



Mangelernährung

Das Wichtigste in Kürze



WAS TUN BEI MANGELERNÄHRUNG?

Energierreiche Ernährung

Essen und Trinken sind die Grundlagen für körperliches und seelisches Wohlbefinden, und haben vielfältigen Einfluss auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Heilungsvorgänge und die Abwehr von Infekten.

Bedingt durch eine Erkrankung kann es sein, dass die Nahrungszufuhr eingeschränkt ist und die Erkrankung den Energie- und Eiweissbedarf des Körpers erhöht. Oft führt dies dazu, dass die Ernährung nicht mehr bedarfsdeckend ist. Eine Mangelernährung ist die Folge davon.

Es ist wichtig den guten Ernährungszustand zu erhalten und dem Abbau von Muskulatur und Kraft gezielt entgegen zu wirken. Dazu muss der Körper mit ausreichend mit Energie und Nährstoffen versorgt werden.

Wir empfehlen darum eine **energie- und eiweissreiche Ernährung**. Die normale und ausgewogene Ernährung bildet dabei die Basis. Zusätzlich wird sie mit gezielt gewählten Produkten angereichert. Hierzu können sowohl natürliche Lebensmittel als auch spezielle Nährstoffpulver verwendet werden. Energierreiche Trinknahrungen stellen eine weitere wertvolle Unterstützung dar.

3 kleine Veränderungen mit grosser Wirkung:

- **Znüni, Zvieri & Bettmüpfeli**

Versuchen Sie nebst den Hauptmahlzeiten auch kleine Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen. Das muss gar nicht viel sein; eine halbe Banane, ein Stück Käse, ein kleiner Früchtequark, etwas Schokolade...

Bevorzugen Sie Lebensmittel, die Sie nach wie vor gerne essen.

- **Getränke mit Energie, statt nur Wasser**

Gesüsste Getränke, Fruchtsäfte oder Milchgetränke sind gute Energielieferanten und können auch als Zwischenmahlzeit eingesetzt werden.

Trinken Tee mit Zucker, Vollmilch mit Ovomaltine oder Jemalt, Joghurtdrink, Milchkaffe oder auch Sirup.

Falls Sie an Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) leiden, sprechen Sie den Konsum gesüsster Getränke mit Ihrem Arzt, Apotheker oder der Ernährungsberatung ab.

- **Sparen Sie nicht mit Fett und fetthaltigen Lebensmittel**

Öle und Fette sind wertvolle Lebensmittel und unsere wichtigsten Energielieferanten. Olivenöl, Rapsöl und Butter sind gesunde Öle und Fette, die ohne „schlechtes Gewissen“ verwendet werden können.

Vollmilch und Käse, Wurstwaren, Rahm, Rahmquark oder Mascarpone enthalten ausreichend Fett und können für die Zubereitung von Speisen verwendet werden. Verfeinern Sie Teigwaren oder Gemüse mit Butter, eine Suppe oder Sauce mit Mascarpone oder ein Dessert mit Rahm.

Um den Cholesteringehalt oder die gesättigten Fette müssen Sie sich keine Sorgen machen – die sind laut den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen unbedenklich.



Anreicherung der Lebensmittel

Zur Anreicherung von Lebensmittel stehen neben natürlichen Lebensmittel wie Butter und Rahm auch Nährstoffpulver zur Verfügung.

Maltodextrin

Maltodextrin ist ein Gemisch von verschiedenen Kohlenhydraten (Zuckerarten), das geschmacklich neutral und sehr leicht zu verdauen ist. Es eignet sich zum Anreichern von flüssigen und cremigen Speisen und kann besonders in Getränken sehr effektiv eingesetzt werden.

Maltodextrin kann in folgenden Dosierungen verwendet werden:

- 2 dl Wasser mit 40 g Maltodextrin
- 2 dl warmer Tee mit 80 g Maltodextrin
- 2 dl Fruchtsaft mit 40 g Maltodextrin
- 180 g Joghurt mit 30 g Maltodextrin

Pro Tag sollte idealerweise zwischen 40 bis 100 g Maltodextrin verwendet werden.

Falls Sie an Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) leiden, sprechen Sie den Einsatz von Maltodextrin mit Ihrem Arzt, Apotheker oder der Ernährungsberatung ab.



Eiweisspulver

Eiweisspulver wird auf Basis von Milch oder Molke hergestellt und eignet sich um den Eiweissgehalt der Ernährung zu erhöhen. Es ist ebenso leicht verdaulich und kommt idealerweise in flüssigen und cremigen Speisen zum Einsatz.

Eiweisspulver kann in folgenden Dosierungen verwendet werden:

- 2 dl Fruchtsaft mit 20 g Eiweisspulver
- 2 dl Milchgetränk (warm oder kalt) mit 20 g Eiweisspulver
- 2 dl Suppe oder 180 g Joghurt mit 10 g Eiweisspulver

Pro Tag sollte idealerweise zwischen 10 bis 30 g Eiweisspulver verwendet werden.



Mischen Sie die Nährstoffpulver und die Flüssigkeiten am besten in einem Schüttelbecher. Es dauert etwa eine Minute, bis sie die Pulver vollständig auflösen. In cremigen Speisen mischen Sie das Pulver am besten mit einer Gabel oder einem kleinen Schwingbesen unter.



Trinknahrungen

Trinknahrungen enthalten sämtliche Nährstoffe, die unser Organismus braucht und stellen eine einfache Form dar um die Energie-, Eiweiss- und Vitaminversorgung zu optimieren.

Die ehemalige „Astronautenkost“ stellt eine Zwischenmahlzeit dar, die Sie auch auf mehrere kleine Portionen verteilen können. Trinknahrungen sollen aber keine Mahlzeit ersetzen, sondern Ihre Mahlzeiten ergänzen. In besonderen Situationen ist es auch möglich, sich ausschliesslich von Trinknahrungen zu ernähren.

Es ist empfehlenswert die Getränke leicht gekühlt zu sich zu nehmen und vor dem Öffnen gut zu schütteln. Falls Ihnen die Getränke im Geschmack und der Konsistenz nicht zusagen, können Sie diese auch verdünnen:



- 2 dl Trinknahrung mit 1 bis 2 dl Vollmilch
- 2 dl Trinknahrung mit Fruchtaroma mit 1 bis 2 dl Fruchtsaft nach Wahl
- 2 dl Trinknahrung mit Kaffeegeschmack mit 1 dl frischem Kaffee

Zum Mischen der Trinknahrungen verwenden Sie idealerweise einen Schüttelbecher. Die verdünnten Getränke können im Kühlschrank aufbewahrt werden und halten sich 24 Stunden

