

Für Fragen und weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte sprechen Sie uns an.

3. Trinkzusatznahrung

In Apotheken, aber auch in Sanitätshäusern sind hochkalorische Trinkzusatznahrungen erhältlich, die die normale Kost ergänzen können. Diese Produkte werden von unterschiedlichen Herstellern in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten. Je nach Sorte enthält ein Fläschchen im Schnitt 300 kcal. Viele Standardprodukte können von der Krankenkasse übernommen werden, wenn die Ernährungssituation sich sonst nicht verbessern lässt.



4. Parenterale Ernährung

Sollten diese Maßnahmen nicht zu einer Verbesserung oder Erhaltung Ihres Ernährungszustandes führen, besteht weiterhin die Möglichkeit der Zusatzernährung über eine Ernährungssonde oder über die Vene mittels einer Infusionslösung (parenterale Ernährung).

Wir empfehlen:

- Kleinere Portionen zu essen, dafür häufiger
- Richten Sie Ihr Essen appetitlich an
- Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre
- Trinken Sie zu den Mahlzeiten nur kleine Mengen, damit sie sich nicht zu schnell satt fühlen. Die Hauptflüssigkeitszufuhr sollte möglichst zwischen den Mahlzeiten erfolgen.
- Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung – essen Sie jeden Tag Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Salate und Milchprodukte.

Philippusstift Borbeck

Hülsmannstraße 17 Fon 0201 6400-1370
45355 Essen Fax 0201 6400-1390

Marienhospital Altenessen

Hospitalstraße 24 Fon 0201 6400-1310
45329 Essen Fax 0201 6400-1330

St. Vincenz Krankenhaus

Von-Bergmann-Straße 2 Fon 0201 6400-1340
45141 Essen Fax 0201 6400-1452



10.2018

www.contilia.de

Mangelernährung

Erkennen,
behandeln,
wohlfühlen.

Liebe Patientin, lieber Patient,

Mangelernährung kann durch eine ungenügende oder falsch zusammengestellte Ernährung entstehen, aber auch eine Begleiterscheinung verschiedener Erkrankungen sein. Auch Sie könnten betroffen sein.

Eine hohe Gewichtsabnahme zehrt an den Kräften, fördert einen Abbau der Muskeln und verhindert oder verzögert so möglicherweise auch den Erfolg einer Behandlung.

Ein rechtzeitiges Eingreifen gegen ungewollten Gewichtsverlust ist daher unbedingt notwendig, da nur bei einem entsprechend frühen Eingreifen ausreichende Erfolge bei der Zunahme oder Stabilisierung des Gewichtes zu erreichen sind.

■ Was kann man bei einer Mangelernährung machen?

Zur Behandlung einer Mangelernährung gibt es vier Möglichkeiten, die wir hier im Detail aufführen.



■ 1. Anreicherung der Kost

Verwenden sie bei der Zubereitung Ihrer Speisen möglichst kalorien- oder fettreiche Zutaten und verzichten Sie auf kalorienreduzierte Lebensmittel.

Flüssige und passierte Nahrungsmittel lassen sich durch Zugabe von hochwertigen Ölen, Sahne, Butter oder Eigelb anreichern.

■ Wir empfehlen:

- Mehrere kleine, gehaltvolle Mahlzeiten
- Zum Frühstück ein Croissant
- Reichlich Streichfett
- Zum Brotbelag ein zusätzliches Ei
- Kartoffelpüree mit Sahne/Butter zubereiten
- Sahne- oder Käsesaucen
- Nudeln oder Reis mit Öl zu kochen
- Kalorienreiche Getränke
- Traubenzucker zum Süßen
- Kurz: alles, was Ihnen schmeckt.

■ 2. Nahrungsergänzungsmittel

In Apotheken, Reformhäusern und teilweise auch in Drogerien erhalten sie geschmacksneutrale Nahrungsergänzungsmittel, mit denen Sie nahezu alle flüssigen oder passierten Lebensmittel oder Gerichte kalorienreich aufwerten können, ohne jedoch mengenmäßig mehr essen zu müssen. Diese Zusätze erhalten entweder nur Kohlenhydrate, Eiweiße oder Fette oder Nährstoffgemische. Bei einer diagnostizierten Mangelernährung übernehmen viele Krankenkassen die Kosten.

■ Wir empfehlen als Beispiele für mögliche Zwischenmahlzeiten:

- Heiße Schokolade
- Fruchtsaft
- Malzbier
- Bockwürstchen
- Minisalami im Teigmantel
- Käse (Camembert, Brie)
- Weitere Milchprodukte
- Grießbrei mit Kompott
- Studentenfutter
- Erdnüsse
- Blätterteigstangen mit Käse
- Speiseeis
- Mini-Gebäck (Windbeutel)
- Schokocroissant