



Checkliste: Vorrat für besondere Ernährungsbedürfnisse

Vorratshaltung individuell gedacht – für Ihre Ernährung

Viele Menschen ernähren sich bewusst – oder müssen wegen gesundheitlicher Gründe auf bestimmte Lebensmittel verzichten. Diese Checkliste bietet eine Orientierung, wie Sie auch bei Notvorräten auf Ihre Ernährung achten können.

- Getreideprodukte & Kohlenhydrate:
 - Glutenfreie Nudeln*, Reis, Maiswaffeln*
 - Haferflocken* (glutenfrei erhältlich)
 - Kartoffelprodukte (z. B. Instantpüree ohne Milchpulver)
 - Vollkornbrot in Dosen*, glutenfreies Knäckebrot
- Eiweißquellen ohne Fleisch:
 - Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen – gekocht oder als Mehl)
 - Tofu in haltbarer Verpackung
 - Nüsse, Samen, Sojaprodukte
 - Proteinpulver oder Ei-Ersatz (z. B. Lupinenmehl)
- Gemüse & Obst:
 - Obst im Glas ohne Zuckerzusatz*
 - Gemüsekonserven mit wenig Salz
 - Fruchtmus ohne Zucker
 - Trockenobst* oder Gemüsesuppen (bio & allergenarm)
- Getränke & Süßes:
 - Wasser, Tee, Fruchtsaft ohne Zusätze
 - Diabetikergerechte Snacks (z. B. Dextroseersatz, Reiswaffeln)
 - Zuckerfreie Bonbons* oder Riegel
 - Pflanzendrinks (z. B. Hafer-, Mandel- oder Sojamilch)
- Hygiene & Gesundheit:
 - Zahnpasta ohne Fluorid_* (für Allergiker)
 - Desinfektionstücher mit hautfreundlicher Formel
 - Individuelle Medikamente (z. B. Insulin, Allergiemittel)

Notizen zur Diät in der Hausapotheke

Auch bei besonderen Bedürfnissen gilt: Vorräte sollten regelmäßig überprüft, nachgefüllt und an neue gesundheitliche Situationen angepasst werden.

 [Mehr Wissenswertes rund um die Vorratsplanung finden Sie hier.](#)