten, Urlaub sowie Vorbereitung auf das Beratungsgespräch.

Der Leitfaden für die Beratung beschreibt die Traditionen, die häufig in der ersten und zweiten Generation türkischer Zugewanderter praktiziert werden, da Diabetes mellitus Typ 2 in diesen Generationen mehrfach auftritt. Ist das Praxisteam mit Ernährungsgewohnheiten, Krankheits- und Gesundheitsvorstellungen Ihres/r Patient\*in vertraut, erleichtert dies den Beratungsablauf für beide Seiten und Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung sowie Hinweise zum Lebensstil können zielgerichteter erfolgen.

**Übersicht der ergänzenden Materialien zum Medienpaket „Ernährungstherapie bei Diabetes mellitus. Beratung bei nicht-insulinpflichtigem Diabetes mellitus Typ 2“**



Leitfaden für die Beratung

13. Übersicht Lebensmittel und Speisen

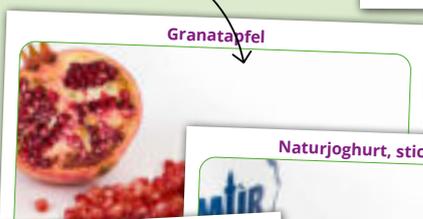
Türkischer Name	Beschreibung	Lebensmittel/ Speise
<b>Apzela çorbası</b> (Eranen )	Eranen = Stadt in der Türkei, Speise aus Bulgur, Rinderhackfleisch, Joghurt, Kräutler	Speise
<b>Ayran</b>	Getränk aus Joghurt, Wasser und Salz	LM
<b>Aşure</b>	Zuckerreiche Süßspeise aus getrockneten Bohnen, Kichererbsen, ganzen Weizenkörnern, gehackten Nüssen und Trockenfrüchten, besonders zu einem speziellen Tag, z.B. während 'Nagare' Tag. Diese Speise wird in großen Mengen zubereitet und an Freunde und Familie verteilt.	Speise
<b>Baklava</b>	süßes Gebäck aus Blätterteig, gefüllt mit Pistazien und/oder Nüssen, das von Honig oder Sirup zusammengehalten wird	Speise
<b>Bozaya peynir</b>	in Salznähe geworfener Schaf-Wiebkäse	LM
<b>Börek</b>	Gebäck aus einer Art Strudelteig mit einer Füllung aus Hackfleisch, Schafskäse oder Gemüse	Speise
<b>Bozoz</b>	Gebäckchen gefüllt oder ungefüllt, i.d.R. sehr ölhaltig	Speise
<b>Çocuk</b>	flüssiger Knoblauch-Joghurt mit frischen Gurkenraspeln	Speise
<b>Dil peyniri</b>	Aus Kuh- oder Schafmilch hergestellter Käse in Stangenform	LM
<b>Ödemele</b>	Crepes-artiger Teig gefüllt mit Speisr / Gemüse	Speise
<b>Hahva/Hahva/Mehva</b>	Süßspeise aus den Grundzutaten Osmanen (Sesam, Mandeln, Honig, Zucker oder Glucose Sirup; Weizen mehlige Zutaten Mehl, Grieß, Butter, zum Verfeinern: Vanille, Pistazien, Nüsse, Mandeln oder Rosenwasser)	Speise
<b>İçti köfte</b>	gefüllte Bulgurbällchen	Speise
<b>İnegöl köftesi</b>	Speise aus Rinderhackfleisch, Kartoffeln, Ei, Paprika; ähnlich Frikadellen. Original aus Inegöl, ein Ort in Bursa	Speise
<b>İkamba çorbası</b>	Pansenuppe	Speise
<b>İzgare</b>	Gebratene Fleisch	LM
<b>Kaymak</b>	Rahmentopfe aus Kuh-, Büffel- oder Schafmilch	LM
<b>Karavayak</b>	Auflagen mit Hackfleisch gefüllt	Speise
<b>Kiçik papa çorbası</b>	Suppe aus dem Kuh- Bulgur	
<b>Kıyık</b>	Speise aus Butter, Speisen, Beizsch, Anis und Käse	
<b>Köfte</b>	kniffig geformte, -röllchen oder -	
<b>Künefe</b>	warme Süßspeise	

Übersicht Lebensmittel und Speisen



Landkarte Türkei Speisen aus der türkischen Küche

Fotokarten zum Selbstaussdruck



Granatapfel



Naturjoghurt, stichfest 3,5 %



Bazlama

**Tipp:** Die Fotokarten zum Ausdrucken und Ausschneiden auf dem eigenen Drucker oder im Copy-Shop. Für eine stabilere Handhabung und langfristige Nutzung bitte laminieren. Sie können die Karten aber auch digital zeigen.

Bild: iesnews/stock.adobe.com



Foto: U.Ozel/ Images/istock.com

## 1. Die türkische Küche

Die türkische Küche ist sehr vielfältig und verwendet reichlich Gemüse, Salat und Rohkost. Hülsenfrüchte, Nüsse und Milchprodukte sind fester Bestandteil türkischer Gerichte. In türkischen Geschäften und Supermärkten gibt es viele landestypische Lebensmittel, die in der deutschen Küche nicht bekannt sind. Die Zubereitung der Speisen ist in der Regel eher fettreich. Auch wenn regionale Unterschiede bei der Speisenauswahl der hierlebenden Türk\*innen zunehmend verschmelzen, bestehen herkunftsabhängige Vorlieben für bestimmte Lebensmittel und Speisen. Zum Beispiel essen die Menschen im Norden der Türkei gewöhnlich viel Gemüse und Fisch (aufgrund der direkten Lage am Schwarzen Meer), im Süden wird eher fleischhaltig gegessen.

Die Mahlzeitenverteilung der traditionellen türkischen Küche unterscheidet sich deutlich vom typisch deutschen Muster:

- Gewöhnlich wird ein großes Frühstück und am frühen Abend eine warme Mahlzeit, oftmals mit Vor-, Haupt- und Nachspeise verzehrt.
- Zwischen diesen beiden Hauptmahlzeiten werden häufig Snacks in Form von Nüssen, Obst und Süßigkeiten gegessen. Sie tragen ganz wesentlich zu einer oftmals übermäßigen Energie- und Kohlenhydratzufuhr bei, werden jedoch meist nicht als Mahlzeiten wahrgenommen.

