

Gesunde Rezepte - Energie aus dem Glas

Kontakt

» Süßer, köstlicher Aprikosen-Drink mit Marzipan

400g frische Aprikosen
(alternativ: tiefgefrorene Früchte)
100 g Marzipan
1/2 Vanilleschote
400 ml Buttermilch
100 ml Sahne

Die Aprikosen waschen, halbieren und entkernen.
Die Vanilleschote auskratzen. Alle Zutaten in
einen Standmixer geben und schaumig mixen.

Energie pro Portion: 200 ml - 220 kcal
Rezept für 5 Portionen

» Pikanter Tomaten-Buttermilch-Shake

500 g reife Tomaten
30 g Sonnenblumenöl oder kaltgepresstes Olivenöl
Kräutersalz
400 ml Buttermilch
100 ml Sahne
Pfeffer aus der Mühle
Kräuter

Die Tomaten waschen und halbieren. Die
vorbereiteten Zutaten mit dem Sonnenblumenöl,
etwas Kräutersalz, Buttermilch und der Sahne in
den Mixer geben und bei höchster Stufe mixen.

Energie pro Portion: 200 ml - 200 kcal
Rezept für 5 Portionen

Haben Sie weitere Fragen, wenden Sie sich bitte an
das Pflegepersonal Ihrer Station oder an unser

Ernährungstherapeutisches Team:

Ilona Brand
Krankenschwester, Diabetesberaterin
Tel.: 02921 90-2664

Dr. med. Uwe Reinhold
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und
Gastroenterologie, Ernährungsbeauftragter Arzt
Tel.: 02921 90-1470

Ernährungsberatung:

Barbara Trompeter
Dipl. Oecotrophologin
Tel.: 02921 90-1257

KlinikumStadtSoest
Senator-Schwartz-Ring 8
59494 Soest
Tel. 02921 90-0
www.klinikumstadtsoest.de

**Mangel-
ernährung
vermeiden**



Essen und Trinken spielen eine zentrale Rolle bei Gesundheit und Wohlbefinden. Kranke und ältere Menschen können sich selber oft nicht ausreichend ernähren und benötigen daher besondere Unterstützung.

Was bedeutet Mangelernährung?

Bei einer Mangelernährung ist der Körper nicht ausreichend mit Kalorien, Eiweiß oder anderen Nährstoffen versorgt. Mangelernährung ist mit messbaren Veränderungen der Körperfunktionen verbunden und hat einen ungünstigen Krankheitsverlauf zur Folge.

Mangelernährung ist durch Ernährungstherapie behandelbar.

Sind auch Sie von Mangelernährung betroffen?

Haben Sie innerhalb der vergangenen 3 Monate ungewollt an Gewicht verloren? Ja Nein

Haben Sie in den vergangenen Wochen deutlich weniger als die gewohnte Menge gegessen? Ja Nein

Liegt eine schwere Erkrankung vor? Ja Nein

Beträgt Ihr Body-Mass-Index (BMI) weniger als 20,5 ? Ja Nein

Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet, leiden Sie möglicherweise an einer Mangelernährung.

Mangelernährung tritt nicht akut auf. Vielmehr handelt es sich um eine Verkettung mehrerer Ursachen, die in der Summe dazu führen, dass Menschen über Monate oder sogar Jahre hinweg zu wenig Nährstoffe zu sich nehmen.

Mögliche Ursachen sind beispielhaft:

Ess- und Trinkverhalten

- » Einseitige Nahrungsauswahl
- » Ungenügende Nahrungsmenge

Krankheit und Medikamente

- » Akute und chronische Erkrankung
- » Appetitmangel
- » Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- » Schmerzen
- » Veränderte Geschmackswahrnehmung
- » Allergien

Veränderung im Alter

- » Verminderter Geschmacks- und Geruchssinn
- » Veränderter Nährstoffbedarf

Körperliche Einschränkung

- » Eingeschränkte Beweglichkeit
- » Reduzierte Kau- und Schluckfähigkeit

Psychosoziales Umfeld

- » Niedergeschlagenheit, Depression
- » Einsamkeit, Alleinsein
- » Abhängigkeit von Dritten

Ernährungsmaßnahmen

- » Achten Sie auf nährstoffreiche und kalorienreiche Speisen, wie z.B.: fettreiche Milch und Milchprodukte, eiweißreiche Kartoffeln, vitaminreiches Gemüse, mineralstoffhaltige Salate, eiweißreiches Fleisch und Fisch, kalorienreiche Eier, vitalstoffhaltiges Obst und ballaststoffreiche Vollkornprodukte.
- » Nehmen Sie mehrere Mahlzeiten am Tag zu sich. Essen Sie ruhig 6-8 Portionen. Lebensmittel wie z.B. Schokolade, Kuchen, Käse oder Nüsse (Vorsicht - Gefahr des Verschluckens) punkten durch ihre Kalorien.
- » Bei Kau- und Schluckbeschwerden sollte die Konsistenz der Nahrung angepasst sein. Das heißt, bspw. harte Rinde vom Brot entfernen. Gemischte Konsistenzen wie z.B. beim Eintopf meiden und die Gerichte entsprechend pürieren.
- » Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, z.B. durch kalorienreiche Getränke wie Milch oder Fruchtsäfte. Ist die Kalorienmenge gewährleistet, so ist auch gegen kalorienfreie Getränke wie Kaffee, Tee oder Mineralwasser nichts einzuwenden.
- » Ist die ausreichende Nährstoffversorgung nicht sicher gestellt, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über kalorien- oder eiweißreiche Trinknahrung als Zwischenmahlzeit.