

Ernährungsempfehlungen bei Untergewicht/Mangelernährung/ starken Gewichtsverlust

Nach dem Bodymaßindex besteht Untergewicht, wenn der BMI kleiner als 18,5 ist. Jedoch ist der Bodymaßindex nicht aussagekräftig, denn auch ein Mensch mit Normalgewicht oder sogar mit einem hohem BMI kann durchaus mangelernährt sein.

Untergewicht ist genau so ungünstig für den menschlichen Organismus wie Übergewicht. Daher ist es wichtig, den Ernährungsstatus zu optimieren.

Untergewicht kann entstehen z. B.

- durch eine lange Krankheit/Krebserkrankung oder Operationen, die mit einer starken Einschränkung bei der Nahrungsaufnahme einhergehen
- bei nicht erkannter Stoffwechselerkrankungen der Hormone
- bei extrem stark und übermäßiger körperlichen Überlastung (auch Sport) mit unzureichender Aufnahme von Nahrung
- bei psychischen Erkrankungen
- sowie im Alter bei nachlassendem Geruchs/ und Geschmackssinn und natürlich bei oft unregelmäßiger und unzureichender Nahrungsaufnahme

Ziel ist es, den Körper **mit positiver Energie zu versorgen**, um den Gesundheitsstatus zu verbessern und damit den Genesungsprozess oder die Lebensqualität zu optimieren. Vor allem sollte darauf geachtet werden, dass **genügend Eiweiß** aufgenommen wird, um den weiteren Muskelabbau zu verhindern. Ebenfalls sollten auch alle anderen Nährstoffe gezielt mit in die Kost einbezogen werden.

In einigen Fällen wird seitens des behandelnden Arztes eine sogenannte Astronautenkost verordnet (auf Rezept). Dabei handelt es sich um sehr energiereiche Trinknahrung, die einen höheren Kaloriengehalt auf 1 ml Flüssigkeit aufweist. Diese ist, was die Inhaltstoffe anbelangt ausgewogen im Gehalt an Nähr/ und Mikronährstoffen.

Es gibt diese in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und kann zum Teil auch in normale Speisen untergerührt werden oder pur genossen werden.

Diese schmecken leicht gekühlt am besten. Aber Vorsicht ist geboten, denn wenn diese Trinkkost in zu großer Menge oder sehr hastig getrunken wird, kann dieses aufgrund der hohen Kaloriendichte schnell zu Durchfall führen. Die Nahrungsergänzungspräparate sollten langsam über den Tag verteilt und am besten in einem leicht gekühltem Zustand getrunken werden.

Alternativ gibt es jedoch auch Supplemente in Pulverform von der Firma metaX, diese sind geschmacksneutral und lassen sich in warme und kalte Speisen einrühren.

Zum Produktsortiment gehören aber auch vollbilanzierte Produkte, wie z.B.:

- **EnergeaP**, enthält alle Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe (erstattungsfähig)
- **AdPro 104** reines Eiweißpulver

metaX Institut für Diätetik

Am Strassbach 5, 611169 Friedberg, Telef.: 08432-94860

Bestellhotline kostenlos innerhalb Deutschland: 008000-9963829

Oder unter Email: bestellung@metax.org

Webshop: www.metax-shop.org

Alternativ kann man sich aber auch in der Apotheke nach ähnlichen Produkten erkundigen.

Der Vorteil dabei ist, die Kalorien zu optimieren, ohne dabei den Gewichtsanteil oder die Menge der Lebensmittel zu erhöhen. Dieses ist bei vielen Patienten wichtig, da oft nur kleine bzw. geringe Mengen an Nahrung verzehrt werden kann und der Appetit noch nicht so groß ist.

Sinnvoll wäre es, die Speisen in einer freundlichen Atmosphäre zu verzehren. Auch regelmäßiges Lüften, um unangenehme Gerüche zu vermeiden, ist sinnvoll, denn auch diese Faktoren können die Nahrungsaufnahme ungünstig beeinflussen.

Energiearm und nährstoffreich → Energiereich und nährstoffreich		
Normalfall (DGE Empfehlungen)	Praktische Umsetzung bei Normalgewicht und gesunden Menschen	Bei Mangelernährung/ schwerkranke Menschen
Reichlich pflanzliche Kost: „5 am Tag“ für Obst und Gemüse Getreideprodukte möglichst aus Vollkorn	Täglich: - 3 Portionen Gemüse, davon die Hälfte als Rohkost - 2 Portionen Obst - Etwa 4 Scheiben Brot und 50 – 60 g Getreideflocken - 1 Portion Kartoffeln, Reis oder Nudeln	• Auch hier sind Obst und Gemüse sehr wichtig! Aber: Obst, Gemüse auch als Fruchtschorlen, Obstgrütze, Säfte regelmäßig verzehren (anreichern mit Pulver), Gemüsesäfte mit etwas Öl (Oliven/Leinöl vermengen) • Humus mit Kracker nebenbei essen Getreide energiereich zubereiten → z. B. mit Ölen, Butter, Sahne oder Nüssen • Nuss/Sesamriegel (Achtung bei Stomatragern) Auf individuelle Unverträglichkeiten achten. und ggf. • Nebenbei gerne ein paar kalte gekochte Nudeln/Kartoffeln essen oder mal einen Butterkeks, Zwieback, Knäckebrötchen nebenbei in den Mund stecken. • Traubenzucker kann auch gerne immer nebenbei genascht werden (Achtung bei Diabetikern)

Mäßig tierische Lebensmittel	• 1 Portion fettarme Milch o. Milchprodukte und 2 – 3 Scheiben Käse pro Tag Pro Woche: • 2 - 3 Portionen fettarmes Fleisch • 2-3 Portionen fettarme Wurst • 1-2 Fischmahlzeiten • 2 - 3 Eier	Sie müssen sich nicht zurückhalten! Tierische Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier sind sehr eiweißreich. Essen Sie möglichst mehrere Portionen verschiedener Quellen täglich für eine gute Versorgung mit wichtigen Eiweißbausteinen • Milchprodukte wie, Buttermilch, Joghurt, Quark sind gute Ausgangsprodukte für Dips, Shakes, Mixgetränke und diese kann man zusätzlich mit den Pulvern anreichern. • Eier(speisen) wie, Omelette, Rührei, Crepes, Spiegelei Bei Patienten mit einer lactoseintoleranz könnte man Soja/Mandelmilch verwenden oder auch bei Bedarf Ziegen oder Schafsmilchprodukte.
Sparsam bei Fetten und Ölen	• 15 – 30 g Butter oder Margarine und 10 – 15 g Öl pro Tag • Lieber pflanzliche als tierische Fette	Sparen Sie nicht! Fette und Öle sind wichtige Energieträger und sollten daher großzügig eingesetzt werden. Gerne auch Nussmuse oder Saaten mit verwenden oder wenn kein Stoma vorhanden, ist, können auch ganze Nüsse regelmäßig gegessen werden.
Ausreichend trinken	• Min. 1,5 l Getränke am Tag • Günstig sind Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, Gemüsesäfte und ungesüßter Tee	Ausreichend trinken gilt auch hier! Kalorienreiche Getränke können bei der Energieversorgung helfen → z. B. Fruchtsaftschorlen, Milch, Kakao, alkoholfreies Bier, Eiweißshakes, Smoothies

Mahlzeitenfrequenz

Es sollten lieber viele kleinere Mahlzeiten (5-8 Mal) über den Tag aufgenommen werden. Die Flüssigkeiten sollten eher zwischen den Mahlzeiten getrunken werden und nur in kleinen Mengen direkt beim Essen.