

# Patienteninformation kombinierte Fettstoffwechselstörung

## Ernährung bei kombinierter Fettstoffwechselstörung

(erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte im Blut)

### Was ist eine kombinierte Fettstoffwechselstörung (Hyperlipoproteinämie)?

Eine Überproduktion von Fett- und/oder Cholesterin im Stoffwechsel.

Eine Fettstoffwechselstörung wird durch entsprechende Erbanlagen und durch einen entsprechenden Lebensstil hervorgerufen. Grundlage der Behandlung ist eine dauerhafte Umstellung der Ernährung. Übergewicht muss verringert werden. Wird beispielsweise die bisherige Energiezufuhr um 500 kcal/Tag reduziert, ist eine Gewichtsreduktion von 500g/Woche möglich.

- Neben einer **gesunden, vollwertigen und bedarfsgerechten Ernährung** ist häufig eine medikamentöse Behandlung nötig.
- **Ziel** ist eine Senkung der Triglycerid- und Cholesterinwerte im Blut.
- Gesamtcholesterin < 200 mg/dl, LDL < 130mg/dl, HDL > 40 mg/dl bei Männern und > 45 mg/dl bei Frauen, Triglyceride < 150 mg/dl (Die Zielwerte sind Richtwerte, die ggf. je nach Vorerkrankung vom Arzt anders festgelegt werden.)

### Fette (Triglyceride) haben verschiedene Aufgaben im menschlichen Organismus

- Fett wird als **Energiereserve** vom Körper gespeichert
- Fette werden mit der Nahrung aufgenommen, aber auch von der Leber aus anderen Nährstoffen (z.B. Kohlenhydraten, Alkohol) gebildet. Diese Umwandlung nennt man Stoffwechsel.
- „Lipid“ ist ein Oberbegriff für sämtliche Fette und fettähnliche Stoffe. Sie sind in Wasser, damit in Blut nicht löslich, Fette = **Lipide** werden in **zwei Hauptgruppen** unterteilt, die **Neutralfette** (Triglyceride) und fettähnliche Stoffe = **Lipoide**, zu denen das **Cholesterin** gehört. Beide Stoffgruppen sind chemisch ähnlich aufgebaut.
- Um die Löslichkeit im Blut zu gewährleisten, wird in Körperzellen Eiweiß (=Protein) an Lipide gebunden. Man nennt sie dann Lipoproteine.

### Wie entsteht ein erhöhter Triglyceridspiegel (Hypertriglyceridämie) im Blut?

- Durch bestimmte **Ess-** (Ernährungs-) **Gewohnheiten**, z.B. ein Überangebot an Kohlenhydraten, zu viel Zucker, zu viel Fett, insgesamt zu viele Kalorien, insbesondere alkoholhaltige Getränke.
  - Besonders süßschmeckende Kohlenhydrate (z.B. Zucker, Honig, aber auch Säfte, Obst, Kuchen) werden sehr schnell ins Blut aufgenommen und damit der Leber zugeführt. So steht in kurzer Zeit zu viel Energie zur Verfügung, die von der Leber u.a. in Fett umgewandelt und mit Eiweiß verbunden (verstoffwechselt) wird. Das „Lipoprotein“ gelangt ins Blut, wird zum Fettgewebe transportiert und dort gespeichert.
  - Alkohol liefert eine hohe Energiemenge, wird wie süßschmeckende Kohlenhydrate rasch ins Blut aufgenommen und als Energieüberschuss in Fett umgewandelt.
- Alkohol verzögert zusätzlich den Abbau des Triglyceridspiegels im Blut.

## Cholesterin hat verschiedene Aufgaben im menschlichen Organismus

- Cholesterin ist ein Baustein jeder Körperzelle.
- Aus Cholesterin werden Hormone der Nebennierenrinde, Sexualhormone, sowie Vorstufen des Vitamin D gebildet.
- Auch im Gallensaft (wichtig für die Fettverdauung) ist Cholesterin enthalten.

**Deshalb** bildet unsere Leber Cholesterin in ausreichender Menge, 2/3 des Bedarfs. Eine zusätzliche Cholesterinquelle ist unsere Nahrung, bei bedachter Auswahl der Lebensmittel 1/3 der gemessenen Werte.

