

## Essen und Trinken bei Appetitlosigkeit

Appetitlosigkeit ist häufig belastend und kann als Folge von Erkrankungen (z.B. Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, Krebserkrankungen), fortgeschrittenem Alter, Stress, Depression oder verschiedener Therapien und Medikamente (z.B. Chemotherapie oder Bestrahlung) auftreten. Durch die Appetitlosigkeit kommt es oft zu einem ungewollten Gewichtsverlust, einem geschwächten Immunsystem und allgemeiner Schwäche. Deshalb ist es wichtig, der Appetitlosigkeit frühzeitig entgegenzuwirken.

### Was, wann und wie oft soll ich essen?

**Grundprinzip:** Essen Sie immer, wenn es geht!

- Gibt es eine Tageszeit, zu der Sie mehr Appetit haben? Versuchen Sie in dieser Zeit reichlich und energiereich zu essen. Viele Menschen haben vor allem morgens Appetit, wenn sie gut ausgeruht sind. Ist dies der Fall, dann nutzen Sie den Morgen für ein ausgiebiges Frühstück z.B. mit einem Rührei.
- Essen Sie alles, worauf Sie Lust haben. Nutzen Sie das kleinste Anzeichen eines Appetits
- Bevorzugen Sie energiereiche Gerichte (z. B. Gerichte mit Sahne, Butter, Ölen, Nüsse, Milchprodukte in Vollfettstufe etc.).
- Essen Sie lieber 5-6 kleine Mahlzeiten, anstatt 3 große Mahlzeiten am Tag
- Nutzen Sie kleine Erinnerungshilfen ans Essen, z.B. Uhr stellen oder kleine Notiz schreiben. Lassen Sie sich gerne von Familie und Freunden ans Essen erinnern.
- Haben Sie stets kleine Snacks (Nüsse, Kekse, Trockenobst) in Sichtweite stehen und greifen Sie immer wieder zu.
- Auch wenn Sie unterwegs sind, sollten Sie etwas zum Essen mitnehmen (Riegel, Gebäck, Trinknahrung).
- Halten Sie stets Vorrat (Kühlschrank, Tiefkühlgerichte oder -produkte), sodass Sie jederzeit und ohne Aufwand auf etwas zu Essen zurückgreifen können (z. B. Suppen, Sahnepudding, Sahnemilchreis).
- Trinken Sie nur wenige Schlucke zum Essen, besser noch zwischen den Mahlzeiten um den Magen nicht zu füllen.
- Genießen Sie Ihre Lieblingsspeisen und versuchen Sie sich an den Geschmack und Ihre Vorlieben zu erinnern. Essen Sie jedoch bei Übelkeit keine Leibgerichte, da Sie sonst eine Abneigung dagegen entwickeln kann.

## Essen und Trinken bei Appetitlosigkeit

### Wie kann ich meinen Appetit anregen?

- Testen sie kleine Mengen kräftiger Gemüse- und Fleischbrühen.
- Würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen wie Schnittlauch, Ingwer oder Zimt.
- Vor dem Essen als Aperitif: alkoholfreies Bier, Tonic Water, Bitter Lemon.
- Probieren Sie, ob bittere Tees aus der Apotheke (z.B. Wermut, Löwenzahn, Hopfentee) Ihren Appetit anregen. *Achtung: nicht geeignet bei wenn Sie eine Tumorerkrankung oder andere Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich).*
- Experimentieren Sie mit verschiedenen Konsistenzen und Zubereitungsarten (kalte/warme Gerichte, weiche/knackige Speisen...).
- Schaffen Sie am Tisch eine angenehme Atmosphäre wie Blumen, Kerzen, Servietten.
- Verwenden Sie große Teller, denn diese lassen die Portion kleiner erscheinen.
- Lüften Sie vor dem Essen, starke Gerüche verstärken ggf. Ihre Appetitlosigkeit.
- Lassen Sie sich durch Kochbücher, Kochsendungen oder Supermarktbesuche Ihren Appetit und Lust auf bestimmte Gerichte anregen.
- Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft.

Quellen: National Cancer Institute  
<http://www.cancer.gov/publications/patient-education/eatinghints.pdf>  
[www.was-essen-bei-krebs.de](http://www.was-essen-bei-krebs.de)

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