



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf



Ernährungstipps bei Gewichtsverlust

Inhalt

Rezeptideen.....	4
Ziele der Ernährungstherapie.....	5
Möglichkeiten der Ernährung.....	5
Möglichkeiten zur Appetitanregung.....	6
Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl.....	7
Allgemeine Maßnahmen.....	8
Empfehlungen bei ungewolltem Gewichtsverlust.....	9
Essen mit Fett anreichern.....	10
Kohlenhydrate und Ballaststoffe.....	10
Anreicherung der Nahrung.....	11
Snacks für zwischendurch.....	12
Einsatz von Trinknahrung.....	13
Sportliche Aktivität.....	14
Tageskostbeispiel.....	15



Rezeptideen

Bananenmilch

- 100 ml Milch 3,5% Fett
- 60 g Banane
- 1 EL Zucker
- 1 Beutel Energiepulver
(Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate)
- 2 EL Zitronensaft
- > 335 kcal

Schoko-Drink

- 1 EL Schoko-Sauce oder
- 5 Stück After Eight
- 50 g Speisequark 40%
- 100 ml Vollmilch 3,5% Fett
- 50 ml Sahne
- 1 TL Schokoladenstreusel
- 2 EL Eiweißpulver
- > 400 kcal

Ziele der Ernährungstherapie

- > Verbesserung des Ernährungs- und Allgemeinzustandes
- > Verbesserung der Lebensqualität
- > Gewichtsverluste vermeiden/verzögern
- > Erhaltung der Freude und Genuss am Essen
- > Anpassung der Ernährung an therapiebedingte Organismusveränderungen
- > Basis für Gesundheit und Wohlbefinden

Möglichkeiten der Ernährung

- > Orale Kost
- > Trinknahrung
- > Sondennahrung
- > Parenterale Ernährung



Möglichkeiten zur Appetitanregung

- > Speisen optisch ansprechend zubereiten
- > Ruhige, angenehme Atmosphäre während den Mahlzeiten
- > Nehmen Sie sich Zeit zum Essen
- > Wenn möglich, in Gemeinschaft essen
- > Nehmen Sie häufiger kleinere Mahlzeiten auf
- > Setzen Sie Bitterstoffe ein (Wermut, Salbei, Zitrone ...)
- > Wenn möglich, tägliche Spaziergänge an der frischen Luft
- > Fördern Sie Ihre körperliche Aktivität und Bewegung

*Langsam essen und
Zeit nehmen*

Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl

Nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Die Verträglichkeit von Lebensmitteln, Speisen und Getränken ist von Person zu Person unterschiedlich und sollte von jedem Einzelnen ausgetestet werden.

- > Gemüse und Obst reichlich und vielseitig verzehren
 - Eher mehr Gemüse als Obst – richten Sie sich nach den Jahreszeiten
 - „5 am Tag“ – 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag
Beispiele: Tomate/Gurke/Paprika zum Brot, Apfel, Birne, saisonales Obst als Zwischenmahlzeit, Salat
- > Getreide und Getreideerzeugnisse aus Vollkorn bevorzugen
- > Kartoffeln und Hülsenfrüchte gering verarbeitet verzehren
- > Nüsse, Ölsamen, Ölfrüchte roh oder geröstet verwenden
- > Pflanzliche Fette und Öle verwenden (z.Bsp.: Olivenöl, Rapsöl)
- > Milch, Milchprodukte, Käse regelmäßig verzehren
- > Fisch, Fleisch, Eier nur mäßig verzehren
- > Getränke: natürliches Mineralwasser, Kräuter und Früchtetees
- > Gewürze und Kräuter vielseitig einsetzen
- > Salz in mäßiger Menge einsetzen
- > als Süßungsmittel eher Zucker als Süßstoff



Allgemeine Maßnahmen

- > Wunschkost bevorzugen – essen Sie das, was Ihnen schmeckt
- > Ausgewogene, reichhaltige, energie- und nährstoffreiche Ernährung
- > Mahlzeiten gemeinsam einnehmen
- > Nehmen Sie sich Zeit zum Essen
- > Ausreichendes Kauen der Speisen
- > Mehrere kleine Mahlzeiten einnehmen
- > Zwischenmahlzeiten/Fingerfood
- > Frische Lebensmittel bevorzugen
- > Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5 L)

*Erlaubt ist,
was vertragen wird!*

Empfehlungen bei ungewolltem Gewichtsverlust

Eiweißzufuhr steigern

- > 1,0-1,2 g Eiweiß/kg KG/Tag
(30 bis 35 kcal/kg Körpergewicht)
- > Bevorzugt aus Milchprodukten und pflanzlichen Quellen
- > Kombination unterschiedlicher Eiweißquellen:

Kartoffel/Ei, Milch und Milchprodukte

Bsp.: Bratkartoffeln und Spiegeleier, Folienkartoffel mit Kräuterquark

Getreide/Ei, Milch und Milchprodukte

Bsp.: Butterbrot mit Käse, Müsli mit Milch/Joghurt, Milchreis

Hülsenfrüchte/Ei, Milch und Milchprodukte

Bsp.: Linseneintopf mit Brot, Eiergericht mit Bohnensalat

- > Nahrungsmittel mit hohem Eiweißgehalt:

