

Vollkostverpflegung in der Hochgebirgsklinik Davos

Unsere „Vollkost“ ist von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) ausgezeichnet und entspricht somit bezogen auf eine Woche folgenden Richtlinien:

1. Sie deckt alle lebensnotwendigen Nährstoffe ab.
2. Sie berücksichtigt den Energiebedarf.
3. Sie beinhaltet die neuesten Erkenntnisse der Ernährungsmedizin zur Prävention und zur Therapie.
4. Sie ist in ihrer Zusammensetzung den üblichen Ernährungsgewohnheiten angepasst ist, soweit Punkt 1. – 3. nicht tangiert werden.

Als Grundlagen der Empfehlung dienen die D-A-CH- Referenzwerte für Reha Einrichtungen. „D-A-CH“ steht dabei für die drei beteiligten Länder Deutschland (D), Österreich (A) und der Schweiz (CH). Folgende Fachgesellschaften sind an der Erarbeitung der Empfehlungen beteiligt: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) und Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE).

Die Referenzwerte können und müssen nicht an jedem einzelnen Tag oder bei jeder Mahlzeit erfüllt werden. Es reicht aus, wenn die Vorgaben innerhalb einer Woche erreicht werden.

Die einzelnen Speisen der Vollkost sind mit dem DGE-Logo gekennzeichnet.



Zur Anschauung steht zudem ein Musterteller bereit, der helfen soll die Portionsgröße richtig einzuschätzen.

Zudem sind die geeigneten Speisen mit Empfehlungen der Portionemenge pro Mahlzeit gekennzeichnet.

Unsere Vollkost hilft bei der Umsetzung einer ernährungsphysiologisch ausgewogenen Ernährung nach den Regeln der DGE:

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm "5" am Tag ...
4. Täglich Milch und Milchprodukte
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung