

Warum eine energie- und proteinreiche Ernährung?

Während einer Krankheit oder medizinischen Behandlung ist eine höhere Zufuhr von Energie (Brennstoff) und Protein (Aufbau von Körpergewebe) erforderlich, um einen unbeabsichtigten Gewichtsverlust zu verhindern oder zu stabilisieren, größere Wunden und/oder Operationen und Genesung im Allgemeinen zu heilen. Die Einnahme von Nahrungsmitteln und Getränken kann aufgrund von Symptomen wie Schmerzen, vermindertem Appetit, verändertem Geschmack und Geruch geringer sein. Dies zusammen kann zu (dem Risiko) einer Mangelernährung führen. In dieser Broschüre finden Sie praktische Informationen, wie Sie eine optimale Protein- und Energiezufuhr erreichen.

Unterernährung

Mangelernährung ist ein häufiges Problem bei Krankenhauseinweisungen. Etwa jeder dritte Patient weist ein erhöhtes Risiko für Mangelernährung auf. Wenn die Nahrungsaufnahme aufgrund von Krankheit, Appetitlosigkeit und/oder Operationen verringert wird, verlieren Sie ungewollt Gewicht. Dieser Verlust an Körpergewicht besteht hauptsächlich aus Muskelmasse, was das Risiko einer Mangelernährung weiter erhöht. Unterernährung wirkt sich negativ auf die Krankheit aus, da die Genesung abnimmt, das Infektionsrisiko steigt und die allgemeine körperliche Funktionsfähigkeit abnehmen kann. Dies kann sogar zu einem längeren Krankenhausaufenthalt führen. Mangelernährung kann auch bei übergewichtigen Menschen auftreten. Eine Ernährung mit ausreichend Eiweiß und Energie ist wichtig, um Mangelernährung vorzubeugen oder zu behandeln und die Genesung zu verbessern!

Ihr Körpergewicht

Das Gewicht im Auge zu behalten ist ein gutes Hilfsmittel um festzustellen ob Sie genug essen. Während Krankheit und Behandlung ist es wichtig nicht (weiter) abzunehmen. Manchmal ist es notwendig, das Gewicht das Sie verloren haben, wieder zuzunehmen. Sie können Ihr Gewicht kontrollieren, indem Sie sich ein- bis zweimal pro Woche morgens vor dem Frühstück wiegen. Versuchen Sie immer auf der gleichen Waage und zur gleichen Zeit zu wiegen. Notieren Sie Ihr Gewicht, damit Sie wissen ob sich Ihr Gewicht ändert. Wenn das Gewicht abnimmt, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ernährungsberater. Denken Sie daran, dass eine Gewichtszunahme Zeit braucht. Der Ernährungsberater kann Ihnen sagen, was für Sie in diesem Moment ein erreichbares Ziel ist.

Bewegung

Neben einer eiweißreichen Ernährung ist Bewegung ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von Mangelernährung. Wenn Sie krank sind, bewegen Sie sich die meiste Zeit weniger und verbrauchen dadurch weniger Muskeln. Dies führt zum Muskelabbau. Muskelaufbau braucht viel Zeit. Deshalb ist

es wichtig, dem Muskelabbau so weit wie möglich vorzubeugen. Daher ist es wichtig, dass Sie sich möglichst täglich bewegen. Unter Bewegung wird jede Form von Anstrengung verstanden. Nachfolgend einige Ratschläge:

- Gehen Sie regelmäßig spazieren. Wenn Sie weniger mobil sind, versuchen Sie ein Stück durch das Haus zu laufen. Sie können auch ein Hilfsmittel wie mit einem Gehstock oder einer Gehhilfe nehmen.
- Nehmen Sie so oft wie möglich die Treppe statt den Aufzug oder machen Sie eine Fahrradtour.
- Im Allgemeinen. Beginnen Sie mit ein paar Minuten Bewegung pro Tag und versuchen Sie die Bewegung jeden Tag bis zu einer halben Stunde pro Tag auszudehnen.
- Achten Sie darauf, Ihre Übungen gleichmäßig über den Tag zu verteilen. Wechseln Sie Momente der Bewegung mit Momenten der Ruhe ab.
- Für eine Anleitung im Bewegungsbereich können Sie sich an einen Physiotherapeuten oder ein spezialisiertes Fitnessstudio wenden.

Protein

Proteine sind die Bausteine für Ihren Körper. Sie sind notwendig für den Aufbau und Erhalt von Muskeln und die Regeneration. Proteine sind vor allem in Fleisch, Fisch, vegetarischen Fleischersatzprodukten, Ei, Käse, Milchprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten enthalten. Gewichtsverlust, Krankheit, Operationen und Wunden erfordern zusätzliches Protein zur Genesung. Es ist wichtig, die Proteine gleichmäßig über den Tag zu verteilen, um den Muskelaufbau zu unterstützen. Der Ernährungsberater kann Ihnen sagen, wie hoch Ihr persönlicher Proteinbedarf ist.

Energie

Energie (Kalorien) ist der Treibstoff für Ihren Körper. Energie ist unter anderem notwendig, um sich zu bewegen und den Körper warm zu halten. Im Krankheitsfall arbeitet Ihr Körper besonders hart an der Genesung und Sie benötigen zusätzliche Energie. Energie wird hauptsächlich durch Kohlenhydrate (Zucker und Stärke) und Fette geliefert. Proteine liefern auch Energie, aber Proteine werden hauptsächlich als Baumaterial statt als Brennstoff verwendet.

Der Ernährungsberater

Der Ernährungsberater ist der Experte auf dem Gebiet der Ernährung. Möglicherweise haben Sie eine andere Ernährung oder eine Lebensmittelallergie. Versuchen Sie die folgenden Ratschläge so weit wie möglich mit Ihrer eigenen Ernährung zu kombinieren. Wenn Sie irgendwelche Probleme oder Fragen haben, können Sie Ihren Arzt um eine Überweisung an einen Ernährungsberater bitten. Dies kann auch erforderlich sein, wenn Sie weiterhin abnehmen, während Sie die Ratschläge befolgen.

Allgemeine Ratschläge

Die folgenden Ratschläge können Ihnen dabei helfen ausreichend zu essen:

- Versuchen Sie häufige Mahlzeiten zu sich zu nehmen: Essen Sie mindestens sechsmal am Tag.

- Verwenden Sie so viele Vollfettprodukte wie möglich, z. B. Vollfettjoghurt, Vollmilch und Vollfettkäse (48+).
- Verwenden Sie keine mageren oder diätischen Produkte.
- Trinken Sie 1,5 – 2 Liter pro Tag. Kaffee, Tee und Wasser liefern keine Energie und Proteine. Verwenden Sie stattdessen vollfette Milchprodukte, Limonadensirup oder Fruchtsaft.
- Verwenden Sie reichlich Butter oder Margarine für Ihr Brot.
- Nehmen Sie sich beim Essen Zeit und essen Sie langsam.
- Versuchen Sie in einer ruhigen Umgebung zu essen.
- Kochen Sie mehrere Portionen und frieren Sie den Rest ein.

Beratung bei Essproblemen

Lesen Sie hier unsere Ratschläge bei Appetitlosigkeit, Mundtrockenheit, Kau- oder Schluckbeschwerden, Übelkeit, Völlegefühl oder Geschmacksveränderungen und sehen Sie sich das Beispiel eines eiweiß- und energiereichen Menüs an.

Verminderter Appetit

Essen Sie mindestens sechsmal am Tag kleine Portionen verteilt.

Nehmen Sie eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit eine Tasse Brühe ein, um den Appetit anzuregen.

Nehmen Sie das Dessert eine halbe bis eine Stunde nach der warmen Mahlzeit oder am Abend ein.

Trockener Mund

Nehmen Sie regelmäßig kleine Schlucke Wasser zu sich.

