

Patienteninformation Seite 1/2

Energiereiche Zusatzkost – ganz nach Ihrem Geschmack!

Es fällt mir schwer, ausreichend Kalorien über die normale Kost zuzuführen – bekomme ich jetzt eine Trinknahrung wie Fresubin®?

Die Verordnung künstlicher, hochkalorischer Mixgetränke haben die Kostenträger an besonders hohe Voraussetzungen geknüpft. So müssen vor einer Verordnung zunächst die folgenden Maßnahmen und Faktoren zunächst versucht worden, bzw. ausgeschlossen worden sein:

- Mangelernährung muss im Mini-Nutritional-Assessment (MNA) nachgewiesen sein** (das machen wir als Ihre Ärzt*innen)
- Anreicherung der normalen Kost mit kalorienreichen Zusätzen** und/oder Zwischenmahlzeiten (s.u.) wurden bereits versucht
- Kauprobleme (Gebiss, etc.) ausgeschlossen**
- Medikation** mit negativem Einfluss auf den Appetit wurde **kritisch überprüft (Ärzt*innen)**
- pflegerische Maßnahmen** (intensiver Zuprspruch, geduldiges Anreichen von Nahrung, etc.) **sind ausgereizt**
- motorische Probleme** beim Zerkleinern der Nahrung, beim Halten des Bestecks, etc. sind **nicht durch Unterstützung oder Hilfsmittel beherrbar**

Was kann ich für eine Anreicherung der normalen Kost mit Kalorien selbst tun?

- ✓ Unterrühren von **Sahne, Butter, Eigelb**
- ✓ **kalorienreiche Zwischenmahlzeiten**, wie z.B. Schokolade, Chips, Pommes frites o.ä. dürfen Sie ohne „schlechtes Gewissen“ zusätzlich zu sich nehmen
- ✓ **gehaltvolle Snacks (ca.220-250 kcal pro Portion)** sind z.B.:
 - Becher heiße Schokolade (250 ml)
 - 2 Gläser Fruchtsaft (450 ml)
 - Flasche (0,5 l) Malzbier
 - Bockwürstchen (90g)
 - Minisalami im Teigmantel (50g)
 - 2 Ecken (60 g) Camembert
 - 150g Sahnejoghurt mit Früchten
 - Portion Grießbrei mit Kompott (200g)
 - 50g Studentenfutter
 - 7 Blätterteigstangen mit Käse
 - ½ Tafel Schokolade (50g)
 - 2 Kugeln Fruchteis (130g)
 - 5 Mini-Windbeutel mit Sahne
 - 4 Dominosteine
 - 1 Schokocroissant
 - 1 Crêpe mit Zucker (125g)
- ✓ Essen Sie **zum Frühstück ein Croissant!**
- ✓ Verwenden Sie **reichlich Streichfett!**

- ✓ Gönnen Sie sich zum Frühstück ein Ei!
- ✓ Gemüse- und Fleischgerichte mit einer Sahne- oder Käsesauce verfeinern
- ✓ Nudeln oder Reis mit Öl im Wasser kochen
- ✓ Hochkalorische Getränke konsumieren: Kakao, Fruchtbuttermilch, Obstsaft, Malzbier, Cola
- ✓ Maltodextrin zugeben (geschmacksneutrales Kohlenhydrat-Pulver, welches sich in fast alle Nahrung und Getränke einrühren lässt; Kosten ca. 10€ pro kg)

Wie kann ich mir hochkalorische Getränke bereiten, die mir auch schmecken?

Wir haben Ihnen hier einige Beispielrezept zusammengestellt, die ganz nach persönlichem Geschmack variiert werden können. Der Energiegehalt ist mit meist 400-500kcal pro Portion beträchtlich und dtl. höher als bei z.B. Fresubin®.

Avocado-Mix [1] (473 kcal/Portion, 15 g Eiweiß)

- ½ Avocado
- 50 g Magerquark
- 1 EL Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett)
- 150 ml Vollmilch
- 75 ml Sahne
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Kresse
- 1 kleines Stück frisch geriebener Ingwer
- Pfeffer, Salz, Tabasco nach Geschmack
- Alle Zutaten pürieren, kalt servieren.

