

Auch zu Hause:

- Zeit nehmen zum Essen und gut kauen!
- Viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen.
- Auf eine ausgewogene Kost mit viel Eiweiß und Vitaminen achten. Einseitige Ernährung fördert Appetitmangel.
- Essen Sie sobald Appetit aufkommt, halten Sie dafür schnell zuzubereitende Speisen bereit (Fingerfood).
- Langsam und zwischen den Mahlzeiten trinken (2 l); bei Fieber, Erbrechen, Durchfall mehr trinken!
- Meiden Sie unangenehme Gerüche, dekorieren Sie Tisch und Teller, essen Sie in netter Gesellschaft.
- Achten Sie auf regelmäßige Bewegung z. B. Spaziergänge an der frischen Luft; so häufig wie möglich aufsetzen, aufstehen und gehen.
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht.
- Die Nachsorgeuntersuchungen sind wichtig für Sie. Sprechen Sie auch über Ernährungsprobleme mit Ihrer/m Ärztin/Arzt.



Empfehlungen fürs Krankenhaus:

Frühstück

statt Marmelade Käse bestellen, extra Joghurt, Vollkornprodukte bevorzugen

Mittag

Eiweißkomponente wählen und diese möglichst zuerst essen/aufessen (Ei, Fleisch, Fisch)

Abends

Joghurt, Käse/Wurstscheibe extra wählen, Kompott/Joghurts als Zwischenmahlzeiten aufheben, Getränke wie Milch/Saft/Schorle trinken (statt nur Wasser und Tee)

Lassen Sie sich – wenn möglich – von Ihren Angehörigen Snacks/Getränke mitbringen, die Sie gerne mögen: Riegel, Nüsse, Gebäck, Eis. Nehmen Sie Trübnahrung als Zwischenmahlzeit zwei- bis dreimal täglich (Vormittag, Nachmittag, vor dem Schlafen).



Eiweißshake

- 1 Becher Joghurt oder 250 g Quark
- 3 TL Proteinpulver (neutraler Geschmack)
- 1 Handvoll Früchte (am besten frisch oder tiefgefroren)
- Zucker zum Süßen je nach Geschmack
- 100–200 ml Milch oder Sahne hinzufügen und bis zur gewünschten Konsistenz mixen
- um noch weitere Kalorien anzureichern, können 2–3 EL Butterkekse, Haferflocken oder Mandeln/gemahlene Nüsse hinzugefügt werden
- ggf. mehr Milch zufügen, damit das Getränk flüssig genug bleibt

Rühreimuffins/Frühstücksmuffins

Für 4 Muffins wird benötigt:

- 4 Eier
- ¼ gehackte Zwiebel
- ¼ Paprika, klein geschnitten
- 150 g Schinkenwürfel
- Salz, Pfeffer
- Cheddarkäse zum Bestreuen

Alle Zutaten im Messbecher verrühren und auf die Muffinform aufteilen. Mit Cheddar bestreuen und bei 175 Grad 20 bis 25 Minuten backen.



Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig

Helios Park-Klinikum Leipzig

Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig

T (0341) 864-0

info.parkklinikum@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/parkklinikum

IMPRESSUM

Verleger: Helios Park-Klinikum Leipzig GmbH, Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig, Stand 06/2023

Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstr. 92c, 01277 Dresden

Helios

Eiweißreiche Ernährung

Information für Patient:innen





Lieber Patient, liebe Patientin,

haben Sie in letzter Zeit weniger Appetit? Beeinflusst Ihre Erkrankung Ihr Essverhalten? Nahmen Sie ungewollt ab? Dann geben wir Ihnen hier einige Hinweise zu einer ausgewogenen und eiweißreichen Ernährung.

Zunächst scheint ein Gewichtsverlust als positive Begleiterscheinung. Aber bei einer schnellen Abnahme verlieren Sie viel Eiweiß, also auch Muskeln. Die Kraft und das Immunsystem lassen nach, Wunden heilen nicht mehr so gut, man fühlt sich schlapp.

