



## Ernährungsberatung

# Information zur Kostform Energie- und Eiweissreich

Die Kostform Energie- und Eiweissreich wird bei Mangelernährung, Appetitlosigkeit sowie erhöhtem Energie- und Nährstoffbedarf eingesetzt. Mit folgenden Massnahmen können Sie Ihre Energie- und Eiweisszufuhr erhöhen:

## Frühstück

Wählen Sie immer eine Eiweisskomponente aus (z. B. Käse, Joghurt, Quark, Milch) und bevorzugen Sie energiereiche Komponenten (z. B. Butter, Bircher-müesli energiereich, Milch mit Ovomaltine).

## Zwischenmahlzeit

Nicht zu kurz vor dem Mittagessen!  
Wählen Sie wenn möglich zwischen dem Frühstück und Mittagessen eine energie- und eiweissreiche Zwischenmahlzeit\* aus (wird mit dem Frühstück geliefert)

## Mittagessen

Das Menü Energie- und Eiweissreich wird mit Öl, Butter, Rahm, Reibkäse und industriell hergestellten Spezialprodukten (siehe Seite 2) angereichert.  
Wählen Sie wenn möglich zumindest eine angereicherte Suppe und ein angereichertes Dessert aus.

## Zwischenmahlzeit

Nicht zu kurz vor dem Abendessen!  
Wählen Sie wenn möglich zwischen dem Mittag- und Abendessen eine energie- und eiweissreiche Zwischenmahlzeit\* aus (wird mit dem Mittagessen geliefert)

## Abendessen

Das Menü Energie- und Eiweissreich wird mit Öl, Butter, Rahm, Reibkäse und industriell hergestellten Spezialprodukten (siehe Seite 2) angereichert.  
Wählen Sie wenn möglich zumindest eine angereicherte Suppe und ein angereichertes Dessert aus.

## Spätmahlzeit

Wählen Sie wenn möglich nach dem Abendessen, vor der Nachtruhe, eine energie- oder eiweissreiche Zwischenmahlzeit\* aus (wird mit dem Abendessen geliefert)

## Getränke

Wählen Sie bei den Hauptmahlzeiten (Frühstück und Abendessen) immer ein energiereiches Getränk hinzu (z.B. Milch mit Ovo- oder Schoggipulver, Frappé, Süssgetränke, Fruchtsaft, Sirup).

## Trinknahrung

Resource, Ensure, Fresubin, Enlive, Calshake) können Sie zusätzlich bestellen um Ihren Energie- und Proteinbedarf zu decken, z.B. als Zwischenmahlzeit.  
Trinknahrungen ersetzen aber die Hauptmahlzeiten nicht!

*\* Energie- oder Eiweissreiche Zwischenmahlzeiten können sein: Fruchtquark, Frappé, Crêmen, Flan, Chips, Kompott, Zwieback etc. Falls Sie Etwas mögen, das im Sortiment nicht bestellbar ist, dürfen Sie sich dies von Ihren Angehörigen mitbringen lassen.*



## Anleitung zur Anreicherung

Folgende Lebensmittel können auf der Abteilung durch die Patienten und Patientinnen oder das Pflegepersonal angereichert werden:

Lebensmittel	Maltodextrin	Eiweisspulver	Kalorien durch Anreicherung
Wasser (2 dl) ohne Kohlensäure	20 g (=2 EL)		80 kcal
Tee (2 dl)	20 g (=2 EL)	1 Beutel	126 kcal
Fruchtsaft (2 dl)	20 g (=2 EL)	2 Beutel	172 kcal
Gemüsesaft (2 dl)	20 g (=2 EL)	2 Beutel	172 kcal
Süssgetränk (2 dl) ohne Kohlensäure	20 g (=2 EL)	2 Beutel	172 kcal
Vollmilch (2 dl)	20 g (=2 EL)	1 Beutel	126 kcal
Vollmilch (2 dl) mit 1 - 2 Ovopäckli oder mit 1 – 2 Schoggipäckli z. B. Caotina	20 g (=2 EL)	1 Beutel	126 kcal
Früchtequark (125 g)	20 g (=2 EL)	1 Beutel	126 kcal
Joghurt nature (180 g)	30 g (=3 EL)	1 Beutel	166 kcal
Frucht- / Aromajoghurt (180 g)	20 g (=2 EL)	1 Beutel	126 kcal

1 gehäufte Esslöffel (EL) Stärkepulver = 10 g Maltodextrin (entsprechen ca. 40 kcal)

1 Beutel Eiweisspulver = 11.5 g Protein Powder (entsprechen 41 kcal und 10 g Protein)

## Zubereitung

Mischen Sie das entsprechende Pulver (Maltodextrin oder Eiweisspulver) in die gewünschte Flüssigkeit oder das gewünschte Produkt und rühren Sie gut um, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Bei heissen Temperaturen (> 70°C) wird das Eiweiss im Eiweisspulver zerstört. Lösen Sie deshalb das Eiweisspulver für eine Anreicherung in heissen Produkten zuerst in kalten Getränken oder in Wasser auf und mischen Sie es dann in die heissen Produkte bei. Das Mischen geht einfacher, wenn das Glas nur zur Hälfte gefüllt ist. Bei grossen Pulvermengen geht es einfacher, wenn Sie das Pulver in Rationen zum Lebensmittel geben

## Grundsatz

Je nach Produkt für 2 dl Getränk bzw. 200 g Lebensmittel 1 bis 2 Beutel Eiweisspulver und 2 bis 3 EL Maltodextrin.

Ernährungsberaterin:

---

Telefon direkt:

---

## Ernährungsberatung

Telefon 062 838 43 46

ernaehrungsberatung@ksa.ch

