

Ernährungstipps bei Mangelernährung





Mangelernährung und Untergewicht können Begleiterscheinungen verschiedener Erkrankungen sein. Besonders häufig betroffen sind Patienten mit Tumorerkrankungen, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen oder bestimmten Herz- und Lungenerkrankungen.

Warum ist Mangelernährung gefährlich?

Eine extreme Gewichtsabnahme zehrt nicht nur an den Kräften und fördert den Muskelabbau, sondern verhindert oder verzögert möglicherweise auch den Erfolg einer Behandlung. Ein rechtzeitiges Eingreifen gegen ungewollten Gewichtsverlust ist dringend notwendig, da nur bei frühzeitigen Therapiemaßnahmen entsprechende Erfolge bei Gewichtszunahme oder -stabilisierung zu erreichen sind.

Mangelernährung – sind Sie auch betroffen?

- Leiden Sie unter einer schweren Erkrankung (z. B. einer Tumorerkrankung)?
- Haben Sie innerhalb der letzten 3 Monate ungewollt Gewicht verloren?
- Haben Sie in den letzten Wochen weniger gegessen als sonst?
- Leiden Sie krankheitsbedingt unter Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Geschmacksveränderungen oder Kau- und Schluckstörungen?
- Liegt Ihr Body Mass Index (BMI) unter $20,5 \text{ kg/m}^2$?

Berechnung des BMI:

Körpergewicht (kg) : Körpergröße (m)²

Wenn Sie eine dieser Fragen mit „ja“ beantworten, dann könnten auch Sie von Mangelernährung betroffen sein.



Was tun bei Mangelernährung?

Zur Behandlung einer Mangelernährung gibt es 3 Möglichkeiten:

1. Anreicherung der normalen Kost
2. Nahrungsergänzungsmittel
3. Trinkzusatznahrung



1. Anreicherung der normalen Kost:

Verwenden Sie bei der Zubereitung Ihrer Speisen möglichst kalorien-/fettreiche Zutaten und verzichten Sie auf kalorienreduzierte Lebensmittel. Flüssige und passierte Nahrungsmittel lassen sich durch Zugabe von hochwertigen Ölen, Sahne, Butter oder Eigelb anreichern.

Tipps:

- Essen Sie viele kleine, aber gehaltvolle Mahlzeiten!
- Essen Sie zum Frühstück ein Croissant!
- Verwenden Sie reichlich Streichfett!
- Belegen Sie Ihr Brot zusätzlich mit einem gekochten Ei oder gönnen Sie sich zum Frühstück ein Rühr- oder Spiegelei!
- Bereiten Sie Kartoffelpüree mit Sahne und Butter zu!
- Gemüse- und Fleischgerichte lassen sich mit einer Sahne- oder Käsesauce verfeinern.
- Kochen Sie Nudeln oder Reis mit Öl!
- Kleine Portionen Süßigkeiten, Eis, Kuchen oder Kekse eignen sich als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit.
- Getränke wie z. B. Kakao, Fruchtbuttermilch, Obstsaft oder Malzbier liefern zusätzliche Kalorien.



2. Nahrungsergänzungsmittel:

Im Sanitätshaus oder in der Apotheke erhalten Sie geschmacksneutrale Nahrungsergänzungsmittel, mit denen Sie nahezu alle flüssigen oder passierten Lebensmittel oder Gerichte kalorienreich aufwerten können, ohne jedoch mengenmäßig mehr essen zu müssen. Diese Zusätze enthalten entweder nur Kohlenhydrate (z. B. Maltodextrin), Eiweiße oder Fette oder Nähstoffgemische. Sie können bei Mangelernährung z. T. zu Lasten der Krankenkassen verordnet werden.



Gehaltvolle Snacks für zwischendurch

(ca. 220 – 250 kcal pro Portion):

- 1 Becher heiße Schokolade (250 ml)
- 2 Gläser Fruchtsaft (450 ml)
- 1 Flasche (0,5 l) Malzbier
- 1 Bockwurstchen (90 g)
- 1 Minisalami im Teigmantel (50 g)
- 2 Ecken (60 g) Camembert/Brie, 70 % Fett i. Tr.
- 1 Becher Sahnejoghurt mit Früchten (150 g)
- 1 Portion Grießbrei mit Kompott (200 g)
- 50 g Studentenfutter
- 40 g Erdnüsse
- 7 Blätterteigstangen mit Käse
- ½ Tafel Schokolade (50 g)
- 2 Kugeln Fruchteis (130 g)
- 5 Mini-Windbeutel mit Sahne
- 1 Scheibe Honigkuchen
- 4 Dominosteine
- 1 Schokocroissant
- 1 Crepe mit Zucker (125 g)