## 2. Übergewicht und Energiezufuhr

Übergewicht ist bei Menschen aus türkischen Herkunftskontexten ebenso verbreitet wie bei Menschen ohne Migrationserfahrung. Bei dem Wunsch Gewicht zu reduzieren spielt bei Jüngeren das gängige Schlankheits- und Schönheitsideal eine wichtige Rolle, bei Älteren geht es eher um die Angst vor Krankheiten wie Herzinfarkt oder Diabetes mellitus Typ 2. Häufig werden einseitige Diäten durchgeführt, die z. B. selbsternannte „Lifecoaches“ aus der Medienwelt anleiten.

Die türkische Küche verwendet viele ernährungsphysiologisch hochwertige Lebensmittel wie Gemüse, Salat, Rohkost, Nüsse, Saaten und Olivenöl. Oftmals werden von diesen Lebensmitteln große Portionen verzehrt. Aber auch fettreiche tierische Produkte wie Käse und Wurst sowie zuckerreiche Getränke und mit Zucker gesüßter Schwarztee stehen häufig und in größeren Mengen auf dem Speiseplan. Die Aufgabe der Ernährungsfachkraft besteht in erster Linie darin, gezielt nachzufragen und geeignete Portionsgrößen zu definieren. Weitere Informationen siehe Punkt „Portionsgrößen“.

### Bariatrische Operationen zur Gewichtsreduktion

Soziale Medien wie Instagram oder Twitter halten auch türkischsprachige Angebote bereit, in denen Botschaften wie „Diabetes weg durch Magenverkleinerung“ manchmal ein Mittel sind, um Betroffene zu einer Operation zu motivieren. In der Türkei ansässige Agenturen bieten bariatrische Operationen an, in Verbindung mit beispielsweise dem Transfer innerhalb der Türkei, der Unterbringung im Hotel, der Operation und dem Krankenhausaufenthalt zu einem Pauschalpreis. Erfahrungswerte zeigen, dass die Vor- und Nachbereitung dieser „OP-Reisen“ oftmals eher sparsam ausfällt. Dementsprechend ist die Nachsorge bariatrischer Patienten in Deutschland ein Thema für Ernährungsfachkräfte geworden. Es ist möglich, dass es keine oder in türkischer Sprache verfasste Operationsberichte gibt. Der Ernährungsfachkraft in Deutschland fehlen dann die Informationen, welche operativen Veränderungen im Gastrointestinaltrakt vorgenommen wurden, so dass die Beratung erschwert sein kann.





Foto: Elnur/stock.adobe.com

### 3. Medikamenteneinnahme

Problematisch kann sein, wenn Medikamente „selbst verordnet“ (z. B. Nahrungsergänzungsmittel wie Fatburner oder Vitaminpräparate) oder eigenmächtig abgesetzt werden. Das Absetzen eines ärztlich verordneten Medikamentes kann erhebliche Auswirkungen auf den Stoffwechsel, z. B. Anstieg der Blutglucosekonzentration, nach sich ziehen. Bei der Medikamentenabfrage sollte die Ernährungsfachkraft ein Augenmerk darauf legen, ob die Arzneimittel ärztlich verordnet wurden, sie regelmäßig eingenommen werden und auf Wechselwirkungen mit Lebensmitteln hinweisen.

### 4. Die Mahlzeitenstruktur

Ein typisches traditionelles Frühstück besteht aus Weiß- oder Fladenbrot (häufig getoastet), zum Teil mit Butter, eingetunkt in flüssiges Olivenöl, dazu fettreiche Beläge wie Weißkäse, Schafskäse und / oder türkische Wurst, Eierspeisen, manchmal auch frittierte Teigrollen, frittiertes Gemüse oder Kartoffelspalten. Hierzu werden reichlich Tomaten, Gurken, Paprika, Petersilie, Salat und Oliven verzehrt und in der Regel türkischer Schwarztee (gewöhnlich mit einigen Zuckerwürfeln) getrunken. Die Frühstücksvorlieben sind jedoch sehr individuell und daher im Einzelgespräch in der Beratung genau zu erfassen. Einige ältere Menschen türkischer Herkunft verzehren zum Frühstück gerne eine Schale Suppe mit Brot, Salat und Oliven. Manchmal ist auch ein mit viel Öl in der Pfanne zubereiteter Maisbrei mit Käse üblich (Kuymak, regionale Speise typisch für die nördliche Türkei) oder auch Weißbrot, welches in Konfitüre, Honig oder Sirup eingetunkt wird. Dieses Eintunken macht es sehr schwer abzuschätzen, wieviel der/die Patient\*in wirklich isst. Eine geeignete Menge der süßen Beilage sollte gemeinsam mit dem/der Patient\*in festgelegt werden.

Ein Müsli anstatt eines Brotfrühstücks zu **frühstücken**, ist in der traditionellen türkischen Küche eher nicht üblich.

Ein **Mittagessen** in Form einer warmen Mahlzeit mit Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse, Salat und / oder Fleisch, so wie es in Deutschland – zumindest traditionell – üblich ist, gibt es in der Regel nicht. Während des Tages – in der Zeit zwischen Frühstück und Abendessen – werden gerne Obst, Knabbereien (z. B. Trockenobst, Nüsse oder Saaten) und gesüßter Tee verzehrt. Diese Snacks werden oftmals nicht als Mahlzeiten bzw. Zwischenmahlzeiten wahrgenommen und bei der Beschreibung eines typischen Tages zum Teil nicht erwähnt. Berufstätige Menschen nehmen erfahrungsgemäß ein kleines Sandwich für den Mittag mit oder besorgen sich ein kleines Mittagessen außer Haus.

Das **Abendessen** gibt es gewöhnlich zwischen 17 und 18 Uhr. Typische türkische Gerichte werden im letzten Abschnitt dieses Leitfadens vorgestellt und genauer beschrieben. Wird Besuch empfangen, werden gewöhnlich drei Gänge gereicht. Im Allgemeinen wird mit einer Linsen-, Alm-, Reismudelsuppe, oder manchmal auch einer Fertigsuppe gestartet, zu der ein Stück Weiß- oder Fladenbrot gegessen wird. Als Hauptgang gibt es Gemüse mit Fleisch oder Fisch und Reis, Ofenkartoffeln, Bulgur oder Couscous. Dazu wird häufig ein Gemüse Eintopf mit Kichererbsen, Joghurt sowie ein großer Salatteller mit Olivenöl serviert. Oft wird hierzu Weiß- oder Fladenbrot verzehrt. Im Anschluss an die warme Abendmahlzeit werden gern ein süßer Nachtisch und / oder über den Abend hinweg größere Mengen Obst, Knabbereien wie Nüsse und Saaten (z. B. Sonnenblumenkerne) gegessen.

