

Februar 2018

Ernährungsberatung

# Empfehlungen für eine energie- und proteinreiche Ernährung

## Mangelernährung

Um einer Mangelernährung und deren Folgen vorzubeugen, ist es wichtig, den Energiebedarf (Kalorien) und die lebensnotwendigen Nährstoffe (Eiweiss, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe) abzudecken. Eine Mangelernährung kann durch eine zu geringe wie auch durch eine zu einseitige Nährstoffzufuhr entstehen. Krankheitsbedingte Nährstoffverluste oder ein erhöhter Bedarf an Nährstoffen sind weitere Faktoren, welche die Entstehung einer Mangelernährung begünstigen.

Eine zu geringe Nährstoffzufuhr kann den Körper auch schon nach kurzer Zeit stark beeinträchtigen. Das Abwehrsystem ist geschwächt, die Anfälligkeit für Krankheiten erhöht und die Lebensqualität nimmt ab.

Meistens ist die Mangelernährung ein schleichender Prozess, dem mehrere Ursachen wie Appetitmangel, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Schmerzen, veränderte Geschmackswahrnehmung, Depressionen oder akute und chronische Erkrankungen zu Grunde liegen.

Falls bei Ihnen die erwähnten Symptome oder bereits ein Gewichtsverlust vorliegen, finden Sie anbei Empfehlungen für eine energie- und proteinreiche Ernährung, um Ihr Gewicht zu stabilisieren oder an Gewicht zuzunehmen. Wichtig ist dabei, dass Sie wöchentlich Ihr Gewicht überprüfen.

## Allgemeine Empfehlungen

- Essen Sie **mehrere kleine Mahlzeiten** über den Tag verteilt. Optimal ist es, wenn Sie **mindestens alle zwei bis drei Stunden** etwas essen.
- Richten Sie sich nicht nach traditionellen Essenszeiten. **Essen und Trinken Sie, wann Sie mögen**, auch spät abends und nachts, wenn Ihnen danach ist.

- Erlaubt es Ihr Arzt, können Sie zum Essen einen **Aperitif** trinken. Das hilft, den Appetit anzuregen.
- Essen Sie **nur kleine Portionen Früchte, Gemüse und Salat** oder verzichten Sie vorübergehend darauf. Sie sind zwar reich an Vitaminen, füllen aber auch den Magen und liefern nur wenige Kalorien. Der Einsatz eines **Multivitaminpräparates** ist dann empfehlenswert.
- Wenn Sie nicht kochen mögen, sind Fertigprodukte eine gute Alternative. Es besteht auch die Möglichkeit, einen Mahlzeitendienst zu organisieren oder sich die Einkäufe nach Hause liefern zu lassen.
- Richten Sie den Teller hübsch an. Auch ein schön gedeckter Tisch sowie ein gut gelüfteter Raum können den Appetit fördern.
- Das gemeinsame Essen in geselliger Runde kann das Appetitgefühl aufleben lassen.
- Verschaffen Sie sich **Bewegung** vor dem Essen; gehen Sie eine kurze Strecke spazieren oder machen Sie ein paar Übungen.

## Energiereiche Zwischenmahlzeiten

Ideal als Zwischenmahlzeiten sind Lebensmittel, die neben einem hohen Energie- auch einen hohen Eiweissgehalt aufweisen. Früchte sind daher als alleinige Zwischenmahlzeiten ungeeignet, können diese aber ergänzen. Auf Seite 3 finden Sie Ideen für Zwischenmahlzeiten sowie energiereiche Getränke.

## Anreicherungsmöglichkeiten

Zusätzlich können Sie die Speisen auch anreichern. Verfeinern Sie das Essen z.B. mit Olivenöl, Butter, Rahm, Reibkäse oder Honig. Achten Sie zudem darauf, dass Sie bei der

Zubereitung genügend Fett (Öl / Butter) verwenden.

Zur Anreicherung der Speisen stehen Ihnen verschiedene Ergänzungsprodukte wie Eiweiss- oder Kohlenhydratpulver (Maltodextrin) zur Verfügung. Sie können damit Flüssigkeiten wie Wasser, Tee, Frucht- und Gemüsesäfte, Süssgetränke oder Milch anreichern, jedoch auch Speisen wie z.B. Quark, Joghurt, Birchermüesli oder Kompott.

In der Liste auf Seite 4 finden Sie verschiedene Möglichkeiten zur Anreicherung.

#### **Anwendung von Eiweiss- und Kohlenhydratpulver (Maltodextrin)**

Verwenden Sie je nach Produkt für 2 dl Flüssigkeiten bzw. 200 g einer Mahlzeit 1 Beutel (3 EL) Eiweisspulver und 1 Beutel (3 EL) Kohlenhydratpulver.

Mischen Sie das entsprechende Pulver in die gewünschte Speise und rühren Sie gut um, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Bei heissen Temperaturen (> 70°C) flockt das Eiweiss im Proteinpulver aus. Lösen Sie deshalb das Eiweisspulver für die Anwendung in warmen Speisen zuerst in kalten Getränken

oder in Wasser auf und mischen Sie es dann den heissen Speisen bei. Bei grossen Pulvermengen geht es einfacher, wenn Sie das Pulver in Rationen zum Lebensmittel geben.

#### **Trinknahrungen**

Wenn Ihnen die Nahrungszufuhr Mühe bereitet, gibt es die Möglichkeit ergänzend Trinknahrung einzusetzen. Da diese Produkte alle lebensnotwendigen Nährstoffe enthalten, ist es auch möglich, sich ausschliesslich mit Trinknahrung zu ernähren.

