

Nahrhafte Trinkmahlzeiten für Tumor Patientinnen und Patienten

Ein Wegweiser von Ernährungsfachkräften





Inhaltsverzeichnis

- 04 Über diese Broschüre
- 06 Zitronen-Shake
- 09 Cappuccino-Shake
- 10 Mango-Lassi
- 13 Tomaten-Basilikum-Shake
- 14 Bananenmilch
- 17 Gurken-Kefir-Shake
- 18 Wie können Mahlzeiten kalorienreicher gestaltet werden?
- 20 Tipps und Tricks zum Umgang mit medizinischer Trinknahrung
- 20 Schauen Sie sich um... (Weblinks/Literatur)
- 22 Notizen
- 23 Impressum & Literaturnachweise

Über diese Broschüre

Eine vollwertige Ernährungsweise hat eine zentrale Bedeutung bei Patientinnen und Patienten mit Krebserkrankungen und in der Tumorthherapie.

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen verbessert eine den individuellen Umständen angepasste Ernährung nicht nur das Allgemeinbefinden, sondern kann erkrankungs- und therapiebedingte Beschwerden reduzieren. Ebenso kann sie die Therapieverträglichkeit verbessern, Komplikationen verringern sowie auch die Prognose positiv beeinflussen.

Ziel ist es daher, eine ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung sicherzustellen. Da dies nicht immer mit herkömmlichen Lebensmitteln allein gelingt, sind medizinische Trinknahrungen eine verordnungsfähige Unterstützung, die Betroffenen helfen soll, ihren durch die Erkrankung erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf zu decken. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass diese durch Appetitverlust und die Nebenwirkungen der Tumorthherapie oftmals nicht gut toleriert werden.

Daher möchten wir Ihnen, **liebe Patientinnen und Patienten, Angehörige und Pflegende**, im Folgenden, süße und herzhafte Rezepte an die Hand geben, die helfen sollen den täglichen Bedarf besser zu decken und die Toleranz der Trinknahrung zu verbessern.

Der Verein IVO- Innovation und Versorgung in der Onkologie, möchte mit zukunftsweisenden Projekten die individuelle Versorgung onkologischer Patientinnen und Patienten verbessern und mit multiprofessioneller Zusammenarbeit Kompetenzen bei Betroffenen sowie Fachpersonal stärken.

Die Rezepte wurden von der Arbeitsgruppe "Ernährung in der Onkologie" entwickelt und mit Betroffenen erprobt. Es wurden unterschiedliche medizinische Trinknahrungen verwendet, die bei Bedarf durch andere Trinknahrungsprodukte ausgetauscht werden können.

Die Rezepte sind mit wenigen Zutaten innerhalb kürzester Zeit zubereitet und bieten folgende Vorteile:

- Hoher Energie- und Eiweißgehalt durch die Kombination aus medizinischer Trinknahrung und/oder gebrauchstüblichen Produkten
- Kleine Portionen, um die 200 ml, sind günstig bei Appetitlosigkeit und schnellem Sättigungsgefühl
- Die Konsistenz der Shakes ist angenehm bei Mundtrockenheit oder leichten Schluckbeschwerden.

Unsere Broschüre soll Hilfe und Inspiration sein, für kleine und nahrhafte Mahlzeiten. Sie ersetzt aber keinesfalls eine ausführliche Ernährungsberatung durch eine Ernährungsfachkraft (Diätassistentin/Diätassistent oder entsprechend qualifizierte/r Ernährungswissenschaftler*in bzw. Ökotropholog*in).

Zitronen-Shake

1 Portion

80 ml Fresubin Fibre Drink Lemon
35 g Zitronensorbet
35 g Quark 20 %
50 g Naturjoghurt 3,5 %

Optional frischer oder tiefgekühlter Basilikum

Energie: 270 kcal Protein: 14 g Fett: 10 g Kohlenhydrate: 31 g

Wiegen Sie die oben genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht.





Cappuccino-Shake

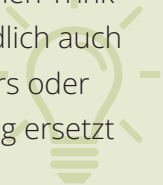
1 Portion

100 ml	Fresubin Fibre Drink Cappucino
75 g	Banane
40 g	Vanilleeis sahnig
40 ml	Kaffee (kalt oder warm)
1 TL (5 g)	Rapsöl

Energie: 400 kcal Protein: 11 g Fett: 15 g Kohlenhydrate: 42 g

Wiegen Sie die oben genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

Die von uns gewählten medizinischen Trinknahrungen, können selbstverständlich auch durch die eines anderen Herstellers oder einer anderen Geschmacksrichtung ersetzt werden.



Mango-Lassi

1 Portion

35 g	Mangosorbet
40 g	Quark 20%
100 g	Naturjoghurt 3,5 %
20 g	Schlagsahne 30%
1 TL (5 g)	Rapsöl

Energie: 260 kcal Protein: 9 g Fett: 16 g Kohlenhydrate: 18 g

Wiegen Sie die oben genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht.





