

Empfehlungen für eine energiereiche Ernährung bei Gewichtsverlust



Die Gründe für einen Gewichtsverlust können vielfältig sein, z.B.: Appetitlosigkeit, Schwierigkeiten beim Kauen und Schlucken, Veränderungen der Geschmackswahrnehmung, Probleme beim Einkaufen und der Essenszubereitung.

Um einen weiteren Gewichtsverlust und einem häufig damit einhergehenden Kraftverlust entgegenzuwirken, ist es wichtig, eine ausreichende Zufuhr an Energie- und Nährstoffen sicherzustellen. Diese Broschüre soll Sie und Ihre Angehörigen dabei unterstützen und Ihnen Möglichkeiten bieten, selbst etwas aktiv machen zu können.

Einschätzung des Mangelernährungsrisikos

Eine Mangelernährung ist gekennzeichnet von einem Gewichtsverlust und Muskelabbau, häufig sieht man eine Mangelernährung aber nicht auf den ersten Blick. Kann eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, so kann ein erhöhtes Risiko einer Mangelernährung bestehen und Sie sollten Ihren Arzt informieren und eine Ernährungsfachkraft aufsuchen.

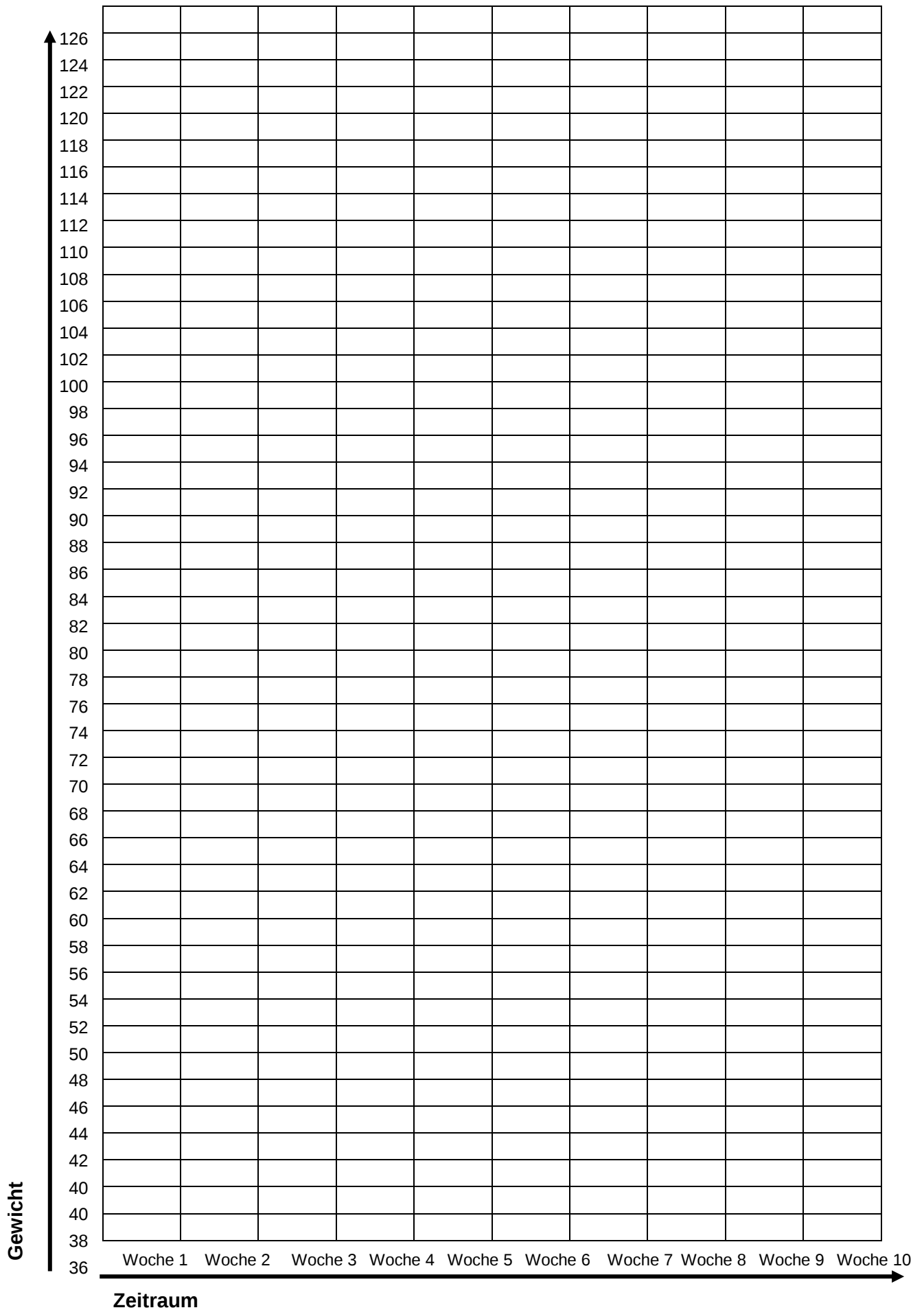
- Haben Sie in den letzten 3 Monaten mind. 5% von Ihrem **Gewicht** verloren? (bei 60 kg wären das 3 kg, bei 80 kg -4 kg, bei 100 kg -5 kg)
- **Essen** Sie weniger als üblich?
- Haben Sie eine **Abneigung** gegen bestimmte Lebensmittel entwickelt?
- Leiden Sie unter **Durchfall** oder **Erbrechen**?
- Sitzen **Hose** und Gürtel **lockerer** als früher?