### Wie kann ein **erhöhter Cholesterinspiegel** im Blut entstehen?

- durch vermehrte Cholesterinbildung in der Leber
- durch erhöhte Cholesterinzufuhr in der Nahrung

### Was wird gemessen?

- Die Cholesterinwerte im Blut werden gemessen als **Gesamtcholesterin**,
- als **LDL** (= für die Blutgefäße schlechtes Cholesterin ) und
- als **HDL** (= für die Blutgefäße gutes Cholesterin).

Erst ein über Jahre erhöhter Cholesterinspiegel (Hypercholesterinämie) verursacht krankhafte Veränderungen an den Blutgefäßen (Arterien), **ohne** Symptome!

### Cholesterin und Arteriosklerose

„Arteriosklerose“ oder „Atherosklerose“ ist eine Verhärtung und/oder Verengung der Schlagadern (Arterien). In der Umgangssprache spricht man häufig von der „Arterienverkalkung“. Als Folge kann es zu Durchblutungsstörungen in verschiedenen Organen, z.B. Herz (Infarkt), Gehirn (Schlaganfall) und Niere, aber auch der größeren Blutgefäße kommen.

### Wie kann durch die Ernährung der Cholesterinspiegel im Blut beeinflusst werden?

**Empfehlungen in Anlehnung an die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), „Regeln für eine gesunde Ernährung“:**

- **Vielseitig, aber nicht zu viel.** Aus dem gesamten Lebensmittelangebot ist eine breite Auswahl sinnvoll und wichtig. Der Umfang des Lebensmittelangebotes ist so groß, dass dabei auch die Gefahr der Überernährung gegeben ist.
  - **Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel und gute Fettqualität**
  - **Einschränkung** aller sichtbaren Koch- und Streichfette und sowie der „versteckten“ Fette
  - **Auswahl** von fettarmen Lebensmitteln und Zubereitungsarten.
  - **Bevorzugung** von hochwertigen pflanzlichen Fetten, d.h. „**reich an mehrfachungesättigten Fettsäuren**“, mit geringem Gehalt an gesättigten Fettsäuren.
- **Cholesterinarme Ernährung** (max. 300mg Cholesterin/Tag)

- Vermeidung von cholesterinreichen Lebensmitteln, d.h. Einschränkung des Verzehrs allertierischen Lebensmittel
- **Würzig, aber nicht salzig.** Alle Fertiglernsmittel und Fertiggerichte enthalten eher viel Salz. Bei der eigenen Zubereitung von Speisen kann man Salz sparen.
- **Wenig Süßes.** Gemeint sind damit alle süßen Lebensmittel (Zucker, Honig, Schokolade, Kuchen, Speiseeis, aber auch Limonaden, Säfte, Obst in größerer Menge). Das sind Kohlenhydrate (= Zuckerstoffe), die fast direkt aus dem Darm ins Blut übergehen.
- **Mehr Vollkornprodukte**
  - **Bevorzugung** von sogenannten komplexen, d.h. nicht süßen, schwerer „spaltbaren“ (verdaulichen), ballaststoffreichen Kohlenhydraten (Zuckerstoffe), z.B. Kartoffeln, Vollkornbrot, Vollkornreis und Vollkornnudeln (ohne Ei), alle Hülsenfrüchte.
- **Reichlich Gemüse, Kartoffeln und (weniger) Obst.** Der Vitamin-, Mineralstoff-, Ballaststoffbedarf kann mit diesen Lebensmitteln gut gedeckt werden.
- **weniger tierisches Eiweiß** (Fleisch, Geflügel, Fisch, Käse, Milch, Eier) damit ist eine **cholesterinarme** (max. 300 mg Cholesterin/Tag) **und purinärmere** (harnsäurearm) **Ernährung** (max. 2000 mg Harnsäure/Woche) möglich.
- **Trinken mit Verstand.** Getränke sollten in der Regel keinen Zucker und Alkohol enthalten, weil damit Kalorien zugeführt würden. Also energiefrei sein. (s. wenig Süßes)
- **Öfter kleinere Mahlzeiten.** Die Lebensmittel sollten in 5-6 kleineren Mahlzeiten über den Tag verteilt angeboten werden, damit der Organismus gleichmäßig versorgt ist, d.h. ohne Überschüsse (Energie- und Nährstoffe), aber auch ohne Mangel im Tagesverlauf und – Bedarf.
- **Schmackhaft und schonend zubereiten.** Essen soll Freude machen. Die Nährstoffe sollten durch richtige Behandlung der Lebensmittel bei der Vor- und Zubereitung erhalten bleiben.
- **bei Übergewicht:** Gewichtsreduktion mit bedarfsgerechter Energiezufuhr