Tomaten-Basilikum Shake

1 Portion

60 ml	Fortimel Compact Neutral
40 g	Quark 20%
60 g	Buttermilch
5 g	Tomatenmark
30 g	Tomate roh
1 TL	Basilikum frisch oder tiefgekühlt
1 TL (5 g)	Rapsöl

Energie: 260 kcal Protein: 13 g Fett: 11 g Kohlenhydrate: 20 g

Wiegen Sie die oben genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

Bananenmilch

1 Portion

60 ml Fortimel Compact Banane

75 g Banane

100 g Naturjoghurt 3,5%

1 TL (5 g) Rapsöl

Energie: 330 kcal Protein: 11 g Fett: 14 g Kohlenhydrate: 38 g

Wiegen Sie die oben genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

Beispiele für medizinische Trinknahrung:

- Fresubin (Fresenius)
- Fortimel (Nutricia)
- Resource (Nestlé)
- Nutricomp, Remune (B. Braun)



Gurken-Kefir-Shake

1 Portion

75 g	Salatgurke
100 g	Kefir
50 ml	Sahne
40 g	Quark 20%
10 g	Senf
1 TL (5 g)	Rapsöl
	Salz und Pfeffer

Optional frischer oder tiefgekühlter Dill

Energie: 305 kcal Protein: 10 g Fett: 24 g Kohlenhydrate: 9 g

Wiegen Sie die oben genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

Wie können Mahlzeiten kalorienreicher gestaltet werden?

Die vorhandenen Mahlzeiten kalorienreicher zu gestalten, damit auch bereits kleinere Portionen ausreichend Kalorien liefern, kann hilfreich sein und entlasten. Am besten gelingt das durch eine Steigerung der Fettmenge.

Fett hat im Vergleich zu Kohlenhydraten und Eiweiß doppelt so viele Kalorien und kann eine Speise schon mit einer kleinen Menge deutlich aufwerten, ohne dabei die Portion und das Gewicht nennenswert zu vergrößern.

Mit Hilfe folgender Lebensmittel können Sie den Kaloriengehalt Ihrer Mahlzeiten erhöhen. Die gesünderen Fette stecken dabei in den pflanzlichen Produkten.

Öle (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl)	1 EL (10ml)	90 kcal
Butter/Margarine	1 EL (10 g)	75 kcal
Doppelrahmfrischkäse	1 EL (20 g)	55 kcal
Crème fraîche (30% Fett)	1 EL (20 g)	60 kcal
Sahne (30% Fett)	2 EL (20 ml)	60 kcal
Griechischer Joghurt (10 %)	1 EL (20 g)	25 kcal
Mascarpone	1 EL (20 g)	80 kcal
Käse gerieben (z.B. Parmesan)	2 EL (10 g)	40 kcal
Nüsse (z.B. Cashew, Pistazie)	30 g	180 kcal
Nussmus (z.B. Mandel-, Erdnussmus)	1 EL (15 g)	130 kcal
Samen/Kerne (z.B. Sesam, Pinienkerne)	1 EL (10 g)	60 kcal
Avocado	1 EL (20 g)	30 kcal
Mayonnaise	1 EL (20 g)	140 kcal
Pesto	1 EL (20 g)	95 kcal



Tipps und Tricks zum Umgang mit medizinischer Trinknahrung

Gut gekühlt ist Trinknahrung geschmacklich angenehmer und für manche Patientinnen und Patienten somit leichter zu schlucken.

Schluckweise über den Tag verteilen, um ein zu schnelles Sättigungsgefühl und Durchfälle zu vermeiden.

Trinknahrung kann mit anderen Flüssigkeiten wie Wasser, Kaffee, Buttermilch, Ayran, Kefir oder Saft gemischt werden.

Trinknahrung kann in anderen Lebensmitteln wie Joghurt, Quark oder Fruchtmus und bei neutraler Geschmacksrichtung in Soßen und Pürees gegeben werden.

Trinknahrung kann in Eiswürfelform oder in „Eis am Stiel“- Formen eingefroren werden.

Fruchtige Sorten oder auch Geschmacksrichtungen wie Schokolade oder Cappuccino eignen sich als „Soße“ über einer Portion Eis.

Achtung: Für insulinpflichtige Diabetiker gelten spezielle Einnahmempfehlungen, bitte wenden Sie sich an eine Ernährungsfachkraft.

Schauen Sie sich um...

Möchten Sie noch weitere Inspirationen, Rezepte oder Informationen rund um das Thema „Ernährung und Krebs“? Dann empfehlen wir diese Weblinks:

eat what you need - Was essen bei Krebs?

www.was-essen-bei-krebs.de

DKG Krebsgesellschaft | Ernährung und Krebs

www.krebsgesellschaft.de

Fresenius SE & Co. KGaA

www.fresenius.com/de/rezepte

Kasseler Shake-Konzept - Rotes Kreuz Krankenhaus Kassel

www.yumpu.com/de

Verein für Innovation und Versorgung in der Onkologie

www.ivo.center

VDD Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V.

www.vdd.de

Für Buchliebhaber:

„Mangel- und Unterernährung, Strategien und Rezepte: wieder zu Kräften kommen und zunehmen“ erschienen im TRIAS Verlag



INNOVATION & VERSORGUNG
IN DER ONKOLOGIE

IVO- Verein für Innovation und Versorgung in der Onkologie
c/o Onkologischer Schwerpunkt am Oskar-Helene-Heim
Clayallee 225a
14195 Berlin

Telefon: (030) 23 59 91 710

Fax: (030) 23 59 91 756

E-Mail: info@ivo.center