Gewichtsprotokoll

Notieren Sie hier Ihr Gewicht nach Möglichkeit **1-2 x pro Woche** und tragen Sie dieses in die nachfolgende Tabelle und/oder in die unten stehende Grafik ein, um einen Überblick über Ihren Gewichtsverlauf zu erhalten.

[illegible]

Gewichtsverlaufskurve



Empfehlungen bei Gewichtsverlust

Wenn Sie bereits Gewicht und/oder Muskelmasse verloren haben oder sich Ihr Appetit oder die Essensmengen geändert haben, ist es häufig notwendig, von den Empfehlungen einer „gesunden“ Ernährung abzuweichen und den Fokus auf die aktuelle Situation zu richten.

Ziel der Ernährung ist es, auch hier das **Gewicht stabil zuhalten** sowie einen Abbau der Muskelmasse zu verhindern.

Daher empfehlen wir in dieser Situation eine persönliche „**Wunschkost**“, die alle von Ihnen bevorzugten und beliebten Lebensmittel enthält und diese ggf. noch etwas „energiereicher zu gestalten“.

Zur **Gewichtsabnahme** kommt es, wenn der Körper mehr Energie verbraucht, als durch die Nahrung aufgenommen werden kann. Durch die Krankheit selbst, kann der Bedarf an Energie bereits erhöht sein. Kommt es jedoch noch zu Appetitlosigkeit bzw. einer geringeren Nahrungsaufnahme so kann es zu einem Gewichtsverlust kommen. Ziel ist es nun, die Nahrung „**energiereicher**“ zu gestalten, so dass Sie Ihrem Körper die benötigte Energiemenge zuführen können, um eine Gewichtsstabilisierung bzw. Gewichtszunahme zu erreichen.

FALLEN PORTIONEN KLEINER AUS, SO SOLLTEN DIESE KLEINEN MENGEN ANGEREICHERT WERDEN, UM SIE ENERGIEREICHER ZU GESTALTEN.



Tipps für eine energie- bzw. kalorienreichere Ernährung

Allgemeine Empfehlungen

- Essen Sie regelmäßig und über den Tag verteilt **mehrere kleine energiereiche Mahlzeiten** – ca. 5-8 Mahlzeiten alle 2-3 Stunden.
- Naschen Sie auch Abend noch etwas z.B.: Nüsse, Salzgebäck, Kekse vor dem Fernseher
- Essen Sie dann wenn Sie sich **am besten fühlen** und auch das was Sie zu diesem Zeitpunkt möchten – es kann auch ein Müsli am Abend und eine Brotzeit am Morgen sein!
- Essen Sie das was Sie vertragen, was Ihnen gut tut und das, auf was Sie Lust haben! Auch wenn diese evtl. nicht den „Anforderungen“ einer gesunden Ernährung entsprechen. **Ihr Wohlbefinden und die Gewichtsstabilisierung stehen im Moment im Vordergrund!**
- Oft ist es hilfreich, **kleinere Portionen** anzurichten, damit beim Anblick großer Portionen der Appetit nicht schon vergeht – nehmen Sie sich dann lieber noch Nachschlag.
- Vermeiden Sie bei den Mahlzeiten zu große Mengen Gemüse und Obst, diese sättigen zu schnell und haben zu wenig Eiweiß und Kalorien.

Trinken Sie vor den Mahlzeiten nicht zu viel, um nicht vorzeitig satt zu sein

DAS AUGES IST MIT!

Liebevoll angerichtete Speisen und ein schön gedeckter Tisch schaffen eine nette Atmosphäre und können so die Nahrungsaufnahme

ESSEN SIE IN GESELLSCHAFT!

