

Mangelernährung & Muskelschwund

Was kann ich tun?

Allgemeines

- Nehmen Sie sich Zeit und essen Sie in angenehmer Umgebung.
- Essen Sie 5–8 kleine Mahlzeiten am Tag – lieber öfter als viel auf einmal.
- Die kleinen Mahlzeiten können Sie mit Fett, Eiweiß oder Kohlenhydraten anreichern - siehe unten.
- Verwenden Sie auch Trinknahrungen – sie liefern viel Energie bei kleiner Menge.
- Vermeiden Sie lange Essenspausen – kleine Snacks wie Nüsse, Joghurt oder Mehlspeisen helfen.
- Achten Sie auf Unverträglichkeiten.
- Lassen Sie sich von Diätolog*innen & Ernährungsmediziner*innen beraten.
- Pflegepersonal kann Sie bei der Umsetzung unterstützen.

So können Sie Ihr Essen energiereicher gestalten

Fett liefert viel Energie und erhöht den Blutzucker nicht. Daher ist es auch bei Diabetes oder Insulinresistenz gut geeignet, um Mahlzeiten energiereicher zu gestalten.

Gesunde Fettquellen sind z. B. pflanzliche Öle, Nüsse, Samen, Nussmus und fetter Fisch. Weniger günstig sind Butter, Schlagobers, Mascarpone, Crème fraîche, fetter Käse, Fleisch, Wurst, Kokos- und Palmfett – diese sollten sparsam verwendet werden.

Wichtig beim Kochen: Raps- und Olivenöl kann man erhitzen. Leinöl, Walnussöl oder Kürbiskernöl nur kalt verwenden oder erst nach dem Kochen zu warmen Speisen geben.

Tipps zur Energieanreicherung durch Fett

- Verfeinern Sie Beilagen (z. B. Gemüse, Nudeln, Kartoffeln) mit 1 Esslöffel hochwertigem Öl (z. B. Raps-, Oliven-, Lein- oder Walnussöl) oder Butter.
- Geben Sie zusätzliches Öl auf Salate.
- Rühren Sie Nussmus in Porridge, Milchreis oder Müsli.
- Suppen und Saucen mit Öl, Crème fraîche oder Mascarpone anreichern.
- Ab und zu Paniertes einplanen – am besten in Rapsöl zubereitet.
- Brot großzügig mit Butter, Margarine oder Nussmus bestreichen.
- Wurst und fettreicheres Fleisch (z. B. Extrawurst, Wiener) liefern zusätzliche Energie – in Maßen einsetzen.
- Wählen Sie vollfette Milchprodukte und Käse mit normalem Fettgehalt.
- Für den Kaffee Schlagobers oder Kaffeeobers statt fettarmer Milch verwenden.

Tipps zur Energieanreicherung durch Kohlenhydrate

Kohlenhydrate liefern dem Körper schnell Energie. Besonders empfehlenswert sind komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln oder Haferflocken. Sie lassen den Blutzucker langsam ansteigen. Zucker in Süßigkeiten und Limonaden liefert nur kurz Energie und sollten sparsam verwendet werden. Menschen ohne Diabetes können Süßspeisen gelegentlich als Zwischenmahlzeit einbauen.

Ausreichende Eiweißversorgung

Eiweiß ist wichtig für Muskeln, Haut, Organe, Hormone und das Immunsystem. Achten Sie deshalb bei jeder Hauptmahlzeit darauf, eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Käse, Fleisch oder Fleischwaren einzubauen. Zwischendurch können Skyr, Topfen, Milch, Joghurt, Buttermilch und Sojadrinks Eiweiß liefern, wobei Skyr und Topfen dreimal so eiweißreich wie die anderen Milchprodukte sind.

Setzen Sie bei Bedarf Eiweißpulver und Trinknahrungen ein. Lassen Sie sich zu Ihrem persönlichen Bedarf am besten ernährungsmedizinisch beraten.

Tipps, um die Eiweißzufuhr zu erhöhen

Ersetzen Sie verschiedene Lebensmittel durch eiweißreichere Produkte und werten Sie Speisen mit Eiweiß auf. Konkret kann das so aussehen:

- Ersetzen Sie entweder Joghurt durch Skyr/Topfen oder mischen Sie Skyr/Topfen zu Ihrem Joghurt dazu.
- Wenn Sie als Zwischenmahlzeit Obst, Kompott oder Fruchtmus essen, kombinieren Sie es mit Topfen, Skyr oder Joghurt.
- Wenn Sie gerne Bananenmilch, Erdbeermilch oder andere Shakes trinken, werten Sie diese mit etwas Skyr oder Topfen auf.
- Streichen Sie nicht nur Butter aufs Brot, sondern auch einmal Topfenaufstrich, Hüttenkäse, Fleisch-/Wurst-/Fischaufstrich, Hummus oder Bohnenaufstrich.
- Mixen Sie Gemüsecremesuppen mit Hülsenfrüchten (z.B. rote Linsen) und geben Sie Parmesanhobel als Topping darüber.
- Geben Sie ein versprudeltes Ei in klare Suppen und kochen Sie diese auf.

Einsatz von Trinknahrungen und Eiweißpulver

Trinknahrungen (125–200 ml) liefern 250–400 kcal und 8–20 g Eiweiß pro Portion. Sie enthalten neben Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß auch Vitamine und Mineralstoffe. Sie sind in vielen Geschmacksrichtungen erhältlich. Gekühlt schmecken sie oft besser, können aber auch gemischt (z.B. mit Milch oder Kaffee), erwärmt (bis 60 °C) oder eingefroren werden. Neutrale Sorten lassen sich gut in Suppen oder Saucen einrühren. Trinknahrungen eignen sich als Zwischen-/Spätmahlzeit oder in kleinen Portionen über den Tag verteilt.

Eiweißpulver liefern ausschließlich Eiweiß und lassen sich neben Getränken auch in flüssige und cremige Speisen untermischen (z.B. in Cremesuppen, Saucen, Pudding, Apfelmus, Müsli, Porridge usw.).

Lassen Sie sich hinsichtlich Art und Menge eines Produkts am besten ernährungsmedizinisch beraten.