Lassen Sie sich hierzu von einer Fachperson über die geeigneten Produkte beraten. Energie- und eiweissreiche Sportgetränke oder Shakes können eine Alternative sein.

Tragen diese Massnahmen nicht zum gewünschten Erfolg einer Gewichtszunahme bzw. Gewichtsstabilisierung bei, sollte eine enterale Ernährung (Sondenernährung) diskutiert werden.

#### **Mengenangaben für die Zubereitung von Getränken und Speisen mit Eiweiss- und Kohlenhydratpulver (Maltodextrin)**

Lebensmittel	Maltodextrin	Eiweisspulver	Mit Anreicherung	Ohne Anreicherung
Tee (2 dl)	1 Beutel (25 g)	1 Beutel (11.5 g)	140 kcal, 10 g EW	0 kcal, 0 g EW
Fruchtsaft (2 dl)	1 Beutel (25 g)	1 Beutel (11.5 g)	240 kcal, 11 g EW	100 kcal, 1 g EW
Süssgetränk ohne Kohlensäure (2 dl)	1 Beutel (25 g)	1 Beutel (11.5 g)	200 kcal, 10 g EW	60 kcal, 0 g EW
Vollmilch (2 dl)	1 Beutel (25 g)	1 Beutel (11.5 g)	280 kcal, 17 g EW	140 kcal, 7 g EW
Fruchtjoghurt (180 g)	1 Beutel (25 g)	1 Beutel (11.5 g)	310 kcal, 15 g EW	170 kcal, 5 g EW

## Energieriche Zwischenmahlzeiten

1 Portion entspricht jeweils ca. 100 kcal.

	Portion		Eiweiss in g
<b>Rezente Produkte</b>			
Oliven	60 g	12 Stück	0.5
Pommes Chips Minipackung	20 g	$\frac{2}{3}$ Packung	1.5
Chäschüechli	35 g	$\frac{1}{2}$ Stück	3.5
Kiri	35 g	2 Stück	3.0
Philadelphia	40 g	1 $\frac{1}{2}$ Esslöffel	2.5
Doppelrahmkäse	30 g	1 Esslöffel	5.5
Hartkäse	25 g		7.0
Geräucherter Lachs	50 g		11.5
Salami	25 g	5 Tranchen	6.5
Gekochter Schinken	65 g	2 Tranchen	14.0
Hühnerei, hartgekocht	60 g	1 Stück	8.0
Avocado	70 g	$\frac{1}{2}$ Stück	1.0
<b>Süssigkeiten / Backwaren</b>			
Vollkornbrot	45 g	1 Scheibe	5.0
Gipfeli	25 g	$\frac{1}{2}$ Stück	2.0
Darvida/Blévita	25 g	5 Stück	3.0
Farmer (Honig)	20 g	1 Stück	2.0
Nüsse	15 g	1 Esslöffel	2.0
Studentenfutter	25 g	2 Esslöffel	3.0
Nutella	20 g	1 $\frac{1}{2}$ Esslöffel	1.0
Honig	30 g	2 Esslöffel	0.0
Gebrannte Mandeln	20 g	1 $\frac{1}{2}$ Esslöffel	2.0
Rahmglacé	50 g	1 Kugel	2.0
Schoggistengeli	20 g	$\frac{2}{3}$ Stück	1.5
Madeleines	25 g	1 Stück	2.0
Biberli	30 g		2.5
Caramelflan	80 g	$\frac{2}{3}$ Becher	2.5
Crunchy Müesli	25 g	2 Esslöffel	2.0
Fruchtjoghurt	100 g	$\frac{1}{2}$ Becher	4.0
Fruchtquark	80 g	$\frac{2}{3}$ Becher	5.0
<b>Getränke</b>			
Fruchtsaft	200 ml		1.0
Süssgetränk	250 ml		0.0
Vollmilch	150 ml		4.5
Schoggidrink	150 ml		6.0

### Anreicherungsmöglichkeiten

1 Portion entspricht jeweils ca. 100 kcal.

	Portion		Eiweiss in g
Marscapone	30 g	2 Esslöffel	1.5
Crème fraîche	30 g	2 Esslöffel	1.0
Vollrahm	30 g	2 Esslöffel	1.0
Doppelrahm	25 g	2 Esslöffel	0.5
Magerquark	180 g	⅔ Becher	16.0
Rahmquark	50 g	½ Becher	3.0
Butter	15 g	1 Esslöffel	0.0
Olivenöl / Rapsöl	10 g	1 Esslöffel	0.0
Mayonnaise	15 g	1 Esslöffel	0.0
Reibkäse	30 g	2 Esslöffel	10.0
Hühnerei	60 g	1 Stück	8.0
Eiweisspulver	23 g	2 Beutel / 6 Esslöffel	20.0
Zucker	25 g	5 Teelöffel	0.0
Kohlenhydratpulver (Maltodextrin)	25 g	1 Beutel / 3 Esslöffel	0.0

### Zusätzlich empfohlene Energie- und Eiweisszufuhr für eine Gewichtszunahme bzw. Gewichtsstabilisierung

#### Zusätzliche Energiezufuhr pro Tag:

- 1 Portion à 100 kcal
- 2 Portionen à 100 kcal
- 3 Portionen à 100 kcal
- 4 Portionen à 100 kcal
- \_\_ Portionen à 100 kcal

#### Zusätzlich Eiweisszufuhr pro Tag:

- 5 g
- 10g
- 15 g
- 20 g
- \_\_ g

#### Ernährungsberatung KSA

Telefon 062 838 43 46  
ernaehrungsberatung@ksa.ch

#### Ernährungsberatung SPZ

Telefon 062 746 56 56  
kea@spitalzofingen.ch