Mit Freunden oder der Familie – dabei wird meist auch mehr gegessen.

LENKEN SIE SICH BEIM ESSEN AB!

„dabei isst man meist mehr, weil es „nebenbei“ geht. Schauen Sie fern, lesen Sie oder hören Sie Musik.

Verteilen Sie kleine kalorienreiche Snacks in der Wohnung – das verführt zum Naschen.

Lebensmittelauswahl für eine kalorienreiche Ernährung

- Verwenden Sie **vollfette Milchprodukte**
 - Sahnejoghurt, griechischer Joghurt (10% Fett), Quark 40% F.i.Tr.
 - Sahne, Crème fraîche, Schmand, Saure Sahne
- Wählen Sie fettreiche **Käse- und Wurstsorten**
 - Käsesorten >45% F.i.Tr., Doppelrahmfrischkäse
 - Leberwurst, Aufschnitt
- Greifen Sie zu **fettreichen Fischen** und fettreicherem Fleisch
 - Hering, Makrele, Lachs
 - Hackfleisch, paniertes Fleisch, Fleisch in Saucen
- Wählen Sie **fettreicher zubereitete Speisen** (wenn vertragen)
 - Bratkartoffeln statt Pellkartoffeln
 - Cremesuppen statt klarer Brühe
 - Paniertes Fleisch/panierter Fisch statt naturgebraten/gedünstet
 - Sahnesaucen statt Natursaft
- Butter, Margarine, Pflanzenöle (Raps-, Oliven-, Lein-, Walnussöl etc.)
- Mais, Oliven, Avocados, in Öl eingelegtes Gemüse (z.B.: Antipasti)
- Nüsse, Samen und Kerne
 - ganz/gemahlen, Nussmus (z.B.: Erdnussmus), Studentenfutter
 - Kürbiskerne Sonnenblumenkerne, Sesam
- **Süße Zwischenmahlzeiten**
 - Trockenobst z.B.: Rosinen, Bananen
 - Müsliriegel, Croissant, Kekse, Kuchen
 - Sahnejoghurt, Sahnequark
 - Milchshakes, Trinkjoghurt, Cremespeisen
 - Müsli mit Haferflocken, gemahlene Nüssen/Nussmus und Sahne
 - Pudding, Grießbrei, Milchreis
 - Obstmus mit geschlagener Sahne
 - Brot/Brötchen/Hefezopf mit Butter, Marmelade, Honig



- **Pikante Zwischenmahlzeiten**

- Käse- und Wurststückchen oder Hackfleischbällchen
- Kräcker, Salzgebäck, Grissini
- Nüsse
- Brot/Brötchen mit pikantem Belag,
- Schinken- oder Käseröllchen: Schinken- oder Käsescheiben großzügig mit Frischkäse bestreichen und einrollen
- griechischer Joghurt (10% Fett) mit geraspelter Gurke, Salz, Pfeffer (evtl. Knoblauch)

- Trinken Sie **kalorienreiche Getränke** wie z.B. Milchmixgetränke, Fruchtbuttermilch, Kefir, Kakao, Nährbier, Fruchtsäfte/Smoothies

Tipps zum Anreichern

- Verfeinern Sie **(Creme)suppen** mit Sahne/Crème fraîche oder Ei.
- Schmecken Sie **gegartes Gemüse** mit Butter und/oder Sahne ab.
- Schwenken Sie **Nudeln, Reis** oder **Kartoffeln** in Butter oder Öl.
- Verwenden Sie für **Soßen** Sahne und/oder verfeinern diese mit Butter.
- Überbacken Sie **Fisch- und Fleischgerichte** mit Käse; auch herzhaftes **Aufläufe** können Sie durch das Überbacken mit Ei und Käse verfeinern.
- Verfeinern Sie **süße Aufläufe** mit Sahne.
- Für **Brei & Pudding** eignet sich ein Sahne-Milch-Gemisch.
- Verwenden Sie **Streichfette** (z.B.: Butter) ruhig in größeren Mengen.
- Reichern Sie Milchmixgetränke, Quark, Joghurt etc. mit Schmelzflocken und Früchten an. z.B.: Erdbeermilch mit Schmelzflocken, Joghurt/Quark mit Früchten, Schmelzflocken, Nüssen



Eiweiß – ein wichtiger Nährstoff

Auch der Bedarf an Eiweiß kann durch die Krankheit erhöht sein, weshalb nun noch mehr auf **eiweißreiche Lebensmittel** geachtet werden sollte.

