

## WELCHE MÖGLICHKEITEN STEHEN MIR NOCH ZUR VERFÜGUNG?

Von unterschiedlichen Herstellern gibt es Trinknahrungen am Markt, die eine definierte Menge an Haupt- und Mikronährstoffen enthalten. Als Ergänzung zur normalen Nahrung sollen sie der Steigerung der Nährstoffzufuhr dienen, dazu werden ein bis zwei Trinkflaschen empfohlen. Dabei reicht in den meisten Fällen eine Standard-Trinknahrung mit 1 kcal/ml aus. Bei Patienten, die eine Flüssigkeitsbeschränkung einhalten müssen oder die schwer mangelernährt sind, kann auch eine hochkalorische Trinknahrung mit 1,5 kcal/ml gewählt werden. Spezialnahrungen, wie z.B. Trinknahrung für Diabetiker, sind meist nicht notwendig.

## ZUSATZKOST ALS ZWISCHENMAHLZEIT

Die Zusatzkost gibt es in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen zu kaufen, Abwechslung hilft bei der Akzeptanz. Wichtig ist es die Trinknahrung als Zwischenmahlzeit langsam und in kleinen Schlucken zu trinken und nicht unmittelbar vor den Mahlzeiten, da sie sehr sättigend ist. Sollte der Geschmack als zu süß empfunden werden, kann man Zitrone, Buttermilch, Milch oder Mineralwasser zugeben. Damit es besser schmeckt, kann man mit der Trinknahrung Shakes mit Früchten oder Eiscreme herstellen.

## REZEPT FÜR EINEN SELBSTGEMACHTEN HOCHKALORISCHEN DRINK (500 ML)

### Fruchtiges Milchmixgetränk (süß)

- 150 ml Joghurt
- 80 ml Sahne
- 150 ml Milch
- 130 g pürierte gemischte Früchte (frisch, tiefgekühlt, aus der Konserve, Apfelmus)
- 30 g Maltodextrin oder Vanillezucker
- 10 g Eiweißpulver
- Im Sommer eine Kugel Eis dazugeben.

= ca. 700 kcal, 22 g Eiweiß

Alle Zutaten gut durchmischen – fertig!

### Herzhafter Gemüsedrink (pikant)

- 375 ml Gemüsesaft (z.B. Tomaten-, Möhren-, oder Gemüsesaft)
- 75 ml Sahne
- 25 g Rapsöl
- 25 g Maltodextrin
- 10 g Eiweißpulver
- Salz, Pfeffer und Kräuter

= ca. 650 kcal, 15 g Eiweiß

Alle Zutaten gut durchmischen, fertig!

## Kontakt

Klinisches Ernährungsteam KWML

Borken: Annika Kreilkamp  
Bachelor Ernährung & Diätetik  
Telefon: 02861 97-70994

Bocholt: Vera Hesselmann  
M. Sc. Ernährungswissenschaft  
Telefon: 02871 20-2081

Vreden: Dr. Christiane Bäcker  
Ernährungsmedizinerin  
Sekretariat  
Telefon: 02564 99-4059

KLINISCHES ERNÄHRUNGSTEAM  
ENERGIE- UND EIWEISSREICHE  
ERNÄHRUNG



## WARUM BRAUCHEN SIE EINE ENERGIE UND EIWEISSREICHE ERNÄHRUNG?

Bei Ihnen oder Ihrem Angehörigen ist eine Mangelernährung (Unterversorgung mit Nährstoffen) oder ein zu geringes Gewicht festgestellt worden. Der Gewichtsverlust ist das Hauptmerkmal der Mangelernährung und beruht meist auf einem erhöhten Nährstoffbedarf oder einer verminderten Nahrungsaufnahme, die unterschiedliche Gründe haben kann:

- verminderter Appetit durch akute Krankheit
- verminderte Geschmackswahrnehmung
- Übelkeit
- Kau- und Schluckprobleme
- Erschöpfung
- Depression
- geistige Beeinträchtigung z.B. Demenz

Ein Gewichtsverlust wirkt sich unter Anderem negativ auf die Lebensqualität sowie den Erfolg der medizinischen Therapie des Patienten aus. Daher soll das Ziel der Ernährungstherapie die Sicherstellung einer ausreichenden Nährstoffversorgung sein, wobei in diesem Merkblatt besonderes Augenmerk auf die Energie- und Eiweißzufuhr gelegt wird.

Alte Menschen sind besonders anfällig für Gewichtsverlust und dessen negative Folgen, deshalb sollte ihr Gewicht immer im Auge behalten werden!



