



Wieder kraftvoll sein!

Patientenratgeber zur
energiereichen Ernährung

Mit einfachen Rezeptideen

Bildnachweis:

Titel:	airborne77 - stock.adobe.com
Seite 1 und 32:	Natalia Lisovskaya - stock.adobe.com
Seite 2:	ricka_kinamoto - stock.adobe.com
Seite 4 und 5:	Daniel Vincek - stock.adobe.com
Seite 6:	zhinna - stock.adobe.com
Seite 10 und 30:	New Africa - stock.adobe.com
Seite 12:	udra1 - stock.adobe.com
Seite 14:	279photo - stock.adobe.com
Seite 16:	sun_apple - stock.adobe.com
Seite 18:	Corinna Gissemann - stock.adobe.com
Seite 20:	Svetlana Kolpakova - stock.adobe.com
Seite 22:	ronstik - stock.adobe.com
Seite 24:	Christian Jung - stock.adobe.com
Seite 25-28:	Julia Bauer-Schacke
Seite 29:	Надія Коваль - stock.adobe.com

The background of the page is a collage of fresh ingredients. At the top left, there is a white bowl filled with chickpeas. To its right, there are fresh green parsley leaves. Below the chickpeas, there is a white bowl filled with blueberries. At the bottom right, there is a pomegranate that has been opened, showing its bright red seeds. The entire scene is set against a dark, textured background.

Inhaltsverzeichnis

Wieder kraftvoll sein und Ihre Lebensqualität verbessern	3
Sechs schnelle Tipps	4
Behalten Sie Ihr Gewicht im Blick	7
Mögliche Kombinationen für einen Tag	15
Rezeptideen für Zwischenmahlzeiten	23
Zusatznahrung zur Gewichtszunahme	31



Wieder kraftvoll sein und Ihre Lebensqualität verbessern

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie auf Ihrem Weg zu mehr Energie durch gesunde Ernährung unterstützen.

Schwere Krankheitsverläufe und Operationen bringen es mitunter mit sich, dass Sie weniger Lust auf Essen verspüren. Genauso rufen Therapien und zehrende Behandlungen oftmals Übelkeit und Durchfälle hervor. Diese Symptome können zu Gewichtsverlust führen, der sich wiederum in verminderter Leistungsfähigkeit und Muskelabbau äußert. Körperliche Betätigungen werden schwerfälliger, sodass selbst alltägliche Aufgaben großen Kraftaufwand erfordern. So geschwächt, nimmt auch die Anfälligkeit für weitere Krankheiten und Infekte zu. Antriebslosigkeit und Müdigkeit sind oftmals die Folge.

Mit einer energiereichen Ernährung bringen Sie Ihre Leistungsfähigkeit wieder in Schwung. Damit Ihnen das gelingt, haben wir eine Reihe von leicht umsetzbaren Rezepten und Tipps für Sie zusammengestellt.

Ihre

**Stabsstelle Ernährungsmanagement
Klinikum in den Pfeifferschen Stiftungen &
Lungenklinik Lostau**



Sechs schnelle Tipps

Tipp 1

Essen Sie regelmäßig aus vielfältigen, bunten Lebensmitteln.

Tipp 2

Nehmen Sie sich Zeit – zum Kochen und vor allem zum Essen; setzen Sie sich dazu entspannt an den Tisch.

Tipp 3

Die Lust kommt mit dem Essen... zum Beispiel in Gesellschaft oder in angenehmer Atmosphäre.



Tipp 4

Das Auge isst mit... Richten Sie Ihre Speisen liebevoll und appetitlich an.

Tipp 5

Essen Sie, was Ihnen schmeckt. Achten Sie nicht zwingend auf den optimalen Gesundheitswert.

Tipp 6

Suchen Sie sich qualifizierte Unterstützung, falls es Ihnen nicht selbst gelingt, den Gewichtsverlust aufzuhalten.



Behalten Sie Ihr Gewicht im Blick

Eine ungewollte Gewichtsabnahme birgt das Risiko, eine Mangelernährung zu entwickeln. Ein unzureichender Ernährungszustand wiederum mindert den potenziellen Erfolg einer Therapie und beeinträchtigt Ihre Lebensqualität.

Aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen, der Dokumentation des eigenen Körpergewichts besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Nutzen Sie die Tabelle auf der folgenden Doppelseite, um Ihr Gewicht zu kontrollieren und als Tagebuch für Ihre Arztbesuche.

Gewichtsverlauf

Datum	Gewicht (kg)

Gewichtsverlauf

Datum	Gewicht (kg)



Sollte Ihr Gewicht trotz gutem Essverhalten sinken, so ist das Anreichern „normaler“ Nahrungsmittel eine erste Stellschraube. Das heißt, Sie fügen energiereiche Bestandteile hinzu, um Ihr Essen mit zusätzlichen Kalorien und/oder Eiweißen anzureichern.

Lebensmittel mit hohem Energiegehalt sind:

- Pflanzliche Fette wie Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Nüsse, Avocado
- Tierische Fette wie Butter, Quark, Käse, Joghurt, Fisch, Fleisch
- Getreide wie Gerste, Roggen, Hafer, Hirse, Reis

„Normale“ Gerichte können Sie mit folgenden Zusätzen aufwerten:

- Rapsöl (neutraler Geschmack)
 - 1 TL (5 ml) = zusätzlich 45 kcal
 - 1 EL (10 ml) = zusätzlich 90 kcal

- Frischkäse (Doppelrahm)
 - 2 EL (20 ml) = zusätzlich 67 kcal

- Schlagsahne (30 % Fett)
 - 1 TL (5 ml) = zusätzlich 15 kcal
 - 1 EL (10 ml) = zusätzlich 30 kcal

- Mandelmus (eiweißreich)
 - 1 TL (15 g) = zusätzlich 90 kcal

- Mascarpone (sehr fettreich)
 - 1 TL (12 g) = zusätzlich 46 kcal



„5 am Tag“

Gemüse und Obst enthalten zwar nicht in jedem Fall viel Energie, tragen jedoch ganz wesentlich zur Bedarfsdeckung von Vitaminen, Spurenelementen und Ballaststoffen bei.

Zahlreiche Studien belegen, dass der regelmäßige Genuss von Gemüse und Obst ganz allgemein Ihren Gesundheitsstatus verbessert und das Risiko reduzieren kann, an Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Krebs zu erkranken.

Deshalb gilt die „5 am Tag“-Regel: Essen Sie täglich mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst – drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst.

Das Maß für eine Portion können Sie sich ganz einfach merken: Es ist Ihre eigene Hand. Eine Portion = eine Hand voll. Daraus ergeben sich die Mengen, die für Ihr Alter und Ihr Gewicht angemessen sind.

Mit fünf Händen Gemüse und Obst am Tag sind Sie also gut versorgt. Das entspricht in etwa der Menge von täglich rund 400 g Gemüse (zum Beispiel 200 g gegartes Gemüse und 200 g Rohkost oder Salat) und rund 250 g Obst.



Mögliche Kombinationen für einen Tag

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen beispielhaften Mahlzeitenplan für den ganzen Tag.

Dieser beinhaltet energiedichte Rezepte, die sich sehr leicht zubereiten lassen und die Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen.

Diese kleine Auswahl an leckeren Rezeptideen kombiniert eiweißreiche Lebensmittel mit Nahrungsmitteln, die besonders gut verträglich sind.



Frühstück

Quark mit Früchten – ca. 350 kcal

- 4 EL Quark 20 %
- 1 EL Leinöl
- Zitronensaft
- 1 Hand voll Obst nach Wahl
- 1 EL geröstete Mandelsplitter

Der Quark mit Leinöl aufgeschlagen hat eine luftig-sanfte Konsistenz. Diese kleine fett- und eiweißreiche Mahlzeit bewahrt Sie vor zu großem Völlegefühl.

Zwischenmahlzeit

Glas Mango- oder Bananensaft – ca. 50 kcal

Ein Glas Mango- oder Bananensaft mit Eiswürfeln ist eine sehr gute Option, um Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente zu verzehren, wenn das Kauen beeinträchtigt ist.

Mittagessen

Kartoffelbrei mit Fenchelgemüse – ca. 300 kcal

- für den Kartoffelbrei: 150 g mehligkochende Kartoffeln, Salz, 40 ml warme Milch, 15 g Butter
- für das Fenchelgemüse: 100 g Fenchel, Pfeffer aus der Mühle, Rapsöl, Salz, Honig – in einer Pfanne mild anbraten

Der cremige Kartoffelbrei und der mild gewürzte Fenchel lassen sich gut verzehren – zum Beispiel auch bei Veränderungen der Mundschleimhaut.