Verwenden Sie Butter, Sahne, Soße und Soßen mit der warmen Mahlzeit.

Kauen Sie Kaugummi oder lutschen Sie an einem Eiswürfel oder trinken Sie Limonade.

Verwenden Sie frische und saure Produkte wie Gurken, eingelegte Zwiebeln, Äpfel, Orangen, Tomaten, Gurken, Ananas, Buttermilch und Joghurt.

Kau- oder Schluckbeschwerden

Hacken Sie die Lebensmittel fein oder mahlen Sie sie mit einem Mixer oder einer Küchenmaschine fein.

Verwenden Sie weiche Früchte wie Banane, Birne und Pfirsich. Machen Sie daraus einen Smoothie.

Kartoffeln und Gemüse gut kochen. Wählen Sie weiches Gemüse wie Karotten und Blumenkohl.

Fügen Sie viel Sahne oder Soße hinzu.

Verwenden Sie flüssige Produkte. Fragen Sie Ihren Ernährungsberater nach Informationen zur flüssigen Ernährung mit ausreichend Protein und Energie.

Brechreiz

Vermeiden Sie einen leeren Magen durch regelmäßig (mindestens sechsmal täglich) etwas kleines zu essen.

Verwenden Sie zur warmen Mahlzeit statt einem Stück Fleisch kalte Speisen wie Aufschnitt.

Wenn Sie die warme Mahlzeit nicht mögen, essen Sie stattdessen ein Sandwich oder einen Salat.

Vermeiden Sie stark riechende Produkte wie Zwiebeln und Knoblauch.

Trinken Sie genug.

Volles Gefühl

Essen Sie mindestens sechsmal am Tag kleine Portionen verteilt. Nehmen Sie nur protein- und energiereiche Produkte zu sich.

Flüssige Nahrung (die Eiweiß und Energie enthält) kann manchmal dazu führen, dass Sie sich weniger satt fühlen.

Nicht gleichzeitig essen und trinken.

Nehmen Sie das Dessert eine halbe bis eine Stunde nach der warmen Mahlzeit oder am Abend ein.

Geschmacksveränderung

Medikamente oder Behandlungen können Ihren Geschmack verändern.

Probieren Sie verschiedene Lebensmittel aus. Einige Dinge, die dir vorher nicht gefallen haben, könnten Ihnen jetzt gefallen.

Trinken Sie genug.

Sorgen Sie für eine gute Mundpflege.

Ratschläge pro Essmoment

Nachfolgend finden Sie Tipps mit denen Sie pro Mahlzeit variieren können.

Brotmahlzeit

Nehmen Sie mindestens eine, besser aber mehrere Brotscheiben.

Nehmen Sie auch Rosinenbrot, Roggenbrot oder Nussbrot. Anstelle einer Scheibe Brot, können Sie auch mit Käse-Zwiebel-Brot, einem Bagel, einem gebackenen Brötchen, einem Rosinenbrötchen, einem Softbrötchen, einem Müslibrötchen, einem süßen Brötchen oder einem (Schinken-Käse-) Croissant variieren.

Sie können eine Scheibe Brot durch zwei Kracker oder zwei Zwieback durch Butter und Aufschnitt oder Käse ersetzen.

Brot großzügig mit Butter oder Margarine bestreichen.

Das Brot großzügig mit doppelten Aufschnitt oder Käse bestreichen. Kombinieren Sie zum Beispiel zwei Arten von Toppings, wie Käse mit Salami, Erdnussbutter mit Streuseln oder Schinken mit Frischkäse.

Probieren Sie als Brotvariation French Toast, Sandwich, Pfannkuchen, Wurstbrötchen oder eine gut gefüllte Suppe.

Nehmen Sie zu jeder Brotmahlzeit ein Milchprodukt zu sich, z. B. Vollmilch (Schokoladenmilch), Vollfettquark, Volljoghurt, gesüßten Joghurtdrink, Vollfettcreme oder (verzehrfertigen) Haferbrei.

