

Empfehlungen bei Trinknahrungsgabe

Trinknahrung können Sie je nach Situation zusätzlich oder ergänzend zur normalen Ernährung einsetzen.

- ... Menge: Beginnen Sie mit einer Flasche Trinknahrung schluckweise über den Tag verteilt. Bei guter Verträglichkeit können Sie die Menge steigern. Wir empfehlen nach dem Abendessen eine Flasche zu trinken, damit die Nüchternphase bis zum nächsten Morgen verkürzt wird.
- ... Sorte: Trinknahrung zählt zu den Arzneimitteln. Nicht jedem Patienten schmeckt sie gleich gut. Es gibt unterschiedliche Geschmacksrichtungen, Hersteller und Zusammensetzungen von Trinknahrung. Probieren Sie ggf. auch andere Sorten und Hersteller aus.
- ... Verzehr: Machen Sie sich Ihre Trinknahrung schmackhaft, indem Sie in ein Glas umfüllen, als Grundlage von Smoothies verwenden oder in Speisen integrieren. Beispielsweise können Sie auch Trinknahrung mit Schokoladen- oder Vanillegeschmack über Eis und andere Desserts geben.

Die Anforderung des Ernährungsteams für stationäre Patienten erfolgt durch den behandelnden Arzt oder die zuständige Pflegefachkraft.

Das Ernährungsteam berät Sie gern zu einer individuellen auf Ihren Bedarf abgestimmten Ernährungstherapie. Für Fragen stehen wir Ihnen stellvertretend für das ganze Team zur Verfügung.

Patricia Silberhorn
B.Sc. Clinical Nutrition/Ernährungsmangement,
Diabetesassistentin, DDG
Telefon 0711/8101-5842

Dr. Christian Schäfer
Oberarzt der Abteilung für Gastroenterologie,
Hepatology und Endokrinologie
Telefon 0711/8101-3406

Die Gründung des interdisziplinären Ernährungsteams wurde gefördert durch die

Robert Bosch Stiftung

Robert-Bosch-Krankenhaus
Auerbachstraße 110, 70376 Stuttgart
info@rbk.de, www.rbk.de

Eine Einrichtung der Robert Bosch Stiftung

Informationen für Patienten Hilfe bei ungewolltem Gewichtsverlust



Robert-Bosch-Krankenhaus

Liebe Patienten, liebe Angehörigen, viele Patienten nehmen im Rahmen einer Erkrankung ungewollt an Körpergewicht ab. Dies liegt teils an einer verminderten oder einseitigen Nahrungszufuhr, teils an einem erhöhten Energieverbrauch wie beispielsweise bei Tumorerkrankungen oder entzündlichen Erkrankungen. Speziell ältere Menschen sind zusätzlich aufgrund des Alterungsprozesses gefährdet, eine Mangelernährung zu entwickeln.

Eine Mangelernährung ist manchmal nur schwer zu erkennen. Sie wirkt sich jedoch durch die Abnahme von Muskelmasse sowie durch das Fehlen wichtiger Eiweiße ungünstig auf die körperliche Leistungsfähigkeit und den Krankheitsverlauf aus. Das frühzeitige Erkennen eines Mangelernährungs-Risikos und die Einleitung einer Ernährungstherapie sind daher besonders wichtig und fördern die Erhaltung oder Wiederherstellung eines guten Ernährungszustandes.

Am Robert-Bosch-Krankenhaus (RBK) betreut Sie ein spezielles Ernährungsteam gemeinsam mit den Ärzten und Pflegefachkräften der jeweiligen Fachabteilung, damit eine optimale und ganzheitliche Versorgung gewährleistet ist.



Prof. Dr. Jörg Albert
Chefarzt der Abteilung für
Gastroenterologie, Hepatologie
und Endokrinologie



Ursula Matzke
Pflegedirektorin

Was wir leisten

Bei einem Mangelernährungsrisiko erfolgt zunächst eine Bewertung des aktuellen Ernährungszustandes. Anschließend werden in fachübergreifender Zusammenarbeit geeignete Maßnahmen für Sie erarbeitet.

