

## Gesunde Rezepte - Energie aus dem Glas

## Kontakt

### » Süßer, köstlicher Aprikosen-Drink mit Marzipan

400g frische Aprikosen  
(alternativ: tiefgefrorene Früchte)  
100 g Marzipan  
1/2 Vanilleschote  
400 ml Buttermilch  
100 ml Sahne

Die Aprikosen waschen, halbieren und entkernen.  
Die Vanilleschote auskratzen. Alle Zutaten in  
einen Standmixer geben und schaumig mixen.

Energie pro Portion: 200 ml - 220 kcal  
Rezept für 5 Portionen

### » Pikanter Tomaten-Buttermilch-Shake

500 g reife Tomaten  
30 g Sonnenblumenöl oder kaltgepresstes Olivenöl  
Kräutersalz  
400 ml Buttermilch  
100 ml Sahne  
Pfeffer aus der Mühle  
Kräuter

Die Tomaten waschen und halbieren. Die  
vorbereiteten Zutaten mit dem Sonnenblumenöl,  
etwas Kräutersalz, Buttermilch und der Sahne in  
den Mixer geben und bei höchster Stufe mixen.

Energie pro Portion: 200 ml - 200 kcal  
Rezept für 5 Portionen

Haben Sie weitere Fragen, wenden Sie sich bitte an  
das Pflegepersonal Ihrer Station oder an unser

### Ernährungstherapeutisches Team:

Sabine Unzner  
Krankenschwester, Diabetesassistentin  
Tel.: 02921 90-1998

Ilona Brand  
Krankenschwester, Diabetesberaterin  
Tel.: 02921 90-2664

Dr. med. Ulrich Menges  
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und  
Gastroenterologie, Ernährungsbeauftragter Arzt

### Ernährungsberatung:

Barbara Trompeter  
Dipl. Oecotrophologin  
Tel.: 02921 90-1257

Madeleine Aschhoff  
Diätassistentin, Clinical Nutrition (B. Sc.)  
Tel.: 02921 90-2363

KlinikumStadtSoest  
Senator-Schwartz-Ring 8  
59494 Soest  
Tel. 02921 90-0  
[www.klinikumstadtsoest.de](http://www.klinikumstadtsoest.de)

**Mangel-  
ernährung  
vermeiden**



Essen und Trinken spielen eine zentrale Rolle bei Gesundheit und Wohlbefinden. Kranke und ältere Menschen können sich selber oft nicht ausreichend ernähren und benötigen daher besondere Unterstützung.

### Was bedeutet Mangelernährung?

Bei einer Mangelernährung ist der Körper nicht ausreichend mit Kalorien, Eiweiß oder anderen Nährstoffen versorgt. Mangelernährung ist mit messbaren Veränderungen der Körperfunktionen verbunden und hat einen ungünstigen Krankheitsverlauf zur Folge.

Mangelernährung ist durch Ernährungstherapie behandelbar.

### Sind auch Sie von Mangelernährung betroffen?

Haben Sie innerhalb der vergangenen 3 Monate ungewollt an Gewicht verloren?  Ja  Nein

Haben Sie in den vergangenen Wochen deutlich weniger als die gewohnte Menge gegessen?  Ja  Nein

Liegt eine schwere Erkrankung vor?  Ja  Nein

Beträgt Ihr Body-Mass-Index (BMI) weniger als 20,5 ?  Ja  Nein

Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet, leiden Sie möglicherweise an einer Mangelernährung.

Mangelernährung tritt nicht akut auf. Vielmehr handelt es sich um eine Verkettung mehrerer Ursachen, die in der Summe dazu führen, dass Menschen über Monate oder sogar Jahre hinweg zu wenig Nährstoffe zu sich nehmen.

Mögliche Ursachen sind beispielhaft:

### Ess- und Trinkverhalten

- » Einseitige Nahrungsauswahl
- » Ungenügende Nahrungsmenge

### Krankheit und Medikamente

- » Akute und chronische Erkrankung
- » Appetitmangel
- » Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- » Schmerzen
- » Veränderte Geschmackswahrnehmung
- » Allergien

### Veränderung im Alter

- » Verminderter Geschmacks- und Geruchssinn
- » Veränderter Nährstoffbedarf

### Körperliche Einschränkung

- » Eingeschränkte Beweglichkeit
- » Reduzierte Kau- und Schluckfähigkeit

### Psychosoziales Umfeld

- » Niedergeschlagenheit, Depression
- » Einsamkeit, Alleinsein
- » Abhängigkeit von Dritten

### Ernährungsmaßnahmen

- » Achten Sie auf nährstoffreiche und kalorienreiche Speisen, wie z.B.: fettreiche Milch und Milchprodukte, eiweißreiche Kartoffeln, vitaminreiches Gemüse, mineralstoffhaltige Salate, eiweißreiches Fleisch und Fisch, kalorienreiche Eier, vitalstoffhaltiges Obst und ballaststoffreiche Vollkornprodukte.
- » Nehmen Sie mehrere Mahlzeiten am Tag zu sich. Essen Sie ruhig 6-8 Portionen. Lebensmittel wie z.B. Schokolade, Kuchen, Käse oder Nüsse (Vorsicht - Gefahr des Verschluckens) punkten durch ihre Kalorien.
- » Bei Kau- und Schluckbeschwerden sollte die Konsistenz der Nahrung angepasst sein. Das heißt, bspw. harte Rinde vom Brot entfernen. Gemischte Konsistenzen wie z.B. beim Eintopf meiden und die Gerichte entsprechend pürieren.
- » Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, z.B. durch kalorienreiche Getränke wie Milch oder Fruchtsäfte. Ist die Kalorienmenge gewährleistet, so ist auch gegen kalorienfreie Getränke wie Kaffee, Tee oder Mineralwasser nichts einzuwenden.
- » Ist die ausreichende Nährstoffversorgung nicht sicher gestellt, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über kalorien- oder eiweißreiche Trinknahrung als Zwischenmahlzeit.