Legen Sie einige zusätzliche Zutaten mit auf Ihr Brot, wie zum Beispiel:

Ein gekochtes oder Spiegelei, Omelett oder Rührei.

Fisch, wie Lachs, Sardinen, Hering, Thunfisch.

Ein Salat, wie Eiersalat, Hühnchen-Curry-Salat, Thunfischsalat, Fleischsalat, Lachssalat oder russischer Salat.

Ein warmer Snack, wie Krokette, Frikandel, Frankfurter, Hamburger, Bami-Scheibe, Nasibal, Krokette oder Portion Bitterballen.

Hühner- oder Kalbsragout.

Warme Mahlzeit

Fleisch, Fisch oder Vielfalt

Eine eiweißreiche Mahlzeit enthält mindestens eine Portion (100 Gramm) Fleisch, Fisch, Huhn, Ei o.ä eine Variante, wie z.

(Frisch-)Käse, Mozzarella, Ricotta, Feta oder Brie.

Verzehrfertiger vegetarischer Ersatz wie Valess, Tivall, Quorn oder Sojawürfel.

Tofu oder Tempeh.

Ungesalzene Nüsse oder Hülsenfrüchte.

Verwenden Sie zur Abwechslung kaltes Fleisch oder Fisch oder Huhn.

Kartoffeln, Reis, Nudeln und Hülsenfrüchte

Als Alternative zu gekochten Kartoffeln können Sie auch an Folgendes denken:

Kartoffelpüree zubereitet mit Vollmilch, Sahne, einem Stück Butter, Margarine oder Öl.

Ofenkartoffeln oder Bratkartoffeln.

Brauner Reis, Reis mit Nüssen oder weißer Reis.

Teigwaren wie Makkaroni, Spaghetti oder gefüllte Teigwaren;

Mi oder Mihoen.

Braune oder weiße Bohnen, Linsen oder Kapuziner.

Tarly.

Couscous.

Tacos oder Wraps.

Andenhirse.

Gemüse

Als Alternative zu frischem Gemüse kann Tiefkühlgemüse, Dosen- oder Topfgemüse verwendet werden.

Fertig gekochtes Gemüse mit einem Klumpen Margarine, Butter, Öl oder einer Sauce verfeinern.

Gemüse in Öl oder Butter anbraten.

Rohes Gemüse gibt eine frühe Sättigung. Verwenden Sie nicht oft rohes Gemüse.

Nach Belieben geriebenen Käse, Schinken oder Nüsse zum Gemüse geben. Das passt zum Beispiel zu Chicorée, Lauch, Endivie und Blumenkohl.

Soßen

Fügen Sie Soße zum Gemüse oder Fleisch hinzu.

Sie können an fertige Soßen wie Erdnusssoße, Cocktailsoße, Knoblauchsoße, Sahnesoße, Pilzsoße, Currysoße, Mayonnaise oder Ketchup denken.

Die Soße so wenig wie möglich mit Wasser verdünnen.

Fügen Sie an der Soße zusätzliche Sahne hinzu.

Alternativen zur warmen Mahlzeit

Wenn Sie wenig Energie oder Zeit haben um selbst zu kochen, gibt es verschiedene Möglichkeiten eine warme Mahlzeit zu bekommen.

Kochen Sie für zwei oder drei Tage und verwenden Sie den Gefrierschrank.

Bitten Sie Familie oder Freunde für Sie zu kochen.

Essen Sie eine fertige Mahlzeit. Supermärkte verkaufen Fertiggerichte.

Metzger verkaufen oft gekühlte Speisen. Wählen Sie vorzugsweise eine Mahlzeit mit Fleisch, Fisch oder eine vegetarische Variante.

Essen Sie mit Familie, Freunden oder im Pflegezentrum oder Pflegeheim in der Nähe.