Ziel

Energie- und Eiweißgehalt der Mahlzeiten erhöhen, weiteren Gewichtsverlust vermeiden!

Appetitmangel

Anregend wirken fruchtiges Obst und Gemüse, Fruchtsäfte (frischer Orangensaft), Smoothies, Brühe, Malzbier, Frischkost, kalte oder kühlende Speisen (Eis, Kaltschale, Kompott)

Viele kleine Mahlzeiten

Essen Sie drei Hauptmahlzeiten mit Eiweißkomponenten und zwei bis drei eiweißreiche Zwischenmahlzeiten.

Beispiele für eiweißreiche Snacks:

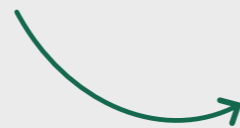
- Milchbrei, Haferflocken, Müsli mit Nüssen
- Magerquark oder Naturjoghurt mit Beeren und Nüssen, Buttermilch, Joghurtdrink (Mangolassi), Sojajoghurt
- Milch mit Honig, Kakao, Milchshake (z. B. mit Obst, Schmelzflocken)
- belegtes Vollkornbrot mit Avocado, Lachs, Frischkäse, Harzer Käse oder Putenbrust
- Linsenwaffeln, darauf körniger Frischkäse und Rohkost (z. B.. Tomate, Gurke, Schnittlauch)
- Käsewürfel, Ei
- Nüsse/Studentenfutter
- Käsekuchen
- Proteinriegel, Proteinshake

Ideen für Hauptmahlzeiten:

- Omelett mit Pilzen
- Fisch, Fleisch oder Tofu mit Linsensalat und Rohkost-Salat
- Kichererbsencurry mit Naturreis und Hähnchenbrust

Denken Sie dabei an die empfohlene Telleraufteilung:

- 50 % Gemüse,
- 25 % Sättigungsbeilage,
- 25 % Eiweißkomponente



Trinknahrung

- kann in der Apotheke gekauft oder von der/dem Hausärztin/Hausarzt verschrieben werden.

Sie eignet sich als Haupt- oder Zwischenmahlzeit, um die fehlende Aufnahme von Energie und Eiweiß auszugleichen (wie Astronautenkost, d. h. alle lebenswichtigen Nährstoffe sind enthalten). Es werden verschiedene Geschmacksrichtungen angeboten, am besten schmeckt es gekühlt. Es gibt auch herzhaftere (bitte erwärmen) oder neutrale Varianten (als Zusatz beim Kochen verwendbar). Sie können ggf. die Trinknahrung verdünnen oder mit Zimt, Ingwer, Kaffee, Obstpüree verfeinern.

Anreichern von Mahlzeiten (kalorienreich)

Wenn Sie nur kleine Mengen essen können, reichern Sie diese mit reichlich Öl, Butter, Sahne oder Saft an (Fett ist nicht nur Energiesondern auch Geschmacksträger!). Wählen Sie dafür hochwertige und omega-3-fettsäurehaltige Fette: Rapsöl, Nussöl, Olivenöl



Eiweißpulver

- aus Apotheke oder Drogerie
Proteinpulver kann für Menschen von Vorteil sein, denen es schwerfällt, genug Eiweiß über die Nahrung aufzunehmen. Bei geringer Nahrungszufuhr kann das Pulver in Joghurt, Pudding, Smoothie, Suppe, Kartoffelbrei oder Flüssigkeiten eingerührt werden. 3 TL Pulver entsprechen etwa 10 g Eiweiß. (Empfehlung: 3x täglich) Der erhöhte Eiweißbedarf liegt bei ca. 1,2-2 g Eiweiß/kg Körpergewicht. (Bsp.: bei 60 kg Gewicht ca. 70-120 g Eiweiß/Tag.)