Erfahrungen zeigen, dass – ähnlich wie bei den Snacks, die während des Tages verzehrt werden – diese Lebensmittel häufig nicht als richtige Mahlzeit wahrgenommen und bei einer Abfrage oft nicht erwähnt werden. Die Beratenden sind hier besonders angehalten, Lebensmittel, die zwischen und nach den klassischen Mahlzeiten verzehrt werden, abzufragen.

### Ein Abendessen mit drei Gängen besteht beispielsweise aus:



Suppe mit Brot



Gemüse mit Fleisch/Fisch und Reis,  
Ofenkartoffeln, Bulgur oder Couscous



Gemüse Eintopf mit Kichererbsen,  
Weiß- oder Fladenbrot und Joghurt



Salatteller mit Olivenöl



Süßes Dessert und/oder Obst,  
Knabbereien, Nüsse



Foto: NicolasMcComber/istock.com

## 5. Portionsgrößen

Grundsätzlich sollte, wie in jeder Beratung, das gegenseitige Verständnis von Mengen-/Portionsgrößen geklärt werden.

Es kann die Auffassung vorliegen, es sei besonders gut, von Lebensmitteln wie Obst und Nüssen / Saaten sehr große Portionen zu essen. Ein essenzieller Bestandteil der Beratung liegt deshalb darin, zu vermitteln, dass auch Obst und Knabbereien als eine Mahlzeit zu betrachten sind. Ein Zuviel ist ungünstig für die diabetische oder prädiabetische Stoffwechselsituation bzw. für die Gewichtsreduktion. Konkrete Empfehlungen sind daher wichtig, wie z. B. eine Portion Obst als Nachtisch nach einer Mahlzeit und nicht zwischendurch zu essen.

Der weit verbreitete Beratungsansatz, die Portionsgröße durch die Nutzung eines kleineren Tellers zu verändern, könnte sich als ungeeignet erweisen, da gewöhnlich bevorzugt große Teller verwendet werden. Es empfiehlt sich daher, explizit nachzufragen, ob der/die Ratsuchende sich vorstellen kann, einen kleinen Teller zu verwenden.

### Tipp

Zur Visualisierung kann die Darstellung verschiedener Obst-Portionsgrößen mit Zuckerwürfeln helfen. Eine kleine Menge Wassermelone (150 g) beispielsweise liefert schon 4 Würfel Zucker. Die üblicherweise verzehrte Menge an Wassermelone kann schnell bei 500–600 g liegen und würde dann mehr als 20 Würfelzucker enthalten.



## 6. Feste und Feiern

Dem Essen mit Familie und Freund\*innen wird gewöhnlich eine große Bedeutung zugesprochen. Vor allem bei Festen und Feiern ist das Essen stets ein bedeutender Bestandteil. Jeder Gast bringt Speisen mit, sodass es ein reichhaltiges und vielfältiges Buffet mit verschiedensten Leckereien gibt. Der Umgang mit diesen Feierlichkeiten hinsichtlich des Essens bedarf in der Beratung besonderer Berücksichtigung und muss mit dem/der Patient\*in detailliert erfasst und besprochen werden. Daher empfiehlt es sich für Berater\*innen, einzelne Verhaltensweisen zu modifizieren, aber nicht abzuschaffen.

### Traditionelle Feste sind zum Beispiel:

- Verlobung
- Kına gecesi: Henna-Abend unter Frauen vor der Hochzeit. Bei diesem Fest vor der Hochzeit nimmt die Braut im Kreise ihrer weiblichen Verwandten und Freundinnen von ihrem Elternhaus Abschied.
- Hochzeit
- Ramazan bayramı oder şeker bayramı: Ramadan-Fest oder Zuckerfest. Beide Bezeichnungen werden gleich häufig verwendet.
- Kurban bayramı: Opferfest
- Ramadan: Fastenmonat

Die Zeitpunkte der Feste liegen jedes Jahr anders. Für Beratungsfachkräfte ist es nützlich, sich im Vorfeld über die Termine, den Hintergrund und die Dauer der Feste zu informieren. Es kann allerdings nicht automatisch davon ausgegangen werden, dass Feste und Feiertage in jeder Familie gleichermaßen gefeiert werden. Ein Gespräch über die Traditionen ist nicht nur für die Beratung hilfreich, sondern stärkt auch das Verhältnis zwischen den Beteiligten durch Wertschätzung. Vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) steht ein interkultureller Kalender zum kostenfreien Download zur Verfügung, in dem alle Feiertage der verschiedenen Religionen eingetragen sind.



Bundesamt für Migration  
und Flüchtlinge (BAMF)  
<https://www.bamf.de>  
> Infothek

### Tipp

Fragen Sie Ihre/n Patient\*in, ob in der Zeit bis zur nächsten Beratung ein Fest ansteht.





Foto: ilkeydele/stock.com

## 7. Ramadan

Dem Fasten kommt im Islam eine besondere Bedeutung zu. Abhängig von der Glaubensrichtung wird dies unterschiedlich ausgeübt. Der Ramadan findet im neunten Monat des islamischen Mondkalenders statt und verschiebt sich jedes Jahr. Im Ramadan darf nur vor der Morgendämmerung und nach Sonnenuntergang gegessen und getrunken werden. In Sommermonaten führt dies zu einer Nahrungskarenz von 16 bis 18 Stunden. Der Ess- und Schlafrhythmus verändert sich für diese Zeit deutlich. Abends werden rund zwei Drittel und nachts ein Drittel der täglichen Kalorienmenge aufgenommen. Oft kommt auch die Nachtruhe zu kurz. Ein Thema, das in der Beratung ebenfalls Beachtung finden sollte.

Kinder, Kranke, Schwangere und Reisende müssen nicht fasten. Der Koran weist ausdrücklich darauf hin, dass sich insbesondere chronisch Kranke vom Fasten befreien lassen und stattdessen Ersatzleistungen erbringen können, um der Glaubensverpflichtung nachzukommen. Das kann beispielsweise die Essensverpflegung von Bedürftigen sein. Doch trotz Schwangerschaft, Wachstumsalter oder chronischen Krankheiten und einem ärztlich ausgesprochenen Verbot, möchten viele Gläubige dennoch fasten, weil es für sie ein Herzenswunsch ist. So möchten auch viele Gläubige mit Diabetes mellitus nicht auf das Fasten verzichten.