Lassen Sie sich Mahlzeiten von Essensdiensten wie Tafeltje Dekje, Mealservice.nl, Apetito, De DiepvriesMan, Bofrost, Lekker Thuis oder vers an Tafel nach Hause liefern.

Als Abwechslung zum Essen können Sie auch eine reichhaltige Suppe oder einen Salat essen. Wählen Sie vorzugsweise einen Salat mit Huhn, Fisch oder eine vegetarische Variante wie Nüsse und Hülsenfrüchte.

Wenn Sie sich für Suppe entscheiden, wählen Sie eine Suppe die Gemüse, Hülsenfrüchte, Fleisch und/oder ein Bindemittel enthält. Nach Belieben ungeschlagene Sahne in die Suppe geben.

Nachtisch

Sie können den Nachtisch auch eine halbe Stunde oder eine Stunde nach der warmen Mahlzeit einnehmen.

Fügen Sie an Ihrem Nachtisch zum Beispiel Honig, Zucker, süße Soße oder (un)geschlagene Sahne hinzu.

Als Nachtisch verwenden Sie zum Beispiel:

Vollfettjoghurt oder Hüttenkäse.

Voller Pudding.

Fruchtjoghurt, vorzugsweise mit Zucker gesüßt.

Eis.

Voller bulgarischer, griechischer und französischer Joghurt.

Schokoladenmousse.

Apfelmus, Kompott oder Obst. Wählen Sie dies nicht zu oft. Diese Produkte enthalten fast kein Protein.

Snacks

Es ist wichtig, mindestens dreimal am Tag einen Snack zu sich zu nehmen. Einige Snacks enthalten viel Protein. Andere Snacks enthalten weniger Protein oder kein Protein. Wählen Sie mindestens zweimal täglich einen Snack mit viel Protein.

Proteinreiche Snacks (5 Gramm oder mehr):

Ein Block Käse (48+) oder eine Scheibe Aufschnitt oder Wurst.

Sandwich, Cracker, Zwieback oder Toast mit Fleisch- oder Fischsalat, Käse oder Aufschnitt.

Warme Snacks, wie Krokette, Frikandel, Hamburger, Bami-Scheibe, Nasibal, Krokette, (Mini-)Frühlingsrolle, Pizza (Sandwich) oder eine Portion Bitterballen.

Wurstbrötchen, Wurstbrötchen, Käsebrötchen oder Frikandel-Sandwich.

Eine Bifi-Wurst.

(ungesalzen) Nüsse oder Erdnüsse.

Ein Puddingbrötchen.

Ein Rosinenbrötchen oder Müslibrötchen.

Eine Schüssel Vollfett-Joghurt oder Vollfett-Hüttenkäse. Sie können Cruesli, Müsli, Cornflakes, (un)geschlagene Sahne, Zucker oder Honig hinzufügen

Snacks mit wenig oder keinem Protein (weniger als 5 Gramm):

Brezeln oder Kartoffelchips, eventuell mit Dip.

Russischer Salat.

Lebkuchen mit Margarine oder Butter. Kekse. Schokolade, Bonbons und Fudge. Gebäck, Kuchen, Muffins, Donuts, Apfelkuchen oder Windbeutel.

Eis. Obst mit Zucker und/oder Schlagsahne. Eine Schüssel voller Pudding.

Getränke

Wählen Sie ein oder mehrere Getränke pro Mahlzeit. Verwenden Sie vorzugsweise keine fettarmen oder Light-Produkte. Nehmen Sie am besten ein Milchprodukt zu sich, da Milchprodukte Eiweiß enthalten. Versuchen Sie 1,5 – 2 Liter pro Tag zu trinken. Alkoholische Getränke dürfen Sie nur in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt konsumieren.

Folgende Getränke können Sie sich vorstellen:

Vollmilch, Vollmilchschokolade.

Trinkjoghurt mit Zucker gesüßt.

Kaffee mit Zucker und/oder Clotted Cream und/oder Vollmilch (Kaffee).

Cappuccino oder Wiener Kaffee.

Tee mit Zucker und/oder Milch.

