

Herausgeber:

Ernährungsmedizin, Medizinische Klinik (verantwortlich für den Inhalt)
Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum GmbH
In der Schornau 23-25, 44892 Bochum, Tel.: 0234 299-4122
www.kk-bochum.de

Fotos: pixabay, Fotoabteilung (UK Knappschaftskrankenhaus Bochum)
Layout: Bianca Braunschweig M.A.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Stand: August 2018





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 Tumor-, Herz- oder Lungenerkrankung)?
- 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?

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 mehrere Möglichkeiten:

1. Anreicherung der normalen Kost
2. Nahrungsergänzungsmittel
3. Trinkzusatznahrung
4. Klinische Ernährungsformen

1. Anreicherung der normalen Kost

Verwenden Sie bei der Zubereitung Ihrer Speisen 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.
- siehe „Gehaltvolle Snacks“



2. Nahrungsergänzungsmittel

In Apotheken (auch Internet-Apotheken) oder direkt über den Hersteller 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.

3. Trinkzusatznahrung

Ebenfalls erhältlich sind hochkalorische Trinkzusatznahrungen, 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.

4. Klinische Ernährungsformen

Sollten all diese Maßnahmen nicht zu einer Optimierung Ihres Ernährungszustandes führen, besteht weiterhin die Möglichkeit der Zusatzernährung mit Sondenkost über eine Ernährungssonde oder über die Vene mittels einer Infusionslösung (parenterale Ernährung).



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

Rezepte für energie- reiche Mix-Getränke

(jeweils für 1 Portion)

Avocado-Mix

(*Pro Portion 473 kcal, 15 g Eiweiß)

- 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
- 1 kleines Stück frisch geriebener Ingwer
- Pfeffer, Salz, Tabasco nach Geschmack

- Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
- Kalt servieren.





Mango-Mandel-Drink

(*Pro Portion 417 kcal, 17 g Eiweiß)

- ½ Mango
- 50 g Magerquark
- 150 ml Vollmilch
- 50 ml Sahne
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- 1 EL Mandelmus

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

Tomaten-Möhren-Mix

(*Pro Portion 241 kcal, 10 g Eiweiß)

- 70 ml Tomatensaft
- 100 ml Möhrensaft
- 50 g Magerquark
- 75 ml Sahne
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- Pfeffer, Worcestersauce

- Alle Zutaten im Mixer pürieren

Kirsch-Banane-Mix

(*Pro Portion 433 kcal, 15 g Eiweiß)

- 1 kleine Banane
- 150 ml Vollmilch
- 50 g Magerquark
- 50 ml Sahne
- 1 EL Kirschsirup
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- 1 EL Zucker

- Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
- Kalt servieren.

Pikanter Kiwi-Mix

(*Pro Portion 212 kcal, 15 g Eiweiß)

- 1 Kiwi
- 100 g Salatgurke
- 1 TL Basilikum
- 50 g Magerquark
- 150 ml Vollmilch
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- Pfeffer, Salz, Tabasco nach Geschmack

- Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
- Kalt servieren.

Soft-Schoko

(*Pro Portion 214 kcal, 13 g Eiweiß)

- 1 EL Schoko-Sauce oder 5 Stück After Eight
- 50 g Magerquark
- 100 ml Vollmilch
- 50 ml Sahne
- 1 TL Schokoladenstreusel

- Alle Zutaten (außer den Schokoladenstreuseln) in einem Mixer pürieren.
- Vor dem Servieren mit den Schokoladenstreuseln bestreuen.

Erdbeermilch

(*Pro Portion 360 kcal, 14 g Eiweiß)

- 125 g Erdbeeren (oder andere Beerenfrüchte, auch tiefgekühlt)
- 50 g Magerquark
- 125 ml Vollmilch
- 50 ml Sahne
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 EL Zucker

- Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
- Kalt servieren.

Grapefruit-Sanddorn-Kefir

(*Pro Portion 482 kcal, 15 g Eiweiß)

- 1 kleine rote Grapefruit (oder 1 Orange)
- 1 EL Sanddornkonzentrat ungesüßt
- 50 g Magerquark
- 100 ml Kefir
- 100 ml Sahne
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- 3 EL Zucker

- Die Grapefruit auspressen.
- Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
- Kalt servieren.



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