Mango-Mandel-Drink [1] (417 kcal/Portion, 17 g Eiweiß)

- ½ Mango
- 50 g Magerquark
- 150 ml Vollmilch
- 50 ml Sahne
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- 1 EL Mandelmus
- Die Mango schälen, entkernen und zerkleinern. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Kalt servieren.

Tomaten-Möhren-Mix [1] (241kcal/Portion, 10 g Eiweiß)

- 70 ml Tomatensaft
- 100 ml Möhrensaft
- 50 g Magerquark
- 75 ml Sahne
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- Pfeffer, Worcestersauce
- Alle Zutaten im Mixer pürieren

Patienteninformation Seite 2/2

Energiereiche Zusatzkost – ganz nach Ihrem Geschmack!

Kirsch-Banane-Mix [1] (433kcal/Portion, 15 g Eiweiß)

1 kleine Banane
150 ml Vollmilch
50 g Magerquark
50 ml Sahne
1 EL Kirschsirup
1 EL geschmacksneutrales Öl
1 EL Zucker
Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Kalt servieren.

Pikanter Kiwi-Mix [1] (212kcal/Portion, 15 g Eiweiß)

1 Kiwi
100 g Salatgurke
1 TL Basilikum
50 g Magerquark
150 ml Vollmilch
1 EL geschmacksneutrales Öl
Pfeffer, Salz, Tabasco nach Geschmack
Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Kalt servieren

Soft-Schoko [1] (214kcal/Portion, 13 g Eiweiß)

1 EL Schoko-Sauce oder 5 Stück After Eight
50 g Magerquark
100 ml Vollmilch
50 ml Sahne
1 TL Schokoladenstreusel
Alle Zutaten (außer den Schokoladen-streuseln) in einem Mixer pürieren. Vor dem Servieren mit den Schokostreuseln bestreuen.

Erdbeermilch [1] (360kcal/Portion, 14 g Eiweiß)

125 g Erdbeeren (oder andere Beerenfrüchte, auch tiefgekühlt)
50 g Magerquark
125 ml Vollmilch
50 ml Sahne
1 EL geschmacksneutrales Öl
1 Päckchen Vanillezucker
1 EL Zucker
Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Kalt servieren.

Bananen-Mixgetränk [2] (506kcal/Portion, 14g Eiweiß)

100g Banane
175ml Vollmilch
10g Öl (Raps, ...)
30g Maltodextrin
10 g Zucker
50 g Magerquark
1TL Zitronensaft
Alle Zutaten zusammen pürieren.

Orangen-Mixgetränk [2] (501kcal/Portion, 15 g Eiweiß)

150ml Orangensaft
100 g Magerquark
40 g Maltodextrin
10 g Zucker
10 g Öl (Maiskeim, Raps)
20 ml Sahnequark
Alles verrühren, Saft zuletzt zugeben.

Kräuter-Mixgetränk [2] (404kcal/Portion, 13g Eiweiß)

200 ml Buttermilch
50g Quark 20% Fett i.Tr.
45 g Maltodextrin
10 g Öl (Maiskeim, Raps)
10 g gehackte Kräuter nach Geschmack
Maltodextrin mit Öl und Quark glattrühren, Buttermilch und Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomatenmixgetränk [2] (396kcal/Portion, 15g Eiweiß)

200 ml Tomatensaft
10 ml Sahne
45 g Maltodextrin
10 g Öl (Maiskeim, Raps)
15 g Eiweißkonzentrat (ggf. Magerquark)
Maltodextrin und Eiweißkonzentrat/Quark mit wenig Tomatensaft glattrühren, restliche Zutaten unterrühren, nach Geschmack mit Tabasco, Salz, Pfeffer, Kräutern abschmecken und mit geschlagener Sahne garnieren.

Mokka-Mixgetränk [2] (485 kcal/Portion, 18 Eiweiß)

250 ml Vollmilch
15 g Zucker
40g Maltodextrin
20ml Sahne
10 g Eiweißkonzentrat oder 50 g Magerquark
3 TL löslicher Kaffee (ggf. entkoffeiniert)
Kaffee in etwas heißer Milch auflösen, restliche Milch und weitere Zutaten unterrühren, mit geschlagener Sahne garnieren.

Ihr Praxisteam Dres. Köber-Zahn-Knödler

Quellen:

[1] Knappschafts Krankenhaus Bochum

[2] AOK