Eiskaffee, Fruchtsaft, Erfrischungsgetränk, Limonadensirup.

Ein fertiger Milchshake (erhältlich im Supermarkt, Imbiss oder Fast-Food-Restaurant).

Smoothie aus Früchten mit Volljoghurt, Vollmilch oder Schlagsahne. Nach Belieben Zucker oder Honig hinzufügen.

Andere proteinreiche Produkte

Im Supermarkt können Sie auch spezielle Produkte mit vielen Proteinen kaufen. Diese Produkte werden von der Krankenkasse nicht erstattet. Einige Beispiele sind:

Building Blocks® und Easy to eat®. Building Blocks® sind kleine proteinreiche Gebäckstücke und Easy to eat® ist eine proteinreiche Mousse. Beide Produkte sind in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich. Diese Produkte können Sie im Jumbo kaufen. Sie befinden sich im Gefrierfach. Wo Sie dieses Produkt in Ihrer Nähe kaufen können, erfahren Sie unter www.innopastry.com.

Melkunie Breaker High Protein®. Dies ist ein proteinreicher Joghurt in einer Squeeze-Packung.

Vifit Protein®. Dies ist ein proteinreicher Trinkjoghurt in einer 330-ml-Packung.

Arla Protino®. Dies ist ein frisches Milchgetränk in einer Flasche (125 ml). Sie können dieses Produkt online bei Albert Heijn bestellen.

Melkunie-Milchshake®. Dies ist ein Milchgetränk in einer Flasche (200ml).

Skyr. Ein Joghurt, der ursprünglich aus Island stammt.

In der folgenden Tabelle können Sie sehen, wie viel Protein in verschiedenen proteinreichen Produkten enthalten ist.

Fleisch	100 Gramm	20
Fisch 100 Gramm	100 Gramm	18
Bohnen, braun/weiß 1 Portionslöffel	60 Gramm	5
Ei 1 Stück	50 Gramm	7
Käse für 1 Scheibe	20 Gramm	5
Nüsse und Erdnüsse 1 Handvoll	20 Gramm	5
(Schoko-)Milch 1 Glas	150 ml	5
Joghurtdrink 1 Glas	150 ml	4
Joghurt 1 Schale	150 ml	6
Haferbrei 1 Schale	150 ml	5
Pudding 1 Schale	150 ml	4

Hüttenkäse 1 Schale	150 ml	11
Skyr 1 Schale	150 ml	14
Vifit Protein® 1 Flasche	330 ml	17
Arla Protino® 1 Flasche	125 ml	14
Building block® 1 Gebäck	58 Gramm	8
Easy to eat® 1 Gebäck	58 Gramm	8
Starbucks Eiskaffee® AH/Jumbo	220 ml	6
Chocomel vol® AH/COOP/Jumbo	200 ml	6.6
Melkunie High Protein Breaker® AH/COOP/Jumbo	100 ml	5.7
Melkunie Proteinquark® AH/COOP/Jumbo	100 Gramm	10
Melkunie Milchshake® AH/COOP/Jumbo	100 ml	4
Melkunie Proteinshake® AH/COOP/Jumbo	100 ml	9
Vifit Guten Morgen® AH/Jumbo	200 ml	7
Kips Mini-Spieße® AH	20 Gramm	5
Clif Bar® AH/Jumbo	68 Gramm	9
Power Riegel 30% Protein Plus® AH/Jumbo	55 Gramm	16
Essen Sie natürliches Super Granola Protein® AH/COOP/Jumbo	100 Gramm	18.4
The protein ball® AH	45 Gramm	7
Nature Valley Protein® AH	100 Gramm	26
Breyers Delight Ice Cream® AH/Jumbo	100 Gramm	4
Eat Natural Protein Packed Bar® AH/COOP/Jumbo	45 Gramm	11
RAW Organic Food Henna-Proteinpulver® COOP	10 Gramm	5
Lindahls Kvarg® Jumbo	150 Gramm	16.5
Geska Schweizer Käsestreusel® AH/Jumbo	20 Gramm	12.6

