

Patienteninformation Zusatzkost

Das Vorliegen von Mangelernährung und/oder Muskelschwund (Sarkopenie) ist im Alter ein häufiger Risikofaktor für das Auftreten von Stürzen, einer Minderung der Leistungsfähigkeit, schlechterer Wundheilung usw. und damit einhergehend der Verschlechterung von Erkrankungen, mehr Pflegebedürftigkeit und einer Abnahme der Lebensqualität.

Mangelernährung ist ein anhaltendes Kaloriendefizit, das in ein langfristiges Kalorien-Plus gedreht werden muss.

Eine wirksamer Einstieg ist die Anreicherung der normalen Kost mit kalorien-/fettreiche Zutaten und der Verzicht auf kalorienreduzierte Lebensmittel. Flüssige und passierte Nahrungsmittel lassen sich durch Zugabe von hochwertigen Ölen, Sahne, Butter oder Eigelb anreichern. Auch kalorienreiche Zwischenmahlzeiten sind „ohne schlechtes Gewissen“ erwünscht und hilfreich. Sollte das nicht ausreichen kann Maltodextrinpulver (geschmacksneutrales Kohlenhydratpulver) eingerührt werden. Eine gute Alternative (und auch sehr eiweißhaltig) sind Schmelzflocken.

Bei Vorliegen eines Muskelschwunds ist insbesondere die Zufuhr an Eiweiß (Proteinen) als Bausteine für die Muskulatur wichtig und sollte optimalerweise 1,2g - 1,4g pro Kilogramm Körpergewicht am Tag erreichen. Gleichzeitig ist regelmäßiges körperliches Training notwendig um den Muskelaufbau wieder zu stimulieren. Da auch oft ein Knochenabbau mit einhergeht empfehlen wir außerdem die Einnahme von Vitamin D Präparaten (1000-2000 Einheiten/Tag).

Eiweißgehaltvolle Nahrungsmittel die man gut in die alltägliche Ernährung integrieren kann sind: Eier, Fisch, Fleisch, Geflügel Milch und Milchprodukte (z. B. Käse, Quark, Skyr), Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen), Sojaprodukte, Getreide und Getreideprodukte.

Beispiele von gehaltvollen Snacks für
Zwischendurch (ca. 220 – 250 kcal pro Portion)
1 Bockwurstchen (90g), 1 Minisalami im
Teigmantel (50g)
2 Ecken (60 g) Camembert / Brie, 70 %Fett i. Tr.
150g Sahnejoghurt mit Früchten
1 Portion Grießbrei mit Kompott (200g)
50g Studentenfutter, 40g Erdnüsse
7 Blätterteigstangen mit Käse
½ Tafel Schokolade (50g), 50g Kartoffelchips, 5
Marzipankugeln
2 Kugeln Fruchteis (130g)
5 Mini-Windbeutel mit Sahne

1 Scheibe Honigkuchen
4 Dominosteine
Pommes mit Mayo
Oder bspw. als Ersatz von anderen Nahrungsmitteln
1 Becher heiße Schokolade (250 ml)
2 Gläser Fruchtsaft (450 ml)
statt 0,5ml Wasser/Tee
1 Flasche (0,5 l) Malzbier oder alkoholfreies
Weizenbier statt 0,5ml Wasser/Tee
1 Croissant/Walnussecke
statt einer Brezel/Brötchen
1 Crepe mit Zucker (125g)

Sowohl für die Mangelernährung wie auch den Muskelschwund bieten sich eiweißreiche und hochkalorische Getränke an, die man sich schmackhaft selbst zubereiten kann.

Grundrezept für selbst gemachte Eiweiß-Shakes

Man nehme pro Portion:

- als Eiweißquelle etwa 75g Quark, Skyr oder Hüttenkäse
- als Geschmackgeber etwa 100g Obst (zB Beeren oder Banane für Süße)
- 1-2 EL kaltgepresstes Öl macht den Shake cremiger
- Wer den Shake zur richtigen Mahlzeit ausbauen möchte, fügt noch Haferflocken, Kokosflocken oder Nüsse/Nussmuß/Samen hinzu. Dosierempfehlung: 2 EL pr. Portion. Vorsicht: Diese ballaststoffreichen Zutaten lassen den Shake andicken, auch wenn man ihn bis zum Trinken im Kühlschrank aufbewahrt.

