

Energiereich Essen und Trinken

Gesundheitliches Wohlbefinden und ein intaktes Immunsystem hängen maßgeblich von einem guten Ernährungszustand ab. Daher ist es wichtig, dass Ihr Körper immer ausreichend mit Energie und allen anderen Nährstoffen versorgt ist.

Ein stabiler Gewichtsverlauf während Ihrer Therapie oder eine Zunahme bei Untergewicht kann sich positiv auf Ihre Behandlung auswirken, z.B.:

- Steigerung des Wohlbefindens
- Verbessertes Therapieverlauf
- Verbesserte Immunfunktion
- Erhalt/Aufbau von Muskelmasse
- Insgesamt verbesserte Prognose

Energiereiche Kost

Fett ist der größte Energieträger in unserer Ernährung. Somit trägt die Menge an verzehrtem Nahrungsfett wesentlich zur Energieaufnahme bei. Je fetthaltiger das Essen, desto höher ist die Kalorienzufuhr. Deshalb sollten Sie darauf achten, möglichst fettreiche Lebensmittel auszuwählen. Viele Speisen (Suppen, Nudelgerichte, etc.) lassen sich beispielsweise mit Butter, Sahne, Ölen, fettreichen Käsesorten oder Creme fraiche anreichern und verfeinern.

Protein (Eiweiß) ist zwar kein so großer Energieträger, doch zusammen mit regelmäßiger Bewegung und individuellen Kräftigungsübungen ist Eiweiß ein wichtiger Baustein um wertvolle Muskelmasse zu erhalten bzw. aufzubauen.

In folgender Tabelle sind die energiereichen und gleichzeitig eiweißhaltigen Lebensmitteln mit einem * notiert.

Beispiele für energiereiche Lebensmittel bzw. Zubereitungsformen. Wählen Sie diese nach Verträglichkeit und Vorliebe aus!

* Milch und Milchprodukte (vollfett)	Vollmilch, Sahnejoghurt, Sahne-Kefir, Sahnequark, Doppelrahm-Frischkäse, Mascarpone
* fetthaltige Käsesorten (ab 45% F. i. Tr.)	Schnittkäse, Weichkäse, Mozzarella, Ricotta
* Fleisch	(fettreiches) Fleisch aller Tierarten in hochkalorischer Zubereitung (z.B. paniert, frittiert, gebraten mit Sahne- oder Buttersauce)
* Aufschnitt- und Wurstwaren	Leberwurst, Teewurst, Salami, Leberkäse, Wiener Würstchen, Weißwurst, Bratwurst
* fettreicher Fisch (frisch oder geräuchert, tiefgefroren, in Konserve)	Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele, Sahnehering, nach Belieben andere Fischarten mit Marinaden oder paniert
* Eier und Eigerichte	Omelett, Pfannkuchen, Kaiserschmarrn (mit Butter, Sahne/Öl zubereitet)
Saucen und Dressings	Sahne- und Buttersaucen, Mayonnaise, Remoulade, fetthaltige Salatdressings, Grillsaucen

Energiereich Essen und Trinken

Fette und hochwertige Pflanzenöle	Olivenöl, Rapsöl, Nussöle, Leinöl sowie Butter
* Nüsse und Samen	Haselnüsse, Walnüsse, Macadamianuss, Kokosnüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, auch in Form von Mus
Getreide, Brot und Backwaren	Getreideflocken, Müslimischungen, Milchbrötchen, Croissants, Gebäck, Kuchen
Gemüse und * Hülsenfrüchte	alle Sorten in Kombination zubereitet, z.B. Salat mit hochwertigem Öl, Gemüse mit Butter oder Sahnesauce, mit Käse überbacken
Obst	Avocados, alle Obstsorten am besten in Verbindung mit Eis, Sahne, Schokolade oder Aufstrichen wie Mandelmus, getrocknete Obstsorten wie Dörripflaumen, Aprikosen, Bananenchips, Obst in Form von Shakes und Smoothies mit Honig/Öl
Getränke	Fruchtsäfte, Limonaden und alle kalorienhaltige Getränke
* Zwischenmahlzeiten	Milchshake, Trinkjoghurt, Kakao, Quarkspeisen, Sahnejoghurt, Sahnepudding, Grießbrei, Milchreis (nach Möglichkeit angereichert mit Sahne, Butter) Studentenfutter, Kekse, Cracker, Müsliriegel, Nüsse, Käsewürfel, Blätterteiggebäck, Süßigkeiten, Schokolade Trinknahrung

