



Kalorienreiche Ernährung

Gesundheitliches Wohlbefinden und eine intakte Immunabwehr hängen maßgeblich von einem guten Ernährungszustand ab.

Im Gegensatz zu den Ernährungsproblemen unserer Wohlstandsgesellschaft, die vom „Zuviel“ an Kalorien, Salz und Zucker geprägt ist, ist die Ernährung chronisch kranker und älterer Menschen oft mangelhaft. Eine Mangelernährung entsteht häufig schleichend oder unbemerkt und verschlechtert sowohl Lebensqualität als auch Therapie bzw. Krankheitsverlauf.

Die nachfolgenden Empfehlungen geben Ihnen Tipps zur Steigerung der Kalorienaufnahme bzw. zur gezielten Auswahl von kalorienreichen Lebensmitteln.

1. Kalorienanreicherung:

Zunächst sollte versucht werden, durch Wunschkost die Kalorienaufnahme zu steigern.

Verwenden Sie reichlich Fette beim Kochen und wählen Sie fettreiche Lebensmittel aus:

Je fetthaltiger das Essen, desto höher die Kalorienaufnahme

Zur Kalorienanreicherung sind geeignet: Sahne, Butter, Creme fraîche, Öle, Nüsse

Sie können aber auch mehr Kohlenhydrate / Zucker verzehren, z.B. in Form von Fruchtsäften.

Die nachfolgende Tabelle listet beispielhaft weitere Lebensmittel auf, die energiedicht sind und sich zur Kalorienanreicherung eignen:

Lebensmittel und Menge	Kaloriengehalt
100g Nüsse i.D.*	600
100g Avocado	221
150g Sahne-Fruchtjoghurt	215
100g Schokolade	550
25g Frischkäse, 60% F. i. Tr.	70
25g Streichwurst	100
15g Honig 1 Eßl.	45
1 Leberkäsesemmel	400
1 St. Torte i.D.*	350
2 St. Butterkekse (10g)	40
1 Banane	140
1 Tasse heiße Schokolade	200
1 Glas Traubensaft (200 ml)	140
1 Flasche Nährbier (500 ml)	280

*im Durchschnitt

Tragen all diese Maßnahmen nicht zu dem gewünschten Erfolg einer Gewichtszunahme bzw. -stabilisierung bei, stehen Ihnen spezielle Produkte zur Kalorienanreicherung zur Verfügung, die in Apotheken erhältlich sind.

- **MaltoCal¹⁹:**
1 gestrichener Eßl. (10g) enthält 38 Kalorien
MaltoCal¹⁹ ist ein wasserlösliches, geschmacksneutrales Pulver aus Kohlenhydraten, frei von Fett und Eiweiß.
Für Diabetiker nur bedingt geeignet.
- **BiCal⁵:**
1 gestrichener Eßl. (10g) enthält 51 Kalorien
BiCal⁵ ist ein wasserlösliches, geschmacksneutrales Pulver auf Basis einer Kohlenhydrat- Fett-Mischung. Es ist frei von Eiweiß und für den Einsatz bei Diabetes mellitus besser geeignet als MaltoCal¹⁹, da der Fettanteil die Kohlenhydrataufnahme verzögert.
- **Trinknahrungen (Zusatznahrungen):**
werden in einer Vielzahl von Geschmacksrichtungen angeboten; der Kaloriengehalt sollte 1,5 - 2 Kalorien / 1ml Trinknahrung betragen. Das entspricht 300 - 400 Kcal / 200 ml Packung. Von Vorteil ist ein gleichzeitig hoher Eiweißgehalt.

2. Fettverdauungsstörungen:

Bei **Fettverdauungsstörungen** (Fettstühlen) kann das Koch- und Streichfett durch ein "MCT"-Fett* ausgetauscht werden. Diese Fette können ohne eigene Verdauungsleistung aufgenommen und verwertet werden.

„**Ceres-MCT**“: Öle und Margarine von Dr. Schär

3. Eiweißergänzung:

Bei **Eiweißmangel** können das Essen und auch Getränke mit Eiweißkonzentrat angereichert werden:

Im Super- oder Drogeriemarkt erhältlich

- **Magermilchpulver**

In der Apotheke rezeptfrei erhältlich:

Resource Protein 88®, Pulver

750g Dose

Resource Meritene®, Pulver

1300g Dose

Eiweißreiche Trinknahrung

200ml Packungen

*MCT = **medium chain triglycerides** (mittelkettige Fettsäuren)