Weitere Informationen zum Fasten im Ramadan finden Sie unter <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/diaeten-fasten/fasten-ramadan/?L=0>

Für ein vertrauensvolles Arbeitsverhältnis ist es sinnvoll, wenn Ernährungsfachkraft und Patient\*in über diesen Wunsch offen kommunizieren. Wenn die/der Patient\*in erläutert, inwieweit sie/er die religiösen Speisevorschriften ausüben und die Fastenzeit umsetzen möchte, kann eine ausführliche Empfehlung und ein ernährungstherapeutischer Handlungsleitfaden erarbeitet werden. Auf diese Weise kann der/die Patient\*in das geplante Vorgehen überdenken und fühlt sich gut in ihren/seinen Wünschen und Bedürfnissen angenommen. Weiterhin ist es für die/den Patient\*en angenehmer, diese für den Zuckerstoffwechsel kritische Phase nicht unbegleitet und heimlich durchzustehen.

## 8. Soziale Faktoren

Essen und die Zubereitung können eine große und zeitintensive Rolle spielen. Es ist durchaus nicht unüblich, oft außer Haus zu essen, z. B. in der Moschee, bei Freund\*innen oder in Restaurants (z. B. bieten türkische Restaurants oft Frühstücksbuffets mit großer Auswahl und oftmals ohne Mengenbegrenzung). Bei Besuch von Freund\*innen wird gern ein vielfältiges Angebot von Speisen serviert. Die von Ernährungsfachkräften häufig vermittelte Verhaltensänderung mit Blick auf den Einkauf und die Vorratshaltung kann dann an Grenzen stoßen. Ziel der Ernährungsfachkraft ist es daher, gemeinsam mit der/dem Patient\*in Alternativen zu erarbeiten, die sie/ihn am gesellschaftlichen Leben teilhaben lassen, die aber dennoch mit den erarbeiteten Zielen vereinbar sind. Hierbei könnten die Ernährungsfachkraft und die/der Patient\*in gemeinsam besprechen, ob sie/er die Portionsgröße, die Auswahl der Speisen, den Verzicht auf besonders fett- oder zuckerreiche Speisen bzw. den Nachtisch modifiziert.

## 9. Religiöse Aspekte

Viele Menschen halten sich aus religiösen Gründen an bestimmte Speisevorschriften: Einige Lebensmittel werden nicht verzehrt (z. B. Schweinefleisch, Gelatine, Alkohol), andere müssen in einer speziellen Art hergestellt und verarbeitet sein (z. B. halal). Die Einhaltung dieser Vorschriften muss aber nicht für alle Patient\*innen gelten. Zu Beginn einer Beratung ist deshalb zu erfragen, welche Nahrungsmittel/Speisen/Getränke/Herstellungsweisen nicht verzehrt werden.

### Was ist halal?

Halal bedeutet übersetzt so viel wie „erlaubt“ oder „rein“ (haram = verboten). Ist ein Lebensmittel „halal“, dann entspricht es muslimischen Speisevorschriften. Dies bezieht sich auf das Lebensmittel, dessen Herstellung, Lagerung, Zubereitung und Ausgabe. Um sicher zu gehen, dass es sich um halal-Fleisch handelt, essen viele Muslim\*innen Fleischgerichte lieber nur zuhause oder bei Freund\*innen. Außerhalb der Familie verzehren viele oft lieber vegetarische Gerichte oder Fisch.



Informationen zum Schlachtungsverfahren finden Sie unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/einkauf-und-kennzeichnung/halal/halal-schlachtung/>

Foto: Shutterstock.com



## 10. Deutschkenntnisse und Schreibfähigkeiten

In der Kommunikation kann es eine Reihe von sprachlichen Hürden und Missverständnissen geben – bedingt durch nicht ausdifferenzierte Deutschkenntnisse, fehlende Lese-/Schreibfähigkeiten oder auch ein anderes Selbstverständnis.

Einige Patient\*innen beherrschen die deutsche Sprache nicht oder nicht in vollem Umfang, so dass in diesen Fällen die Kommunikation zwischen Ernährungsfachkraft und Ratsuchenden nur eingeschränkt möglich ist. Hinzu kommt, dass viele Patient\*innen ungern zugeben, etwas nicht verstanden zu haben und auch aus Höflichkeit lieber nicht nachfragen. Zu Beginn der Beratung ist daher zu klären, in welcher Sprache sich Patient\*in und Ernährungsfachkraft verständigen möchten. Personen, die deutsch nicht gut verstehen und sprechen können, bringen in der Regel einen/eine Bekannte/n oder ein Familienmitglied zum Dolmetschen mit. In der Praxis hat sich jedoch gezeigt, dass es auch sinnvoll sein kann, eine türkischsprachige Ernährungsfachkraft oder Übersetzer\*in einzubeziehen.

### Tipps

- Es ist hilfreich, wenn die Betroffenen ein Infoblatt erhalten, auf dem die wichtigsten Informationen in ihrer Erstsprache zusammengefasst sind. Das gilt sowohl für Formalitäten als auch für die Ernährungsempfehlungen.
- Achten Sie darauf, ob Ihr Gegenüber lesen und schreiben kann. Ist dies nicht der Fall, kann es dazu führen, dass Unterschriften (z. B. Einverständniserklärung für Kostenübernahmen) geleistet werden, obwohl sie nicht verstanden wurden. Es ist daher wichtig, den Patient\*innen vor der Unterschriftenleistung die Inhalte des Formulars Punkt für Punkt zu erklären.
- Sind die sprachlichen Barrieren sehr groß, können Sie sich vorab um eine\*n Dolmetschende\*n kümmern oder den/die Patient\*innen an eine\*n türkischsprachige\*n Kolleg\*in verweisen.
- Ersetzen Sie ein detailliertes Ernährungsprotokoll durch eine Fotodokumentation mit der Handykamera.
- Stellen Sie wichtige Informationen bildlich dar. Hierzu gibt es einen Kartensatz im Medienpaket, der zahlreiche Bilder beinhaltet.
- Verwenden Sie kurze und einfache Sätze bzw. Wörter für Beschreibungen und Erklärungen.
- Klären Sie Verständnisprobleme. Eine geeignete Methode der Gesprächsführung kann hier das „Spiegeln“ sein, bei der die Patient\*innen versuchen sollen, die wesentlichen Informationen in eigenen Worten wiederzugeben.



## 11. Urlaub

Sollten die Ratsuchenden mehrere Wochen bzw. Monate im Ausland verbringen, weil sie z. B. über Kontakte ins Herkunftsland verfügen und/oder ihre Familie besuchen, sollten die erarbeiteten Verhaltensänderungen durch den Ortswechsel gegebenenfalls modifiziert werden. Einer separaten Beratungsstunde mit der Planung des Essverhaltens im Urlaub sowie der Antizipation möglicher Schwierigkeiten vor Antritt dieser Zeit kommt daher eine große Bedeutung zu. Eventuell ist es sinnvoll, weitere Mitreisende in dieses Gespräch einzubeziehen.