**Empfehlungen für die Zusammensetzung einer Tagesverpflegung bei 9000 kJ /  
2200 kcal**

(Durchschnittlicher Bedarf bei 70 kg Sollgewicht)

**Nährstoffrelation:**

|                |                 |             |                    |         |
|----------------|-----------------|-------------|--------------------|---------|
| Eiweiß:        | <b>15 %</b>     | entsprechen | <b>80 g E</b>      | pro Tag |
| Fett:          | <b>30*-35 %</b> | entsprechen | <b>70-80 g F</b>   | pro Tag |
| Kohlenhydrate: | <b>50-55 %</b>  | entsprechen | <b>265-290g KH</b> | pro Tag |

\*davon max. 1/3 gesättigte, 1/3 einfach ungesättigte max. 1/3 mehrfach ungesättigte FS

Ballaststoffe 30 g pro Tag

Cholesterin: 250 – max. 300 mg Tag

Flüssigkeit: 30-35 ml / kg Körpergewicht, davon ca. 1500 ml Trinkmenge

Mineralstoffe: 1000 mg Calcium, 12-15 mg Eisen, 400 mg Magnesium, 200 mg Jod

Energie: 130 kJ bzw. 30 kcal / kg Körpergewicht  
Verteilung auf 3 Hauptmahlzeiten und 2-3

Mahlzeiten: Zwischenmahlzeiten  
pro Tag

**Welche Lebensmittelmengen sind nötig, um den Bedarf aller lebenswichtiger  
Nährstoffe bei 9000 kJ/2200 kcal zu decken?**

| <b>Lebensmittelmengen</b>  | <b>pro Tag:</b>   | <b>pro Woche:</b>         |
|--|---|---------------------------|
| <b>Getreideerzeugnisse / Brot</b>  | 360 g = 6-7 Sch.  |                           |
| <b>Nudeln oder Reis gekocht<br/>Oder Kartoffeln</b>                                  | 225 g gek. = 75g roh<br>300 g = 4 Stück<br>hühnereigroß                               |                           |
| <b>Gemüse (roh oder gekocht):</b>  | mind. 300-400 g<br>= 2 gr. Port.  |                           |
| <b>Obst</b>  | max. 300-400 g<br>= 2-3 Stück<br>Beispiel: 2-3 mittelgroße Äpfel                      |                           |
| <b>Milch und Sauermilchprodukte<br/>max. 1,5 % Fett</b>                              | 250-300 g<br>= max. 1/3 l   |                           |
| <b>Käse max. 30 % Fett i.Tr.</b>   | 90 g<br>= 3 Sch   |                           |
| <b>Lebensmittelmengen</b>  | <b>pro Tag:</b>   | <b>pro Woche:</b>         |
| <b>Fleisch / Geflügel ohne<br/>sichtbares Fett</b>                                   |   | 2-3 Port. à 100 g Rohgew. |
| <b>Fisch</b>   |   | 2 Port. à 150 g Rohgew.   |
| <b>Wurst max. 20 % Fett</b>  | 60 g = 2 Sch.   |                           |
| <b>(Raps-) Öl<br/>Diätmargarine</b>  | 10 g = 1 Essl.<br>40 g = 4 gestr. Essl.   |                           |
| <b>(Raps-) Öl<br/>„pro-aktiv“-<br/>Diäthalbfettmargarine<br/>(phytosterinhaltig)</b> | 20 g = 2 gestr. Eßl. <b>und</b><br>30 g = 3 EL „pro-aktiv“<br>(verteilt auf morg/abs) |                           |
| <b>Getränke ohne Energie</b>   | 1500 ml = 10 Tassen<br>und mehr   |                           |

**Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl bei Hypercholesterinämie und  
Hypertriglyceridämie**

| geeignete Lebensmittel  | Lebensmittelgruppen   | weniger geeignete Lebensmittel   |
|---|---|--|
| <p>Milch und Milchprodukte bis 1,5 % Fett<br/>(Milch, Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir),<br/>Kondensmilch max. 4 % Fett<br/>Magerquark, Schichtkäse, 10% F.i.Tr.<br/>Schnitt-/Weichkäse bis max. 30 % Fett i.<br/>Tr.(Dreiviertelfettstufe, 17% Fett absolut)<br/>Frischkäse bis 10% F.i.Tr.<br/>od.4%absolut</p> | <p><b>Milch und Milchprodukte</b></p>                               | <p>Vollmilch, Milchprodukte über 1,5 % Fett,<br/>Kondensmilch über 4 % Fett,<br/>Kaffeesahne, süße und saure Sahne,<br/>Cremefraiche und Creme double,<br/>Speisequark, Schichtkäse ab 20 % Fett i.Tr.,<br/>Käsesorten über 30 % Fett i. Tr.</p>   |
| <p><b>mageres Fleisch</b>, ohne sichtbares Fett<br/>Rind, Schwein, Kalb, Lamm, Kaninchen<br/>usw.; Schabefleisch,<br/>magere Schinken- und Bratensorten,<br/>Corned beef, Aspikware&lt;10 % Fett,<br/>Salate eigener Herstellung, fettarm, ohne<br/>Mayonnaise<br/>Wurstsorten bis max. 20 % Fett.</p>                  | <p><b>Fleisch und Fleischwaren<br/>Wurstwaren<br/>Innereien</b></p> | <p><b>fetteres Fleisch</b> vom Rind, Kalb, Schwein, und Lamm, Hackepeter, Gehacktes (Hackfleisch), Sülzen, Speck (fett und mager),<br/>Handelsübliche Salatzubereitungen z.B. Fleischsalat<br/>Wurstsorten z.B. Salami, Teewurst, Mettwurst, Blutwurst, Leberwurst, Mortadella, Bratwurst und Würstchen<br/>Leber, Niere, Hirn</p> |
| <p><b>fettarm</b><br/>Wild ungespickt: Hirsch, Reh, Wildschwein, Hase usw.<br/>Geflügel, ohne Haut: Huhn, Hähnchen, Pute<br/>Wildgeflügel: Fasan, Rebhuhn<br/>Geflügelwurst und -pasteten bis max. 15 % Fett, Putenbrust, Geflügel inAspik.</p>   | <p><b>Wild und Geflügel und -Erzeugnisse</b></p>                    | <p>Wild gespickt<br/><b>fettes Geflügel</b>, z.B. Gans und Ente, Hähnchen mit Haut<br/>über 15% Fett: Geflügelleberwurst, Geflügelsalami, Geflügelsalate</p>   |
| <p><b>Fettarm (auch geräuchert)</b>: Seelachs, Heilbutt, Kabeljau, Schellfisch, Scholle, Seezunge, Flunder, Seehecht, Steinbutt, Thunfisch, Rotbarsch, Sardinen, Forelle, Hecht, Schlei, Zander, Seeaal</p>   | <p><b>Fisch- und Fischerzeugnisse</b></p>                           | <p>Aal (auch geräuchert) Tintenfisch Kaviar<br/><b>Fischkonserven in Öl oder anderen Zubereitungen</b>: Ölsardinen, Thunfisch, Brathering, Fischsalate</p>   |