Zwischenmahlzeit

Erdbeer-Tartelettes – ca. 270 kcal

- 8 fertige Tartelettes
- 300 g frische Erdbeeren
- 150 g Crème fraîche
- 100 g Johannisbeergelee
- 2 EL Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Kirsch- oder Zwetschgenwasser (nach Belieben und ärztlicher Rücksprache)



Crème fraîche mit Zucker und Zitronensaft aufschlagen und in die Tartelettes füllen. Erdbeeren waschen und halbieren. Das Gelee nach Wunsch mit Kirsch- oder Zwetschgenwasser bei milder Hitze glatt rühren.

Die Erdbeeren darin wenden, etwas einziehen lassen und nach dem Abkühlen auf die Crème fraîche-Füllung setzen. Mit Puderzucker bestreuen.



Abendessen

Gemüseauflauf mit Hirse – ca. 650 kcal

Für das Gemüse:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Hirse
- 2 Möhren
- 250 g Steckrübe
- 200 g Mangold
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl

Für den Guss:

- 3 Eier
- 200 g Ricotta
- 150 ml Schlagsahne
- 1 TL Kurkuma gemahlen
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- außerdem 100 g geriebener Mozzarella

Zwiebel und Knoblauchzehe fein schneiden und mit Olivenöl glasig dünsten. Die Hirse mit der Gemüsebrühe aufkochen, das Gemüse (Möhren, Steckrübe und Mangold) klein schneiden und dünsten. Alles in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform füllen.

Die Zutaten für den Guss in einer Schüssel miteinander verrühren und über das Gemüse geben. Zum Abschluss mit dem Mozzarella bestreuen und ca. 40 min. im Backofen garen.

Das vegetarische Gericht lässt sich leicht vorbereiten und ist für einige Tage im Kühlschrank haltbar.

Die Inhaltsstoffe senken Entzündungsprozesse und bringen jede Menge Ballaststoffe mit, um die Darmtätigkeit zu regulieren.



... choice (try cucumbers and tomatoes)

... used
... walnuts
... and top salad with 1 Tbsp. each balsamic
... e oil.

... (70 calories)

... ntines

... r (434 calories)

... ash & Red Lentil Curry

Rezeptideen für Zwischenmahlzeiten

Abnehmender Appetit, Schwierigkeiten beim Kauen und Schlucken oder Veränderungen im Geschmack – all dies kann dazu führen, dass dem Körper wichtige Nährstoffe fehlen und in der Folge Kraft und Leistungsfähigkeit nachlassen.

Zwischenmahlzeiten mit kleinen Portionsgrößen unterstützen Sie dabei, diesen Prozess abzuschwächen.

Wir haben Ihnen auf den folgenden Seiten Rezepte für solche Zwischenmahlzeiten zusammengestellt. Nutzen Sie diese Helfer bei der täglichen Nahrungsmittelauswahl – sie sind energiereich und durch ihre geringe Portionsgröße leicht zu verzehren.



Rezept ausprobiert



Frischer Zitronenkick

Ein erfrischend fröhlicher Drink mit spritziger Zitrone.

Zutaten

- 100 ml Joghurt 3,8 %
- 40 g Quark 40 %
- 25 g TK Zitronensorbet
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

Füllen Sie alle Zutaten in ein hohes Gefäß und mixen Sie dies mit einem Stabmixer.



Rezept ausprobiert



Mango-Power

Der Mango-Drink besticht durch seinen süßen und frischen Geschmack. Er ist mild und angenehm sanft auf der Zunge.

Zutaten

- 100 g Joghurt 3,8 %
- 40 g Quark 40 %
- 35 g Mangosorbet
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

Füllen Sie alle Zutaten in ein hohes Gefäß und mixen Sie dies mit einem Stabmixer.



Rezept ausprobiert



Kalte Gurkensuppe

Die Gurkensuppe schmeckt frisch und mild. Sie sorgt für Abwechslung, wenn Sie Lust auf Herzhaftes verspüren.