Wenn die normale Ernährung nicht ausreicht

Manchmal ist es nicht möglich das Körpergewicht mit normaler Nahrung zu halten. Es kann notwendig sein, medizinische Ernährung zu verwenden. Medizinische Lebensmittel enthalten zusätzliche Energie und Protein. Medizinische Lebensmittel sind zum Beispiel orale Nahrungsergänzungsmittel oder Sondennahrung (flüssige Nahrung, die über eine Ernährungssonde direkt in den Magen geleitet wird).

Orale Nahrungsergänzungsmittel (drinkvoeding)

Orale Nahrungsergänzungsmittel sind Getränke in einer 125 ml oder 200 ml Flasche. Orale Nahrungsergänzungsmittel enthalten Energie, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Es gibt verschiedene Arten von ihnen mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Einige basieren auf Milch, auf Joghurtbasis, auf Saftbasis und auf Suppenbasis. Orale Nahrungsergänzungsmittel können als Ergänzung oder als vollständige Nahrungsaufnahme verwendet werden. Möchten Sie orale Nahrungsergänzungsmittel verwenden? Fragen Sie immer zuerst Ihren Arzt oder Ernährungsberater.

Ernährung nach der Genesung

Sobald Sie sich erholt und/oder Ihr Körpergewicht wiedererlangt haben, können Sie sich weiterhin gesund ernähren. Es ist dann oft nicht mehr notwendig, Vollprodukte zu verwenden und extra zu essen. Versuchen Sie Ihr gewohntes Körpergewicht durch eine gesunde Ernährung zu halten.

Beispiel für ein eiweiß- und energiereiches Menü

Dieses Menü ist ein Beispiel wie Sie Ihr Menü zusammenstellen können. Abwechslung ist wichtig. Das Menü enthält etwa 2000 Kilokalorien und maximal 85 Gramm Eiweiß. Das reicht nicht für alle. Der Ernährungsberater kann Ihnen sagen was Sie brauchen.

Frühstück

- 1 Scheibe Brot großzügig mit Butter oder Margarine bestrichen und doppelt belegt mit Aufschnitt und/oder Käse (48+)
- 1 Tasse oder Schale (150 ml) eines vollfetten Milchprodukts

Zwischen

- 1 Glas Tee/Kaffee mit Zucker und/oder Milch, Fruchtsaft, Limonadensirup, Erfrischungsgetränk und/oder Vollmilchprodukt
- 1 Scheibe Lebkuchen mit Butter/Margarine und/oder 1 Portion Obst

Mittagessen

- 2 Brotscheiben großzügig mit Butter oder Margarine bestrichen und doppelt mit Fleischprodukten und/oder Käse belegt (48+)
- 1 Tasse oder Schale (150 ml) eines vollfetten Milchprodukts

Am Nachmittag

- 1 Glas Tee/Kaffee mit Zucker und/oder Milch, Fruchtsaft, Limonadensirup, Erfrischungsgetränk und/oder Vollmilchprodukt
- 2 Käsewürfel, 2 Scheiben Aufschnitt oder ein Ei

Warme Mahlzeit/Abendessen

- 1 Portion Fleisch, Fisch oder Fleischersatz (100 Gramm) gebraten in Butter, flüssiger Margarine oder Öl
- 3-4 kleine Kartoffeln oder Servierlöffel Nudeln, Reis oder Abwechslung
- 3-4 Servierlöffel Gemüse mit einer Soße oder einem Stück Butter
- 1 Tasse oder Schale (150 ml) eines vollfetten Milchprodukts

Während des Abends

- 1 Glas, Tee/Kaffee mit Zucker und/oder Milch, Fruchtsaft, Limonadensirup, Erfrischungsgetränk und/oder Vollmilchprodukt
- 1 Handvoll (20 Gramm) ungesalzene Nüsse Ihrer Wahl