Diese Tipps können Ihnen helfen:

- Essen Sie mehrere kleinere (5-6) Mahlzeiten über den Tag verteilt, anstatt drei große
- Verfeinern Sie Ihre Speisen mit Öl, Butter oder Sahne.
- Belegen oder bestreichen Sie Ihr Brot gerne dick mit Butter, Wurst, Käse oder süßem Belag.
- Haben Sie stets einen kleinen Snack für Zwischendurch bei sich.
- Legen Sie sich zur Entlastung einen Vorrat aus schnell verfügbaren Snacks und Gerichten an: Riegel, Pudding, Breie, Eintopf, Tiefkühlgerichte (selbst hergestellt oder als Fertigprodukt)
- Lassen Sie sich von Familie, Freunden oder von Lieferdiensten beim Einkaufen und Kochen unterstützen.
- Trinken Sie besser zwischen den Mahlzeiten und nicht während des Essens, sonst könnte die Flüssigkeitsmenge Ihren Appetit verringern.

Energiereich Essen und Trinken

Hochkalorische Zusatznahrung

Der Einsatz von hochkalorischer Zusatznahrung kann ein einfacher Weg sein, Ihre Mahlzeiten zu ergänzen. Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung:

Pulver

- **Maltodextrin 6/19 – Kohlenhydratpulver**
 - Verwendbar für klare Flüssigkeiten z.B. Wasser, Tee
 - Verändert nicht die Farbe, Geschmack und Konsistenz
 - Apotheke, frei verkäuflich
- **Eiweißpulver**
 - Verwendbar für Süßspeisen bzw. Shakes, evtl. für pikante Produkte
 - Verändert in klaren Flüssigkeiten die Farbe (weißlich), Geschmack meist leicht vanillig, darf nicht gekocht werden, da das Eiweiß sonst denaturiert
 - Apotheke, frei verkäuflich
- **Vollbilanzierte Energiepulver enthalten Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate**
 - Verwendbar für Süßspeisen bzw. Shakes evtl. für pikante Produkte
 - Verändert in klaren Flüssigkeiten die Farbe (weißlich), Geschmack meist leicht vanillig, darf nicht gekocht werden, da das Eiweiß sonst denaturiert
 - Können vom Arzt verordnet werden

Trinknahrung

- trinkfertige, hochkalorische Getränke mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen
- Apotheke, frei verkäuflich, kann aber auch vom Arzt verordnet werden

Für detaillierte Information besprechen Sie bitte die Vorlage „Trinknahrung“ mit Ihrer Ernährungsfachkraft.

Trinknahrungen lassen sich vielseitig einsetzen:

- Mixen Sie Trinknahrung mit Obst, Avocado, Nussmus oder Eiscreme
 - Verfeinern Sie Kaffee, Eiscafé, Saft oder Smoothies mit Trinknahrung
 - Rühren Sie Trinknahrung in Milch, Buttermilch, Molke, Joghurt oder Quark ein
 - Neutrale Varianten können bei der Zubereitung von Speisen zugegeben werden.
- Z. B.:
- Pfannenkuchen-/Waffelteig, Pudding, Milchreis, Grießbrei
 - Suppen, Saucen, Aufläufe

Quellen: Deutsche Krebsgesellschaft; Academy of Nutrition & Dietetics; National Cancer Institute; Robert Koch-Institut

Diese Information ersetzt keine persönliche Ernährungsberatung. Wünschen Sie eine persönliche Beratung, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihr Pflegepersonal.