|   |                                 |   |
|---|---------------------------------|---|
| <p><b>fetteiche Meeresfische (auch geräuchert):</b> Makrele, Hering, Lachs auch geräuchert (enthalten die Omega-3-Fettsäure).<br/>gebeizt oder gesalzen, Fisch im eigenen Saft, Hering in Gelee<br/><b>Räucherwaren:</b> Sprotten, Bückling, Schillerlocke</p>  |                                 |   |
|   | <b>Schalen und Krustentiere</b> | Krabben, Garnelen, Hummer, Langusten, Muscheln, Austern   |
| <b>Eiweiß</b>   | <b>Eier</b>                     | Eigelb  |
| <p><b>mit hohem Anteil an Omega 3- u. 6-Fettsäuren:</b><br/>Öle: <b>Rapsöl</b>, Walnussöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Keimöle, Distelöl, Leinöl<br/>Streichfette: Margarine und Diätmargarine mit normalem oder reduziertem (Halbfett) Fettgehalt.<br/>„Pro-aktiv“-Margarine, als phytosterinhaltige Diät halbfettmargarine, mit tägl. Dosis von 25-30g/Tag auf 3 Portionen verteilt</p> | <b>Fette und Öle</b>            | <p>alle tierischen und pflanzlichen Fette wie Butter, Standardmargarine, Schmalz, Kokos-, Palmkernfett, Erdnussfett, d.h.<br/>alle Fette mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren; niedrigem Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren; gehärtete Fette</p> |
| <p><b>ballaststoffreich:</b><br/>alle <b>Vollkornbrotsorten:</b><br/>Weizen-, Roggen-, Knäckebrot<br/>Kuchen eigener Herstellung nach geeigneten Rezepturen (ohne Eigelb, mit empfohlenen Fetten)</p>   | <b>Brot und Backwaren</b>       | <p><b>helle</b> Brotsorten, z.B. Weißbrot, Brötchen, Toastbrot, Rosinenbrot, Croissant,<br/>nach üblichen Rezepten hergestellte<br/>Kuchen, Torten, Kekse, Waffeln, Blätterteig, Schmalzgebäck, Biskuit und Rührkuchen, Diätgebäck</p>                          |
| <p><b>ballaststoffreich:</b><br/>alle Sorten als Vollkornprodukte<br/>Körner, Mehl, Flocken, Grieß, Reis, Nudeln ohne Ei.</p>   | <b>Getreideerzeugnisse</b>      | <p><b>ballaststoffarm:</b><br/>helle Mehle z.B. Type 405; Stärkemehle, Grieß, Nudeln, polierter Reis, Sago</p>  |
| <p><b>fettarm zubereitet:</b><br/>Pell-, Salz-, Folienkartoffeln, Kartoffelbrei, Kartoffelklöße ohne Eigelb.</p>  | <b>Kartoffeln</b>               | <p><b>fettreich zubereitet</b><br/>z.B. Pommes frites (auch die vorfrittierten Sorten für den Backofen), Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, -plätzchen und -kroketten</p>   |

|   |                                     |   |
|---|-------------------------------------|---|
| alle Gemüsesorten:<br>frisch und tiefgekühlt<br>1/3 der Gemüsemenge als Rohkost.  | <b>Gemüse<br/>und Hülsenfrüchte</b> | essfertige Zubereitungen aus<br>Konserven, Tiefkühlwaren;<br>Fertigsalate   |
| alle Obstsorten:<br>frisch oder tiefgekühlt   | <b>Obst<br/>und Obsterzeugnisse</b> |   |
| Wal- und Haselnüsse, Mandeln<br>Vorsicht: Fettgehalt von 60-70 %<br>beachten,<br>reich an mehrf. unges. FS  | <b>Nüsse</b>                        | Kokos-, Erdnüsse, Cashewkerne<br>Fettgehalt von 60-70 % beachten,<br>reich an gesättigten und unges. FS                             |
| <b>eingeschränkt alle Zuckerarten</b> ,<br>z.B. Haushaltszucker, Traubenzucker,<br>Honig, Konfitüre, Gelee, Sirup,<br>Dicksaft,<br>Ursüße   | <b>Süßungsmittel<br/>Süßwaren</b>   | Nuss-Nougat-Creme (z.B. Nutella),<br>Konfekt, Nougat, Schokolade,<br>Marzipan,<br>Bonbons, Eiscreme und<br>Diätsüßwaren             |
| Küchenkräuter und Gewürze jeglicher<br>Art,<br>Knoblauch, Zwiebeln, Salz, Essig,<br>Zitrone,<br>Würzsaucen ohne Zucker- und Ei<br>Zusatz  | <b>Gewürze</b>                      | Fetteiche Salatdressings, z.B.<br>auf Mayonnaisebasis   |
| Wenn durch Analyse des Nährwerts<br>und durch Überprüfung der Zutaten<br>(s.Zutatenliste) die Eignung<br>gewährleistet ist.<br>*Empfehlung: Beraten Sie sich mit<br>der Diätassistentin | <b>Fertigprodukte</b>               | fetteiche oder eihaltige<br>Puddingdesserts,<br>Fertigquarkspeisen, Milchprodukte<br>mit Früchten, Müslimischungen,<br>Diätprodukte |
| wenn durch Analyse des Nährwerts<br>und durch Überprüfung der Zutaten<br>(s.Zutatenliste) die Eignung<br>gewährleistet ist. s.o.  | <b>Fertiggerichte</b>               | mit einer ungünstigen<br>Lebensmittelauswahl,<br>Zubereitungsart und Fettqualität<br>(siehe Zutatenliste)                           |
| <b>fettarm:</b> Kochen, Dünsten, Dämpfen,<br>Braten, Grillen,<br>Garen in Folie, im Römertopf und in<br>beschichteter Pfanne  | <b>Zubereitungsarten</b>            | <b>fettreich</b> , z.B. Frittieren, Braten  |
| <b>zucker- und energiefreie</b><br>Getränke:<br>Bohnen- und Malzkaffee, alle<br>Teesorten,<br>Mineralwasser   | <b>Getränke</b>                     | <b>Zucker- und energiehaltige</b><br>Getränke<br><b>Alkoholische Getränke</b><br>Bier, Malzbier, Wein, Sekt,<br>Spirituosen         |