Eiweiß braucht der Körper zum Erhalt der Muskelmasse sowie zur Unterstützung des Immunsystems.



Eiweißbedarf: 1,2 – 1,5 g pro kg Körpergewicht

Bsp.: $60 \text{ kg} \times 1,2 - 1,5 \text{ g} = 72 - 90 \text{ g Eiweiß pro Tag}$

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über den Eiweißgehalt von verschiedensten Lebensmitteln

Lebensmittel	Portionsgröße	Eiweißgehalt
1 Portion Fleisch	150 g (Rohgewicht)	ca. 30 g
1 Portion Fisch	150 g (Rohgewicht)	ca. 27 g
1 Portion Tofu	100 g	ca. 14 g
1 Portion Sojaschnetzel	25 g	
1 Portion Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen)	50 g (Rohgewicht)	ca. 12 g
1 Glas Milch	250 ml	ca. 8 g
1 Scheibe Käse	30 g	
Ei	1 Stück	ca. 8 g
Quark	2 EL	
Joghurt	150 g	ca. 5 g
1 Scheibe Wurst	30 g	
1 Handvoll Nüsse	30 g	
4 EL Haferflocken	40 g	
1 mittlere Scheibe Brot	60 g	ca. 4g
2 mittelgroße Kartoffeln	160 g	ca. 3 g
1 EL Frischkäse	30 g	
1 Portion Gemüse/Obst	125-150 g	ca. 1-2 g

Tipps für eine eiweißreiche Ernährung

- **Fleisch:** z.B. Putenbrust, Hähnchen, Schweinefilet
- **Fisch** z.B.: Forelle, Scholle, Lachs, Hering, Thunfisch, Dosenfisch
- **Milchprodukte** und Käse
- **Eier** und Eierspeisen
- **Hülsenfrüchte:** z.B.: Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- **Sojaprodukte** (Tofu, Sojadrink, Sojajoghurtalternativen)
- **Nüsse** (alle Sorten), Nussmus
- **Getreideprodukte** z.B.: Nudeln, Haferflocken, Brot

Tierische Eiweißquellen werden vom Körper besser verwertet als pflanzliches Eiweiß. Durch die richtigen **Kombinationen** kann das Eiweiß aus den pflanzlichen Quellen aufgewertet werden, um es für den Körper besser nutzbar zu machen:

- Kartoffeln und Milch
Pellkartoffel und Quark; Kartoffelpüree mit Milch, Sahne und Butter; Kartoffelaufguss mit Käse
- Kartoffeln und Ei
Rührei mit Kartoffeln und Spinat; Kartoffelaufguss; Bratkartoffeln und Spiegelei
- Getreide und Milch/Milchprodukten
Joghurt/Milch mit Haferflocken/Müsli, Grießbrei, Reisbrei, Käsebrötchen, Spätzle, Pfannkuchen oder Omelette
- Hülsenfrüchte und Milchprodukte
Aufguss mit Bohnen und Käse überbacken, Linsensuppe mit Joghurt, Bohneneintopf mit Quarkspeise als Nachtisch
- Hülsenfrüchte mit Getreideprodukten
Bohnensalat mit Brot, Linsen mit Spätzle, Linsensuppe mit Brot

Achten Sie darauf, dass eiweißreiche Lebensmittel Bestandteil von jeder Mahlzeit sind. Auch als Zwischenmahlzeit und/oder Dessert sind sie empfehlenswert!

Beispiel für einen kalorien- und eiweißreichen Speiseplan

Frühstück:

- 1 Scheibe Brot mit 1 TL Butter + 1 TL Marmelade
- 1 Scheibe Brot mit 1 TL Butter + 1 Scheibe Käse (>45% F.i.Tr.)
- 1 Tasse Kaffee mit Kaffeesahne oder Trinknahrung, evtl. Zucker

Vormittag:

- Früchtequark:
 - 100 g Sahnequark
 - 1 Handvoll Beeren oder anderes Obst (frisch oder tiefgekühlt)
 - 1 TL Nussmus
 - Honig/Zucker/Marmelade nach Belieben
 - wer mag z.B.: Knuspermüsli als Topping



Mittag:

- Rührei (mit einem Schuss Sahne)
- Bratkartoffeln
- Spinat oder Gemüse nach Wahl (mit Butter, Öl, Sahne verfeinert)
- 1 Rippe Schokolade

Nachmittag:

- Kaffee mit Kaffeesahne oder Trinknahrung
- Quarkkuchen

Abend:

- 1 Scheibe Brot mit Butter und Käse
- 1 Scheibe Brot mit 1 EL Doppelrahmfrischkäse*
- Oliven, Avocado
- frisches Gemüse mit Cremefraiche-Dip (Cremefraiche mit Kräutern und 1 EL Sahne verrührt)
- 1 Flasche Nährbier

Spätmahlzeit:

- Bananenmilch (150 ml Vollmilch, 2 EL Quark, 2 EL Sahne, ½ Banane, evtl. Trinkkakaopulver, Vanillezucker)

* Je nach Geschmack und Vorlieben können auch Schinken, Wurst oder vegetarische Aufstriche gewählt werden.

