

Tipps für die eiweißarme Diät beim Restaurantbesuch

- **Vorab informieren (Online oder per Telefon)**

Schaue im Vorfeld auf der Internetseite vorbei. Oft sind die Speisekarten dort online zu finden und du kannst dich so schon mal vorab informieren, welche Gerichte und Beilagen angeboten werden.

Oder rufe einfach mal dort an. Schildere kurz, dass aufgrund deiner Erkrankung nur bestimmte Lebensmittel geeignet sind und hole Infos ein, inwiefern das Restaurant geeignet ist und ggf. auch individuell auf deine Bedürfnisse eingehen kann.

- **Richtiges Restaurant finden**

Wenn du dich vorab informiert hast und z.B. mit einem Angestellten des Restaurants deiner Wahl telefoniert hast, kannst du bereits abschätzen, ob dieses Restaurant auch für dich geeignet ist.

Falls du und deine Freunde auch mal ganz spontan Essen gehen möchten oder ihr an einem tollen Lokal vorbeikommt, kann es vielleicht auch mal passieren, dass du nichts Passendes findest. Das ist auch kein Problem, bestelle dir einfach etwas zu trinken und genieße die Zeit mit den anderen. Und vielleicht gibt es noch ein geeignetes Dessert, z.B. Obstsalat.

- **Speisekarte studieren**

Wenn du im Restaurant angekommen bist, verschaffe dir zunächst einen Überblick über das Angebot der Mahlzeiten und über die saisonalen oder Tagesangebote. Achte vor allem auf Beilagen oder vegetarische Hauptgerichte. Zu den geeigneten Lebensmittelgruppen, die man fast überall erhält, zählen Gemüse, Salate, Suppen und diverse Beilagen.

- **Freie Auswahl am Buffet**

Restaurants mit Buffet sind vor allem gut geeignet, da du dir hier deine einzelnen Lebensmittel selbst aussuchen und zusammenstellen kannst. So kannst du nicht nur auf den Eiweißgehalt achten, sondern auch auf deine persönlichen Vorlieben.

In Schnellrestaurants und Kantinen gibt es oft Salat- und Beilagenbuffets. Je nachdem wie groß der Hunger ist, kann man sich einen vollen Teller mitnehmen und kommt oft sogar günstiger weg wie mit einem der Hauptgerichte.

- **Eigenes Essen mitbringen**

Vor dem Restaurantbesuch kannst du z.B. telefonisch oder per E-Mail abklären, ob es die Möglichkeit gibt, eigene Lebensmittel von Zuhause mitzubringen. Hierfür eignen sich z.B. eiweißarme Brote oder Brötchen, die bei Bedarf aufgebacken werden oder deine eiweißarmen Nudeln, die vor Ort entsprechend zubereitet werden können. Frage auch nach, ob hierdurch Kosten entstehen.

Sollten die angebotenen Gerichte und die Art der Zubereitung nicht für dich geeignet sein, kannst du auch fragen, ob du dein eigenes Essen zu Hause kochen und mitnehmen kannst, das dann ggf. nur noch aufgewärmt werden muss.

- **Und wenn es nur Gemüse und Salat gibt?**

Bist du gelangweilt, immer nur Gemüse zu bestellen, weil es ansonsten nichts auf der Karte gibt? Denke daran, dass die meisten Restaurants dir sicher entgegenkommen, wenn du deine Erkrankung kurz erklärst. Lass dir deinen eigenen Gemüseteller nach deinen Wünschen zubereiten. Durch feine Kräuter und Gewürze, die im Restaurant verwendet werden, und eine Vielfalt an bunten Sorten ist auch gegrilltes oder gegartes Gemüse ein tolles Geschmackserlebnis für die Sinne und mal etwas anderes, als nur zu Hause zu essen. Freue dich, dass du nicht selbst in der Küche stehen und Gemüse schnippeln musst. Auch um Tischabräumen oder Geschirrwaschen braucht sich hier niemand zu kümmern. Genieße einfach das Essen in netter Gesellschaft!