Foto: Kittiphan/stock.adobe.com

## 12. Vorbereitungen auf das Beratungsgespräch

Grundsätzlich ist es empfehlenswert, für eine kultursensible Beratung etwas mehr Zeit einzuplanen. In der Praxis hat sich gezeigt, dass die Einzelberatung für Patient\*innen mit nichtdeutscher Erstsprache besser geeignet ist als eine Gruppenberatung oder -schulung. So ist genügend Zeit, Unklarheiten zu beseitigen und ein vertrauensvolles Verhältnis aufzubauen.

Generell ist es von Bedeutung, dass die Ernährungsfachkraft der Ess- und Lebenssituation der/s Patient\*in unvoreingenommen und offen gegenübertritt.

Oft bieten sich als „Türöffner“ für das erste Beratungsgespräch persönliche Fragen besonders an. Sehr geeignet sind Fragen zur Familie wie „Haben Sie Kinder?“ „Haben Sie Enkel?“. Eventuell können Sie sich nach der genauen Herkunft erkundigen „Aus welcher Stadt in der Türkei kommen Sie?“. Diese Frage ist jedoch sensibel zu verwenden, je nachdem, wie lange Ihr/e Patient\*in schon in Deutschland lebt, kann die Frage auch diskriminierend wirken. Ist der Türkeibezug gegeben, erkundigen Sie sich nach landestypischen Gerichten. Dafür können Sie beispielsweise eine Landkarte der Türkei nutzen (siehe Beratungsmaterial). So kann die/der Patient\*in Ihnen zeigen, aus welcher Region er/sie und seine Familie stammen und es kann ein Austausch über landestypische Leckereien erfolgen. Dies ist gleichzeitig ein guter Einstieg in das eigentliche Thema und fördert Verständnis und Vertrauen.

Wie bereits beschrieben, haben Feiertage und Feste wie der Ramadan oder das Zuckerfest eine große Bedeutung für viele Menschen islamischer Religionszugehörigkeit. Findet eines dieser Feste während des Beratungszeitraums statt oder ist gerade vorüber, wäre dies ebenfalls ein guter Einstieg, denn Interesse und Nachfragen fördern die Wertschätzung. Beispielsweise könnte die Beratungsfachkraft die/den Patient\*in zum Zuckerfest beglückwünschen und sich informieren, in welchem Rahmen das Fest gefeiert wurde. Im Anschluss kann auf das Beratungsgespräch übergeleitet werden.

## 13. Übersicht Lebensmittel und Speisen

Türkischer Name	Beschreibung	Lebensmittel/ Speise
<b>Aşotu çorbası (Erzurum )</b>	Erzurum = Stadt in der Türkei, Speise aus Bulgur, Rinderhackfleisch, Joghurt, Koriander	Speise
<b>Ayran</b>	Getränk aus Joghurt, Wasser und Salz	Lebensmittel
<b>Aşure</b>	zuckerreiche Süßspeise aus getrockneten Bohnen, Kichererbsen, ganzen Weizenkörnern, gehackten Nüssen und Trockenfrüchten, besonders zu einem speziellen Tag zubereitet: "Aşure-Tag". Diese Speise wird in großen Mengen zubereitet und an Freunde und Familie verteilt.	Speise
<b>Baklava</b>	süßes Gebäck aus Blätterteig, gefüllt mit Pistazien und/oder Nüssen, das von Honig oder Sirup zusammengehalten wird	Speise
<b>Beyaz peynir</b>	in Salzlake gereifter Schafs-Weißkäse	Lebensmittel
<b>Börek</b>	Gebäck aus einer Art Strudelteig mit einer Füllung aus Hackfleisch, Schafskäse oder Gemüse	Speise
<b>Boyo</b>	Gebäcktaschen gefüllt oder ungefüllt, i.d.R. sehr ölhaltig	Speise
<b>Cacık</b>	flüssiger Knoblauch-Joghurt mit frischen Gurkenraspeln	Speise
<b>Dil peyniri</b>	Aus Kuh- oder Schafsmilch hergestellter Käse in Stangenform	Lebensmittel
<b>Gözleme</b>	Crêpe-artiger Teig gefüllt mit Spinat / Gemüse	Speise
<b>Halva/Halwa/Helva</b>	Süßspeise aus den Grundzutaten Ölsamen (Sesam, Mandeln), Honig, Zucker oder Glucosesirup. Weitere mögliche Zutaten Mehl, Grieß, Butter, zum Verfeinern: Vanille, Pistazien, Nüsse, Mandeln oder Rosenwasser	Speise
<b>İçli köfte</b>	gefüllte Bulgurbällchen	Speise
<b>İnegöl köftesi</b>	Speise aus Rinderhackfleisch, Kartoffeln, Ei, Paprika; ähnlich Frikadellen. Original aus Inegöl (Ort in Bursa)	Speise
<b>İşkembe çorbası</b>	Pansensuppe	Speise
<b>Izgara</b>	Gegrilltes Fleisch	Lebensmittel
<b>Kaymak</b>	Rahmerzeugnis aus Kuh-, Büffel- oder Schafsmilch	Lebensmittel
<b>Karnıyarık</b>	Auberginen mit Hackfleisch gefüllt	Speise
<b>Kelle paça çorbası</b>	Suppe aus dem Kopf und Füßen eines Schafes/ Rindes mit Knoblauch gekocht	Speise
<b>Kısır</b>	Bulgursalat	Speise
<b>Kuymak</b>	Speise aus Butter, Käse, Maismehl. Kuymak und Mıhlama sind fast identische Speisen, Bezeichnung wird oft synonym verwendet. Der Unterschied ist der Anteil an Käse	Speise
<b>Köfte</b>	kräftig gewürzte, gebratene, gebackene oder gegrillte Hackfleischbällchen, -röllchen oder -fladen, vor allem aus Lamm oder Rind	Speise
<b>Künefe</b>	warme Süßspeise aus einem speziellen Käse, Fadennudeln, Sirup, Pistazien	Speise