Zutaten

- 110 ml Kefir
- 50 g Salatgurke (grob geschnitten inkl. Schale)
- 40 g Quark 40 %
- 10 g Senf und 1 TL Rapsöl

Zubereitung

Mixen Sie alle Zutaten, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Garnieren Sie mit Gurkenscheiben, Kerbel oder Petersilie.



Rezept ausprobiert



Wärmende Tomatensuppe

Diese schnell zubereitete leichte Suppe bringt Sie wieder auf wohltuende Temperaturen. Ausnahmsweise darf es hier auch eine Fertigsuppe sein.

Zutaten

- 120 ml Tomatensuppe (aus der Dose)
- 20 g Kräuterfrischkäse (Doppelrahmstufe)
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

Bereiten Sie die Suppe zu. Rühren Sie den Frischkäse und das Öl ein. Garnieren Sie zum Beispiel mit Tomatenhälften und Pfefferkörnern.



Rezept ausprobiert



Kraft-Quark

Der cremige Power-Quark ist bekömmlich und stärkt ganz nebenbei Muskeln und Knochen.

Zutaten

- 140 g Quark 40 % und 50 g Quark 20 %
- 50 g Obst nach Wahl (zum Beispiel TK Himbeeren)
- 7,5 g Kondensmilch 4 %
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

Mischen Sie die Zutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen und garnieren Sie mit etwas Obst.



Rezept ausprobiert



Peach Shake

Der Pfirsich-Shake schmeckt sommerlich-fruchtig und enthält viele Nährstoffe wie Kalzium oder Magnesium.

Zutaten

- 100 ml Joghurt 3,8 %
- 40 g Quark
- 1 TL Rapsöl
- 2 bis 3 Pfirsichhälften, enthütet

Zubereitung

Pürieren Sie alle Zutaten in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer. Garnieren Sie mit Vanille aus der Mühle und Schokodrops.



Zusatznahrung zur Gewichtszunahme

Sollten Sie trotz der hier empfohlenen Maßnahmen nicht an Gewicht zunehmen oder weiterhin Gewicht verlieren, sprechen Sie Ihre behandelnden Ärzte und Therapeuten an.

Eine weitere Möglichkeit Gewicht zu gewinnen, bieten Zusatznahrungsprodukte. Sie sind als Trinknahrung aufbereitet und in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich. Bei diesen Produkten handelt es sich um Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke, die speziell für Patienten mit hohem Gewichtsverlust oder bereits ausgebildeten Mangelerscheinungen entwickelt sind.

Ihr Hausarzt oder Facharzt kann diese bei entsprechender Indikation für Sie verordnen – mit dem Ziel, den Gewichtsverlust aufzuhalten und Ihre Leistungsfähigkeit wiederherzustellen.



Ernährungsmanagement in den Kliniken der Pfeifferschen Stiftungen

Der Ernährungszustand eines Patienten wirkt sich direkt auf seinen Genesungsprozess aus. Eine optimierte Ernährung kann den Therapieverlauf positiv beeinflussen und trägt dazu bei, die Lebensqualität kontinuierlich zu verbessern.

Die Kompetenzen rund um das Thema Ernährung sind in den Pfeifferschen Kliniken in einer eigenen Stabsstelle Ernährungsmanagement gebündelt. Klinikweit unterstützen und beraten wir den ärztlichen Dienst und das Pflegepersonal in allen ernährungstherapeutischen Fragestellungen.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit und viel Freude beim Ausprobieren der Tipps und Rezeptideen in diesem Heft.

Kontakt

Stabsstelle Ernährungsmanagement
Klinikum in den Pfeifferschen Stiftungen &
Lungenklinik Lostau

Telefon: (0391) 8505 9918

E-Mail: ernaehrungsmanagement@pfeiffersche-stiftungen.de

Herausgeber

Klinikum in den Pfeifferschen Stiftungen GmbH
Pfeifferstraße 10
39114 Magdeburg

Lungenklinik Lostau gGmbH
Lindenstraße 2
39291 Lostau

www.klinikum-pfeiffer.de
www.lungenklinik-lostau.de

Unternehmen der

Pfeifferschen Stiftungen zu Magdeburg-Cracau
milde Stiftung bürgerlichen Rechts

www.pfeiffersche-stiftungen.de