Pflanzliche Nahrungsmittel

Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide

Tierische Nahrungsmittel

Milch und Milchprodukte, Käse, Fisch, Schalen- und Krustentiere, Fleisch und Wurstwaren, Eier



Essen mit Fett anreichern

- > Fett liefert die meiste Energie (9 kcal/g)
- > Relativ wenig Fett liefert bereits viele Kalorien
Beispiel: 1 EL Öl = 10 bis 12 g Fett
1 EL Butter = 8 g Fett
- > 35 % der Gesamtenergie
- > Bevorzugt Omega-3-Fettsäuren
- > Zusammensetzung der Fette beachten
- > Günstig: hauptsächlich ungesättigte Fettsäuren, Rapsöl (geschmacksneutral), Olivenöl

Kohlenhydrate und Ballaststoffe

- > Komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe sind eine gute Mineral- und Vitaminquelle, weisen aber ein hohes Sättigungspotential auf
- > Daher am Anfang eher lösliche Ballaststoffe (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte) bevorzugen
- > Geeignete Kohlenhydratquellen: Mischbrot, Vollkornbrot, Toastbrot, Weißbrot, Müsli, Haferflocken

Anreicherung der Nahrung

- > Kohlenhydratgemisch aus Maisstärke
- > Eiweißkonzentrate
- > Fette/Öle (Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Leinöl)
- > Verwenden Sie Streichfett (Butter, Margarine, Frischkäse)
- > Verwenden Sie Sahne, Crème fraîche, Schmand, Frischkäse (Doppelrahmstufe) zur Verfeinerung
- > Verwenden Sie Milch und Joghurt der Vollfettstufe

***Genussfaktor
erhalten!***



Snacks für zwischendurch

- > Trockenfrüchte
- > Bananen
- > Nussmischungen (ungesalzen)
- > Proteinriegel
- > Quarkspeise (süß/herzhaft)
- > Sahnejoghurt
- > Pudding
- > Kakaogetränk
- > Schokolade
- > Kuchen
- > Kekse

Einsatz von Trinknahrung

Trinknahrungen versorgen den Körper in konzentrierter Form mit Energie, Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen

Durch Verwendung von Trinknahrung kann eine zusätzliche Energiemenge erreicht werden

- > Als Zwischenmahlzeit
- > Als Spätmahlzeit vor dem Schlafengehen
- > Zur Aufwertung/Anreicherung von Speisen

Tipps:

- > Trinken Sie die Trinknahrung langsam und schluckweise
- > Probieren Sie verschiedene Geschmacksrichtungen aus
- > Kalt oder warm trinken
- > Mit Milch oder Wasser mischen
- > In einen Milchshake geben
- > Aus einem Glas statt der Verpackung trinken



Sportliche Aktivität

- > bester Stimulus zur Gewichtszunahme
 —> Zunahme an Muskelmasse
- > Steigerung des Appetits
- > Reduziert die Müdigkeit
- > Verbessert die Lebensqualität
- > Beispiele für sportliche Aktivität:
 - Spaziergänge
 - Ausdauersportarten in Maßen (Laufen, Schwimmen, Fahrradfahren ...)

Theraband®-Übungen

- Oberer Rücken/Schultern
- > Ausgangsstellung:
 - aufrechter, schulterbreiter Stand (kein Hohlkreuz!)
 - Bauch anspannen
 - Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule
 - Arme gestreckt auf Schulterhöhe
 - Band vor dem Körper auf Brusthöhe greifen (Abstand zwischen beiden Händen: 10 cm)
 - Abwechselnd einen Arm vorne fixieren und den anderen Arm nach hinten ziehen
- > Trainingsempfehlung: 2 x 8 Wiederholungen

Tageskostbeispiel (2550 kcal/2259kcal)

Frühstück		g/ml	kcal
1 Tasse	Kaffee	200	
1 Becher	Milch 3,5%	200	128
1	Brötchen	40	111
	Butter	10	78
1 Scheibe	Gouda 45%	30	120
2 TL	Erdbeerkonfitüre	20	75
oder wahlweise			
3-4 EL	Haferflocken	40	150
	Milch 3,5%	50	33
	Haselnüsse, gemahlen	10	70
	Banane	60	59
	Apfel	25	28
Zwischenmahlzeit		g/ml	kcal
1 Becher	Joghurt 3,5%	150	100
1 Beutel	EnergieaP®	20	92
Mittagessen		g/ml	kcal
	Kartoffeln	150	110
	Sahne	25	76
	Butter	20	150
	Möhren	150	37
2 EL	Rapsöl	20	160
	Lachs	100	202
Zwischenmahlzeit		g/ml	kcal
1 Becher	Kakaogetränk	200	168
1 Stück	Marmorkuchen	50	190
oder wahlweise	1 Banane	120	159
Abendessen		g/ml	kcal
2 Scheiben	Mehrkornbrot	80	200
	Butter	20	150
2 Scheiben	Fleischwurst	40	144
2 Scheiben	Edamer	60	130
	Tomate	50	9
Spätmahlzeit		g/ml	kcal
	Trockenfrüchte,		
	Aprikosen	50	120
oder wahlweise	Nussmischung	40	200

Kontakt

Carmen Strauch

Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin

Telefon: 0228 287-19530

E-Mail: carmen.strauch@ukbonn.de

Regina Heuser

Diätassistentin

Telefon: 0228 287-15943

E-Mail: regina.heuser@ukbonn.de