Türkischer Name	Beschreibung	Lebensmittel/ Speise
<b>Labne</b>	ähnlich Frischkäse	Lebensmittel
<b>Lahmacun</b>	Türkische Pizza	Speise
<b>Mantı</b>	türkische Tortellini mit Joghurtsauce und Paprikabutter	Speise
<b>Mercimek çorbası</b>	Linsensuppe	Speise
<b>Menemen</b>	Omelette mit Eiern, Tomaten, Peperoni. Es können auch Käse und sucuk (türkische Rohwurst) zugefügt werden.	Speise
<b>Mıhlama, muhlama</b>	s. Kuymak	Speise
<b>Örgü peynir</b>	fein geschnittener Zopfkäse 40/45% F.i.Tr., in einem zweistufigen Herstellungsverfahren in Handarbeit gekäst und zu einem Zopf geflochten, besondere und salzige Geschmacksnote	Lebensmittel
<b>Pastırma</b>	stark gewürztes Rinderdörrfleisch	Lebensmittel
<b>Pide</b>	Fladenbrot	Lebensmittel
<b>Poğaç</b>	Gebäck aus Hefeteig, gefüllt mit Käse, Kartoffeln, Spinat oder Hackfleisch	Lebensmittel
<b>Salep</b>	heißes Getränk mit Milch und Wurzeln des Knabenkrauts	Lebensmittel
<b>Şalgam</b>	Steckrübensaft	Lebensmittel
<b>Şerbet</b>	Zuckersirup mit Gewürzen (als Getränk)	Lebensmittel
<b>Siğir salamı</b>	Rindersalami (siğir = Rind)	Lebensmittel
<b>Simit</b>	ringförmiges Hefeteiggebäck mit Sesamkörnern (Sesamkringel)	Speise
<b>Sucuk</b>	eine kräftig gewürzte Rohwurst aus Rind- oder Kalbfleisch und Lammfleisch	Lebensmittel
<b>Sucuklu Yumurta</b>	Omelette mit Sucuk	Speise
<b>Tantuni</b>	Gefüllte Yufkateigrollen	Speise
<b>Tarhana çorbası</b>	Suppe aus selbst getrocknetem Pulver (aus Joghurt, Tomaten, Mehl, Gewürze)	Speise
<b>Tavuk salamı</b>	Geflügelsalami	Lebensmittel
<b>Tavuk sosisi</b>	Geflügelwürstchen	Lebensmittel
<b>Tulum peyniri</b>	Frischkäse aus Ziegenmilch 60% Fett i.Tr.	Lebensmittel
<b>Turşu</b>	Eingelegtes Gemüse	Lebensmittel
<b>Yaprak sarması</b>	Mit Reis/Bulgur, ggf. Hackfleischfüllung gefüllte Weinblätter	Lebensmittel
<b>Yayla çorbası</b>	Almsuppe, Joghurtsuppe mit Kräutern, Reis und Kichererbsen	Speise
<b>Yufka</b>	sehr dünn ausgewalzter Teig aus Mehl, Wasser und Salz, der weiterverarbeitet wird	Lebensmittel

## 14. Speisen aus der türkischen Küche

Nachfolgend finden Sie einige türkische Speisen, die als typisch für bestimmte Regionen in der Türkei gesehen werden. Der Austausch über die Gerichte könnte ein guter Einstieg in das Beratungsgespräch sein.



### Region: Doğu Anadolu Bölgesi/Ostankatolien Aşotu çorbası (Erzurum)



#### Zutaten (6 Portionen):

- 150 g Bulgur
- 250 g Hackfleisch (Rind)
- 20 g Butter
- Koriander
- 1000 g Joghurt 3,5 %
- 1 Zwiebel
- 9 g Mehl Type 405
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer
- 800 ml Wasser

### Region: Güneydoğu Anadolu Bölgesi/Südostankatolien İçli köfte



#### Zutaten (6 Portionen):

##### Teig:

- 300 g Bulgur
- 70 g Grieß
- 750 ml Wasser
- 45 g Mehl Type 405
- 1 Ei
- 10 g Tomatenmark
- Paprikaschoten
- Pfeffer
- Salz

##### Füllung:

- 40 g Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- 250g Hackfleisch (Rind)
- 1 Bund Petersilie
- Kreuzkümmel
- Pfeffer
- Salz

##### Zubereitung:

- Fett zum Frittieren

**Region:** İç Anadolu Bölgesi/Zentralanatolien  
**Kayseri mantısı**



Foto: gorkemdemir/stock.adobe.com

**Zutaten (6 Portionen):**

**Teig:**

- 630 g Mehl Type 405
- 360 ml Wasser
- 1 Ei
- Salz

**Füllung:**

- 300 g Hackfleisch (Rind)
- 1 Zwiebel
- Petersilie (Granulat)
- Pfefferminze (Granulat)
- Salz, Pfefferminze, Kreuzkümmel

**Soße:**

- 45 g Butter
- Paprikapulver
- 300 g Joghurt 3,5 %
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz

**Region:** Marmara Bölgesi/Marmararegion  
**İnegöl köftesi**



Foto: yildirayram/stock.adobe.com

**Zutaten (6 Portionen):**

- 1 kg Hackfleisch (Rind)
- 2 Zwiebeln
- 250 g Kartoffeln (gekocht)
- 50 g Mehl Type 405
- 2 Eier
- 1 Bund Petersilie
- 14 g Natron
- Salz, Pfeffer, Paprikaschote, Burger Gewürz

**Zubereitung:**

- Fett zum Braten

**Region:** Karadeniz Bölgesi/Schwarzmeerregion  
**Mihlama (Kuymak)**



Foto: mehmet/stock.adobe.com

**Zutaten (6 Portionen):**

- 45 g Maismehl
- 540 ml Wasser (warm)
- 375 g Gouda 48% F.i.Tr.
- 150 g Butter

**Region:** Akdeniz Bölgesi/Mittelmeerregion  
**Tantuni**

Foto: daphnia/stock.adobe.com



**Zutaten (6 Portionen):**

- 6 Tortilla Wraps à 43 g
- 600 g Rindfleisch
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 160 g Tomate
- Salz
- Chili Pulver
- 85 ml Rapsöl
- 250 ml Wasser (warm)

**Region:** Ege Bölgesi/Ägäisregion  
**Boyoz**

Foto: Mehmet Doruk Tasci/stock.adobe.com



**Zutaten (6 Portionen):**

- 300 g Mehl Type 405
- Salz
- 3 g Zucker
- 120 ml Rapsöl

**Region:** İç Anadolu Bölgesi/Zentralanatolien  
**Sarma**

Foto: Esin Deniz/stock.adobe.com



**Zutaten (6 Portionen):**

- 500 g Weinblätter

**Füllung:**

- 1 Zwiebel
- 5 g Paprikamark
- 5 g Tomatenmark
- Salz
- 150 g Reis
- 75 g Bulgur
- Salz
- Chili Pulver
- Dill
- Minze (trocken)
- Pfeffer
- 45 ml Olivenöl