Diese können sein:

- ... Eine Anpassung Ihrer Ernährungsform, beispielsweise mit einer hochkalorischen oder eiweißreichen Ausrichtung.
- ... Eine individuelle Ernährungsberatung, bei der wir Ihnen ein für Sie optimales Ess- und Trinkverhalten erläutern. Diese Empfehlungen helfen Ihnen auch nach Ihrem Klinikaufenthalt, Ihr Gewicht zu stabilisieren und Ihren Gesundheitszustand zu stärken.
- ... Steigerung der Nährstoff- und Kalorienzufuhr durch Trinknahrung, wenn der Energie- und Nährstoffbedarf nicht über die aktuelle Nahrungsaufnahme gewährleistet werden kann.
- ... Künstliche Ernährung: In speziellen Situationen kann die Gabe einer künstlichen Ernährung über eine Sonde oder direkt ins Blut hilfreich sein. Dies kann ergänzend oder alternativ zur normalen Ernährung erfolgen. Die Maßnahmen sind individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst und werden mit Ihnen ausführlich besprochen.

Empfehlungen bei einer ungewollten Gewichtsabnahme

Wenn Sie beispielsweise keinen Appetit verspüren und demzufolge weniger essen, kann es passieren, dass der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Körpers nicht ausreichend abgedeckt wird. Allein durch eine veränderte Nahrungsmittelauswahl können Sie - trotz gleichbleibender Nahrungsmenge - diesen Mangel beheben.

Beispiele hierfür sind:

- ... Mehrere kleine Mahlzeiten: Essen Sie zusätzlich zu Ihren Hauptmahlzeiten beispielsweise Nüsse, Trockenobst, Sahnejoghurt, Kracker, Kuchen.

- ... Energiereiche Getränke: Bevorzugen Sie zum Beispiel Obstsaft, Malzbier, Milch-Mix-Getränke und Softgetränke.
- ... Tauschen oder ergänzen Sie beim Kochen energieärmere durch energiereichere Zutaten (Speisen mit Sahne oder Crème fraîche verfeinern, vollfette Milchprodukte bevorzugen). Verwenden Sie hochwertige Speiseöle wie Rapsöl, Olivenöl und Leinöl beispielsweise in Salatsaucen und Müslis.

Empfehlungen zur Erhöhung der Eiweißzufuhr

Eiweiß ist ein Nahrungsbestandteil, den der Körper als Baustein für den Muskelaufbau bzw. -erhalt benötigt. Ebenso ist es für das Immunsystem und die Wundheilung wichtig. Die meisten gesunden Menschen in Deutschland nehmen ausreichend eiweißreiche Lebensmittel zu sich. Bei einigen Erkrankungen kann sich der Bedarf jedoch erhöhen. Wenn parallel eine Appetitlosigkeit vorliegt, ist es empfehlenswert, gezielt eiweißreiche Lebensmittel auszuwählen.

Verwenden Sie folgende Lebensmittel:

- ... Fleisch und Fleischwaren: fettarme Fleischteile unabhängig von der Tierart; Fleischwaren wie gekochter oder geräucherter Schinken haben einen höheren Eiweißgehalt als die meisten Wurstsorten
- ... Fisch und Fischwaren: in gebratener oder gedämpfter Form; Fischwaren wie Brathering oder Thunfisch können Sie beispielsweise am Abend essen
- ... Eier in allen Zubereitungsformen wie Rührei, Spiegelei oder gekocht
- ... Milchprodukte: besonders eiweißreich sind Quark, Hüttenkäse, Schnitt- und Hartkäse
- ... Hülsenfrüchte und Sojaprodukte
- ... Vollkorngetreide
- ... Nüsse