Trinknahrungen und andere Produkte zur Anreicherung

Falls Sie Gewicht verloren haben und Sie nicht mehr die üblichen Essensmengen schaffen, können Trinknahrungen hilfreich sein, einem weiteren Gewichts- und Kraftverlust vorzubeugen. Diese energiereichen Getränke, auch als „Astronautenkost“ bekannt, enthalten auf eine relativ kleine Menge viele Kalorien und versorgen Sie zudem noch mit allen wichtigen Nährstoffen.

Produkte zur Anreicherung werden in verschiedenen Varianten angeboten:

- verschiedene **Konsistenzen** (flüssig oder zum Löffeln, puddingartig)
- **Geschmacksrichtungen** (Vanille, Schoko bis hin zu Früchten)
- **Joghurtvarianten** (z.B.: Fresubin Yo-Drink, Fortimel Yoghurt style)
- **Pulver** zur Energieanreicherung (z.B.: Milkraft Fa. Cremilk, Fortimel Pulver)
- **Eiweißpulver** (z.B.: Fresubin Protein Powder, AdPro 104)

Hinweise zur Anwendung:

- **langsam** und **schluckweise** trinken
- Menge **langsam steigern**
- Aus geschmacklichen Gründen kann es hilfreich sein, die Trinknahrung **gekühlt** zu trinken.
- Nehmen Sie die Trinknahrung **nicht direkt vor** oder mit einer Mahlzeit ein, damit Sie nicht vorzeitig gesättigt sind.

Möglichkeiten der Verarbeitung von Trinknahrungen/Zusatznahrungen:

- Kaffee mit Trinknahrung (z.B.: neutral, Vanille, Cappuccino)
- Eiskaffee: Kaffee mit Trinknahrung, einer Kugel Vanilleeis und evtl. Schlagsahne servieren
- Neutrale Trinknahrungen
 - Verfeinern von Saucen (z.B.: Sahnesaucen zu Pasta)
 - Zugabe in Cremesuppen (z.B.: Gemüsecremesuppen)
- fruchtige Sorten z.B.: mit Buttermilch, Joghurt

Nehmen Sie trotz der Anreicherung Ihres Essens und der Einnahme von Trinknahrungen weiterhin ab, kann eine **Ernährung über eine Sonde oder über die Vene** erforderlich sein. Fragen Sie dazu Ihren Arzt.



Quark-Beerentiramisu (4 Portionen)

80 ml kalter Kaffee
ca. 10 Stk. Löffelbiskuit
350 g Himbeeren (frisch/TK)
300 g Quark
1 Vanilleschote oder Vanillezucker
100 g Naturjoghurt
50 g Puderzucker
2 EL Kakaopulver

Den Boden einer Auflaufform von ca. 18x18 cm mit Löffelbiskuits auslegen und mit dem kalten Kaffee beträufeln. Frische Himbeeren verlesen (und einige zur Garnitur beiseitelegen). Quark mit dem Handmixers cremig schlagen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messerrücken herauskratzen. Joghurt, Puderzucker und Vanillemark zum Quark geben und glattrühren. 1/3 der Creme in die Form geben und glattstreichen. Himbeeren darauf verteilen und die restliche Creme darauf verteilen. Für mind. 2 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit restlichen Beeren

Weitere **wertvolle und seriöse Informationen** zum Thema „Essen bei Krebs“ finden Sie auf: <https://www.was-essen-bei-krebs.de/>

Ernährungsberatung:

Bei Ernährungsproblemen sind Sie nicht allein. Das Team der Ernährungsberatung des Klinikums St. Elisabeth Straubing unterstützt Sie und Ihre Angehörige durch eine oder mehrere individuelle Ernährungsberatungen.

E-Mail: ernaehrung@klinikum-straubing.de

BARMHERZIGE BRÜDER

Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH

I. Medizinische Klinik

Chefarzt Prof. Dr. med. N. Weigert

St.-Elisabeth-Straße 23

94315 Straubing