## WORAUF SOLL ICH GENERELL ACHTEN?

- Überspringen Sie keine Mahlzeiten.
- Gestalten Sie das Mittagessen 2 – 3 gängig.
- Wenn Sie schnell satt werden, essen Sie mehrmals täglich kleinere Portionen.
- Manche Menschen sind von zu großen Mahlzeiten-Portionen überwältigt und essen dann lieber gar nichts. Versuchen Sie, die Portionen angemessen zu gestalten.
- Nehmen Sie sich für die Mahlzeiten Zeit, essen Sie in Gesellschaft.
- Planen Sie vormittags und nachmittags Zwischenmahlzeiten ein und genießen Sie vor dem Zubettgehen noch eine kleine sättigende Mahlzeit, z. B. ein Glas Milch oder Kakao, Milchshakes mit Früchten, Milchreis oder Grießpudding.
- Halten Sie stets energiereiche Snacks griffbereit, wie z.B. Studentenfutter oder Nüsse, Sahnequark, Käsewürfel, Avocados oder Oliven.
- Nehmen Sie kalorienreiche Getränke, wie Milch, Buttermilch, Saft oder Malzbier zu sich.

## WIE REGE ICH MEINEN APPETIT AN?

- Um den Appetit anzuregen kann es hilfreich sein ca. 20 Minuten vor der geplanten Mahlzeit ein Stückchen Traubenzucker, eine Tasse Hühnerbrühe, ein kleines Stück Weißbrot, ein Stück Obst, wie z. B. ein Apfel oder ein Glas Gemüsesaft zu verzehren.
- Bewegung vor den Mahlzeiten hilft den Appetit anzuregen.
- Versuchen Sie es mit einem kleinen Aperitif (in Absprache mit dem Arzt).
- Richten Sie Speisen appetitlich an.
- Gestalten Sie die Atmosphäre im Esszimmer ansprechend.

## AUF WAS SOLL MAN BEI DER LEBENSMITTELAUSWAHL UND BEIM KOCHEN ACHTEN?

- Verwenden Sie Vollfett- und Halbfettmilch oder Kondensmilch statt fettarmer Produkte. Milchprodukte sind hochwertige Eiweißlieferanten und können als Getränk, für Cremesuppen, Soßen, Puddings und Milchshakes verwenden.
- Wählen Sie Sahnejoghurt, Sahnequarkspeisen oder Vollfettjoghurt statt fettreduzierter Varianten.
- Verwenden Sie oft Butter, Margarine oder Pflanzenöle, um den Kaloriengehalt von Gemüse, Reis, Nudeln aufzuwerten – machen Sie es sich zur Gewohnheit, einen Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl unter Ihr Essen zu rühren.
- Für die Zubereitung von Fleisch, Fisch, Geflügel oder Eiern reichlich Öl, Margarine und Butter verwenden.
- Marmelade, Gelee, Nutella großzügig als Brotaufstrich verwenden.
- Eingelegte Früchte und Kompotte können auch zur Energiezufuhr beitragen.
- Brot, Brötchen, Sandwiches großzügig mit Butter, Margarine, Vollfettkäse, Frischkäse mit Doppelrahmstufe, Majonaisse (beidseitig) bestreichen.
- Wählen Sie oft Käse und andere Milchprodukte, sowie Fleisch und mageren Schinken – diese Nahrungsmittel liefern hochwertiges Eiweiß.
- Hartgekochte Eier als Eiweißlieferant einbauen, auf Salaten, Brötchen anbieten. In Kombination mit Kartoffeln kann der Körper das Eiweiß besonders gut verwerten.
- Nüsse für zwischendurch anbieten, z.B. als Studentenfutter oder Nussmus – sie liefern Eiweiß und Kalorien.

## GIBT ES SPEZIELLE PRODUKTE, DIE MIR BEI DER STEIGERUNG DER KALORIEN- UND EIWEISSZUFUHR HELFEN KÖNNEN?

Fertige Produkte zur Nahrungsanreicherung können in der Apotheke oder im Sanitätsfachhandel gekauft werden.

### Maltodextrin (Kohlenhydrate )

Maltodextrin (MD) ist leicht wasserlöslich und kann in Getränke und Speisen eingerührt werden. MD 19 schmeckt leicht süßlich und ist somit nicht für jede Speise geeignet, MD 6 ist hingegen geschmacksneutral.

### Eiweißkonzentrat (Proteine)

Kann zur Anreicherung von Speisen mit Eiweiß verwendet werden, besonders in Joghurts, Puddings und Quarkspeisen. Der Einarbeitung sind durch den Geschmack und die Beschaffenheit (Klumpchenbildung) Grenzen gesetzt. Beispiel: Resource Instant Protein, metaX AdPro 78, Fresubin Protein Powder

### Fettemulsionen

Können zur Energieanreicherung verwendet werden, lassen sich in jegliche Speisen, wie Suppen, Saucen, Pürees, Puddings, Cremes einarbeiten. Beispiel: Calogen. Lässt sich jedoch leicht durch natürliche Fette und Öle ersetzen.