3. Trinkzusatznahrung

Ebenfalls in Sanitätshaus oder Apotheke sind hochkalorische Trinkzusatznahrungen erhältlich, die die normale Kost ergänzen können. Diese Produkte werden von unterschiedlichen Herstellern in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten. Je nach Sorte enthält ein Fläschchen etwa 200 – 400 kcal. Viele Standardprodukte sind zu Lasten der Krankenkasse verordnungsfähig, wenn die Ernährungssituation sich sonst nicht verbessern lässt. Sollten all diese Maßnahmen nicht zu einer Optimierung Ihres Ernährungszustandes führen, besteht weiterhin die Möglichkeit der Zusatzernährung über eine Ernährungssonde oder über die Vene mittels einer Infusionslösung (parenterale Ernährung).

Rezepte für energiereiche Mix-Drinks (jeweils für 1 Portion):

Avocado-Mix

- ½ Avocado
 - 50 g Magerquark
 - 1 EL Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett)
 - 150 ml Vollmilch
 - 75 ml Sahne
 - 1 EL geschmacksneutrales Öl
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1 EL Kresse
 - 2 EL Maltodextrin
 - 1 kleines Stück frisch geriebener Ingwer, Pfeffer, Salz, Tabasco nach Geschmack
- Alle Zutaten im Mixer pürieren.
 - Kalt servieren.
- Pro Portion 535 kcal, 15 g Eiweiß



Mango-Mandel-Drink

½ Mango

50 g Magerquark

150 ml Vollmilch

50 ml Sahne

2 EL Maltodextrin

1 EL geschmacksneutrales Öl

1 EL Mandelmus

- Die Mango schälen, entkernen und zerkleinern.
- Alle Zutaten im Mixer pürieren.
- Kalt servieren.

Pro Portion 497 kcal, 17 g Eiweiß

Tomaten-Möhren-Mix

70 ml Tomatensaft

100 ml Möhrensaft

50 g Magerquark

75 ml Sahne

2 EL Maltodextrin

1 EL geschmacksneutrales Öl

Pfeffer, Worcestersauce

- Alle Zutaten im Mixer pürieren.

Pro Portion 321 kcal, 10 g Eiweiß

Kirsch-Banane-Mix

1 kleine Banane

150 ml Vollmilch

50 g Magerquark

50 ml Sahne

2 EL Maltodextrin

1 EL Kirschsirup

1 EL geschmacksneutrales Öl

1 EL Zucker

- Alle Zutaten im Mixer pürieren.
- Kalt servieren.

Pro Portion 513 kcal, 15 g Eiweiß

Pikanter Kiwi-Mix

1 Kiwi

100 g Salatgurke

1 TL Basilikum

50 g Magerquark

150 ml Vollmilch

1 EL geschmacksneutrales Öl

3 EL Maltodextrin

Pfeffer, Salz,

Tabasco nach Geschmack

- Alle Zutaten im Mixer pürieren.
- Kalt servieren.

Pro Portion 332 kcal, 15 g Eiweiß



Soft-Schoko

1 EL Schoko-Sauce oder 5 Stück After Eight

50 g Magerquark

100 ml Vollmilch

50 ml Sahne

1 TL Schokoladenstreusel

2 EL Maltodextrin

■ Alle Zutaten (außer den Schokoladenstreuseln) in einem Mixer pürieren.

■ Vor dem Servieren mit den Schokostreuseln bestreuen.

Pro Portion 294 kcal, 13 g Eiweiß

Erdbeermilch

125 g Erdbeeren (oder andere Beerenfrüchte, auch tiefgekühlt)

50 g Magerquark

125 ml Vollmilch

50 ml Sahne

2 EL Maltodextrin

1 EL geschmacksneutrales Öl

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL Zucker

■ Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.

■ Kalt servieren.

Pro Portion 440 kcal, 14 g Eiweiß

Grapefruit-Sanddorn-Kefir

1 kleine rote Grapefruit

(oder 1 Orange)

1 EL Sanddornkonzentrat ungesüßt

50 g Magerquark

100 ml Kefir

100 ml Sahne

3 EL Maltodextrin

1 EL geschmacksneutrales Öl

3 EL Zucker

■ Die Grapefruit auspressen.

■ Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.

■ Kalt servieren.

Pro Portion 602 kcal, 15 g Eiweiß

Die Rezepte wurden dem Flyer „Energiereiche Mixgetränke – Raffiniert kreieren“ der Fa. Roche Pharma entnommen.

Universitätsklinikum

Knappschaftskrankenhaus Bochum

UKRUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM



In der Schornau 23-25 | 44892 Bochum
Ernährungsmedizin, Medizinische Klinik
Anja Lemloh | Margarete Heusch: 0234 299-4122

Bochum, August 2010