**Region:** Doğu Anadolu Bölgesi/Ostanatolien  
**Yayla çorbası**



Foto: Adil/stock.adobe.com

**Zutaten (6 Portionen):**

- 9 g Mehl Type 405
- 30 g Butter
- 360 g Joghurt 3,5 %
- 65 g Reis
- 1 Eigelb
- Minze (trocken)
- Salz
- 1,5 l Wasser

**Region:** Türkei gesamt  
**Kısır**



Foto: Esin Deniz/stock.adobe.com

**Zutaten (6 Portionen):**

- 225 g Bulgur
- Wasser (kochend)
- 65 ml Rapsöl
- Zwiebel
- 15 g Tomatenmark
- Chilipulver
- Pfeffer
- 120 g Tomaten
- 75 g Kopfsalat

**Region:** Türkei gesamt  
**Lahmacun**



Foto: Esin Deniz/stock.adobe.com

**Zutaten (6 Portionen):**

**Teig:**

- 750 g Mehl Type 405
- 30 g frische Hefe
- 300 g Wasser
- 15 g Salz

**Füllung:**

- 750 g Rindfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate (entkernt, geschält)
- 1 grüne Paprika
- 15 g Paprikamark
- 15 g Tomatenmark
- Salt
- Pfeffer
- ½ Bund Petersilie

## Medien der DGE und des BZfE

Erhältlich unter [www.dge-medianservice.de](http://www.dge-medianservice.de) und [www.ble-medianservice.de](http://www.ble-medianservice.de)

### Ernährungstherapie bei Diabetes mellitus - Beratung bei nicht-insulinpflichtigem Diabetes mellitus Typ 2

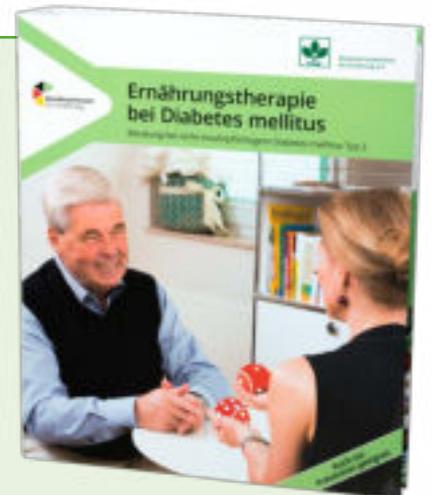
Das Medienpaket liefert umfangreiches Material zur Ernährungstherapie von nicht-insulinpflichtigem Diabetes mellitus Typ 2 sowie Prädiabetes. Kernstück ist der Beraterleitfaden - er beschreibt den Inhalt, Aufbau und Übungen für acht Beratungseinheiten zu folgenden Themen:

- Anamnese
- Mahlzeiten
- Gemüse, Salat und Rohkost
- Kohlenhydrate
- Ballaststoffe
- Getränke, Alkohol und Süßigkeiten
- Fett und Energiedichte
- Achtsamkeit

Zur Veranschaulichung dienen Schaubilder auf abwischbaren Karten. Inhalte sind beispielsweise das Schlüssel-Schloss-Prinzip, Portionsgrößen, Mahlzeiten mit unterschiedlicher Energiedichte oder die Kohlenhydratgehalte verschiedener Lebensmittel im Vergleich. Weiterhin enthält das Medienpaket 65 Fotokarten mit Abbildungen von diabetes-relevanten Lebensmitteln: Brot und Getreideflocken, Beilagen, Obst und Getränke. Die Kartengröße passt auch zum Pyramiden-Tischsystem. Zahlreiche Vorlagen erleichtern eine strukturierte Beratungssitzung sowie die Vor- und Nachbereitung. Dazu gehört zum Beispiel ein Anamnesebogen, ein Arztbrief, verschiedene Beratungsprotokolle oder auch Kohlenhydrataustauschtabelle.

Das Medienpaket beinhaltet auch eine digitale Version der Vorlagen, sodass diese individuell angepasst und mehrfach ausgedruckt werden können. Die Basisinfo liefert Ihnen Hintergrundinformationen zum Krankheitsbild, stellt die aktuellen Ernährungsempfehlungen vor und beleuchtet psychologische Aspekte der Erkrankung. Für die Patientin/den Patienten finden sich die wichtigsten Beratungsinhalte in 13 Informationsblättern zusammengefasst. Von allen Patienteninformationsblättern sind je 10 Exemplare im Medienpaket enthalten, weitere können separat nachbestellt werden:

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| • Was ist Diabetes mellitus Typ 2?           | Best.-Nr.: 0481 (BZfE) · 400451 (DGE) |
| • Tipps zur Verbesserung der Blutzuckerwerte | Best.-Nr.: 0482 (BZfE) · 400452 (DGE) |
| • Gemüse, Salat und Rohkost                  | Best.-Nr.: 0483 (BZfE) · 400453 (DGE) |
| • Kohlenhydrate und Blutzuckerspiegel        | Best.-Nr.: 0484 (BZfE) · 400454 (DGE) |
| • Obst                                       | Best.-Nr.: 0485 (BZfE) · 400455 (DGE) |
| • Milchprodukte                              | Best.-Nr.: 0486 (BZfE) · 400456 (DGE) |
| • Austauschabelle Kohlenhydrate              | Best.-Nr.: 0487 (BZfE) · 400457 (DGE) |
| • Ballaststoffe                              | Best.-Nr.: 0488 (BZfE) · 400458 (DGE) |
| • Vollkornprodukte                           | Best.-Nr.: 0489 (BZfE) · 400459 (DGE) |
| • Getränke                                   | Best.-Nr.: 0490 (BZfE) · 400460 (DGE) |
| • Süßigkeiten und Snacks                     | Best.-Nr.: 0491 (BZfE) · 400461 (DGE) |
| • Fettbewusst essen                          | Best.-Nr.: 0492 (BZfE) · 400462 (DGE) |
| • Erfolgreich abnehmen - die Energiedichte   | Best.-Nr.: 0493 (BZfE) · 400463 (DGE) |



#### Bestandteile:

1 Leitfaden, 1 Begleitheft, 43 Schaubilder,  
65 Fotokarten, 30 Vorlagen, 130 Patienteninfos  
Ringordner, Bestell-Nr. 1631 (BZfE) · 400450 (DGE)

## Ernährungstherapie bei Gestationsdiabetes

Das Paket zur Beratung bei Schwangerschaftsdiabetes „Ernährungstherapie bei Gestationsdiabetes“ liefert umfangreiches Material zur erfolgreichen Beratung von Schwangeren, bei denen ein Gestationsdiabetes festgestellt wurde.