## Empfehlungen zur Tagesverpflegung bei Hypercholesterinämie und Hypertriglyceridämie-Beispiel mit 2200 kcal

### I. Frühstück:

|   |                         |
|---|-------------------------|
| 180 g Vollkornbrot oder -brötchen   | 3 Scheiben oder 3 Stück |
| 20 g Margarine (Diät-, 60% Fett)<br>(oder 15g phytosterinhaltige Halbfettmargarine) | 4 gestr. Teel.          |
| 30 g Wurst fettarm  | 1 Scheibe               |
| 60 g Käse bis 30 % F.i.Tr.  | 2 Scheiben              |
| 100 g frisches Gemüse (Tomate, Gurke o.ä.)  |                         |
| Kaffee oder Tee (ggf. mit fettarmer Milch)  |                         |

### II. Frühstück:

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| 150 g Naturjoghurt 1,5 % Fett | 1 Becher          |
| 120 g Obst frisch             | 1 mittelgr. Apfel |
| 15 g Haferflocken             | 1 gehäufte Essl.  |

### Mittagessen:

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| 85 g mageres Fleisch, Geflügel, Fisch<br>(Rohgewicht) | 1 kl. Scheibe, ca. 70g gegart |
| 200g Gemüse (roh oder gegart)                         | 1 gr. Port.                   |
| 10 g Rapsöl   | 2 Teel.                       |
| 300 g Kartoffeln oder                                 | 4 Stück, hühnereigroß         |
| 225 g Naturreis oder Vollkornteigwaren gegart         | 1 Suppentasse                 |
| 125 ml fettarme Sauce                                 | 1 Portion                     |
| 120 g Obst  | 1 mittelgr. Apfel             |

### Nachmittag:

|  |                |
|--|----------------|
| 60 g Vollkornbrot                          | 1 Scheibe      |
| 5 g Margarine (Diät-, 60% Fett)            | 2 gestr. Teel. |
| 20 g Konfitüre                             | 1-2 Teel.      |
| Kaffee oder Tee (ggf. mit fettarmer Milch) |                |

### Abendessen:

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 120 g Vollkornbrot  | 2 Scheiben            |
| 15 g Margarine (Diät-, 60% Fett)<br>(oder 15g phytosterinhaltige Halbfettmargarine) | 3 gestr. Teel.        |
| 30 g Wurst, fettarm   | 1 Scheibe             |
| 30 g Käse bis 30 % Fett i.Tr.   | 1 Scheibe             |
| 100 g Gemüse frisch   | 2 mittelgroße Tomaten |

### Spätmahlzeit:

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| 120 g Obst             | 1 mittelgr. Apfel |
| 150 g Milch 1,5 % Fett | 1 Glas            |

### **Getränke nach Bedarf**

Mineralwasser, Tee oder Kaffee, mind. 1500 ml, 1 Fl. Mineralwasser und 4-6 T. Tee  
Dieses Beispiel kann selbstverständlich mit der angegebenen Lebensmittelauswahl vielseitig variiert werden.