Wichtigster Bestandteil ist der Beraterleitfaden, der den wissenschaftlichen Hintergrund, die Inhalte und den Aufbau der Beratung über vier Beratungsmodule sowie die Arbeit mit den Patientinnen (in Einzelberatung oder auch Kleingruppenberatung mit bis zu vier Teilnehmerinnen) vom Zeitpunkt der Diagnosestellung bis nach der Geburt detailliert beschreibt. Im Ordner befinden sich zudem Fotokarten, Beratungsvorlagen und Schaubilder für die professionelle und effektive Arbeit mit den Patientinnen.

### Bestandteile:

1 Leitfaden, 42 Schaubilder, 9 Vorlagen, Fotokarten,  
6 x Handbuch für Patientinnen  
Bestellnr.: 1652 (BZfE) · 400510 (DGE)



## Web-Seminar: Lernen Sie das Medienpaket Diabetes/Gestationsdiabetes kennen

Unsere erfahrenen Referentinnen stellen Ihnen die Medienpakete vor ausführlich vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie damit arbeiten können.

Zu den Web-Seminaren des BZfE:  
[www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungsberatung/fortbildungen/web-seminare/](http://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungsberatung/fortbildungen/web-seminare/)  
[www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)



## Kursleitendenschulung zum Präventionskurs „Diabetes mellitus Typ 2 - Ohne mich! Das DGE-BZfE-Präventionsprogramm zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung“

Informationen zur Schulung und weitere Seminare unter  
[www.dge.de/va/seminare/](http://www.dge.de/va/seminare/)



## Medien der DGE

Erhältlich unter [www.dge-medianservice.de](http://www.dge-medianservice.de)

### Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE – Infoblatt

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden und unterstützt einen nachhaltigen Ernährungsstil. Die 10 Regeln der DGE geben eine einfache Anleitung, wie sich vollwertiges Essen und Trinken umsetzen lässt. Dabei wird auf einzelne Lebensmittelgruppen, aber auch auf die Bereiche Bewegung und Genuss eingegangen. Die 10 Regeln der DGE richten sich an alle, die genussvoll und gesund erhaltend essen und trinken möchten. Das Infoblatt ist auch zum Einsatz in der Verbraucher- und Ernährungsberatung sowie für den Unterricht geeignet und bietet sich für die Abnahme im Klassensatz an.

Infoblatt  
Bestell-Nr. 122402

### 10 Regeln der DGE in Deutsch/Türkisch – Infoblatt

Das Infoblatt steht zum kostenlosen Download bereit unter [www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-tr.pdf](http://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-tr.pdf)

Weitere Sprachen zum kostenlosen Download unter <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/?L=0>

Infoblatt  
Bestell-Nr. 122406 (DGE)



## Medien des BZfE

Erhältlich unter [www.ble-medianservice.de](http://www.ble-medianservice.de)

### Die Ernährungspyramide in der Beratung

Das Große und das Kleine: Extra für Beratungen und Schulungen gibt es das Wand- und Tischsystem. Kernstück ist eine Ernährungspyramide sowie rund 200 Karten mit Lebensmittelfotos. Dabei ist jeweils die Menge einer durchschnittlichen Portion abgebildet.

Das Wandsystem ist ideal für Kindergarten, Schule, Beratung und Vorträge. Das mit der Pyramide bedruckte Tuch ist circa 120 x 120 cm und lässt sich mithilfe der Ösen an der Wand befestigen oder im Stuhlkreis auf den Boden legen.

Für die Einzelberatung eignet sich das handliche und kompakte Pyramiden-Tischsystem. Hier ist die Pyramide auf einem stabilen, klappbaren Spielbrett im Format DIN A3 abgebildet.

Mögliche Beratungsansätze sind zum Beispiel die Einordnung der Lebensmittel in die verschiedenen Lebensmittelgruppen, die Erläuterung einer Portionsgröße oder der Abgleich des eigenen Essverhaltens mit den Vorgaben der Pyramide.

Bestell-Nr.: 3884 (Wandsystem), 3295 (Tischsystem)



# Impressum

0044/2021 (BZfE)

400470 (DGE)

**Herausgeberinnen:**

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsident:

Dr. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228/68 45-0

www.ble.de, www.bzfe.de

und

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.

Godesberger Allee 18

53175 Bonn

Telefon: 0228/3776-600

www.dge.de

**Redaktion:**

Susanne Illini, BLE

Tanja Mahdavi, DGE

**Text:**

Dr. Claudia Laupert-Deick

**Unter fachlicher Mitarbeit von:**

Faize Berger,

DDG AG Diabetes und Migranten

Johanna Karapinar,

Fachgruppe Fremdsprachen und Kultur,

Claudia Krüger,

Fachgruppe Diabetes mellitus VDD,

Nesrin Yavuz,

Fachgruppe Fremdsprachen und Kultur

VDD

**Grafik:**

Arnout van Son, Alfter

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**Bilder:**

Siehe Bildrand

Titel und übrige: Arnout van Son, © BLE

1. Auflage 2021

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise  
– sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Auf-  
klebern nur mit Zustimmung der BLE/DGE gestattet.

© BLE, DGE 2021

Die Erkenntnisse der Wissenschaft, speziell auch der Er-  
nährungswissenschaft und der Medizin, unterliegen ei-  
nem laufenden Wandel durch Forschung und klinische  
Erfahrung. Autoren, Redaktion und Herausgeber haben  
die Inhalte des vorliegenden Werkes mit größter Sorg-  
falt erarbeitet und geprüft und die Ratschläge sorgfältig  
erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernom-  
men werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und  
Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



dge-medien-service.de



ble-medien-service.de



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) ist eine **unabhängige wissenschaftliche Fachgesellschaft**. Die DGE befasst sich mit allen auf dem **Gebiet der Ernährung** auftretenden Fragen und stellt **Forschungsbedarf** fest. Sie sammelt alle einschlägigen **Ergebnisse** und gibt ihre **Empfehlungen** aufgrund **wissenschaftlicher Bewertung** ab. Diese macht sie durch Publikationen und Veranstaltungen verfügbar.

[www.dge-medianservice.de](http://www.dge-medianservice.de)



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.



Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. beschäftigt sich mit allen auf dem Gebiet der Ernährung auftretenden Fragen und stellt Forschungsbedarf fest. Als unabhängige wissenschaftliche Fachgesellschaft unterstützt sie die ernährungswissenschaftliche Forschung ideell, informiert über neue Erkenntnisse und Entwicklungen und macht diese durch Publikationen und Veranstaltungen verfügbar.

[www.dge.de](http://www.dge.de)