Zum Loslegen reichen für Einsteiger bereits ein hohes, schmales Mixgefäß und ein Pürierstab. Wer öfter mixt und dabei auch Getreideflocken und Nüsse/Kerne zu einer glatten Textur verarbeiten möchte, sollte über die Anschaffung eines Standmixers mit hoher Drehzahl nachdenken.

Sonst gibt es auch fertige Molkeeiweißpulver (Whey Protein) mit verschiedenen Geschmacksrichtungen zum Einrühren zu kaufen (bspw. DM, Rossmann etc.)

Hier noch ein paar Rezeptevorschläge zum Einstieg:

Blaubeershake (ca. 460 kcal, 25 g Eiweiß)

- 150g tiefgekühlte Blaubeeren
- 100g zarte Haferflocken
- 2TL Leinsamen
- 1 EL dunkles Mandelmuß
- 100g Quark
- 1TL Zitronensaft
- 500ml Milch 3,8%

Blaubeeren in einen Küchenmixer geben und 10 Minuten antauen lassen. Die anderen Zutaten dazugeben und alles erst auf kleiner, dann auf höchster Stufe feincremig pürieren. Falls der Drink zu dickflüssig ist, 50 ml kaltes Wasser hinzufügen und erneut mixen.

Bananenmilch (circa 190 kcal, 26 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß)

- 1 Banane
- 150ml Milch 3,8%
- 100g Quark

Zutaten in einen Mixer oder einen Rührbecher geben und fein mixen oder pürieren.

Sahniger Fruchtshake (300kcal, 15g Eiweiß)

- 100g frische Beeren oder 150ml Fruchtsaft
- 100g Quark
- 1EL Walnussöl
- 2EL Sahne oder Creme fraiche
- nach belieben 1 TL Honig

Powerbooster-Shake mit Bananen und Kokosmilch (250kcal, 10g Eiweiß)

- 50g zarte Haferflocken
- 75g Quark
- 50ml Kokosmilch
- 100ml Mandeldrink
- 10g Walnüsse
- 1EL Hanfsamen
- ½ Banane
- 50g Erdbeeren
- 1EL Honig
- etwas Leinöl und Kurkuma

Zutaten bis auf das Leinöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Zum Schluss das Leinöl unterrühren

Joghurt-Shake mit Gurke und Blattspinat (300kcal 20g Eiweiß)

- 1TL Sonnenblumenkerne als Topping
- 25g junger Spinat
- 25g Gurke
- 1EL gehackte Petersilie
- 1Prise Salz
- 100g weißer Joghurt oder Skyr
- 150ml Milch 3,8%
- 1EL Cashewmuß

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen. Unterdessen Blattspinat und Petersilie abbrausen, trocken tupfen und grob hacken. Die Gurke grob klein schneiden.

Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren. Schmeckt gut gekühlt am besten.

Eiweiß-Shake mit Himbeeren und Hanf (270kcal, 20g Eiweiß)

- 100g TK-Himbeeren
- 100g Quark
- 20g Haferkleie
- 1TL geschälte Hanfsamen
- 1TL Mandelmuß
- 100ml Wasser

Alle Zutaten mit einem Standmixer oder Pürierstab fein pürieren. In Gläser füllen und sofort servieren.

Avocado-Mix (473 kcal, 15 g Eiweiß)

- ½ Avocado
- 50 g Quark
- 1 EL Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett)
- 150 ml Vollmilch
- 75 ml Sahne
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Kresse
- 1 kleines Stück frisch geriebener Ingwer
- Pfeffer, Salz, Tabasco nach Geschmack

Zutaten in einem Mixer pürieren. Kalt servieren.

Mango-Mandel-Drink (417 kcal, 17 g Eiweiß)

- ½ Mango
- 50 g Quark
- 150 ml Vollmilch
- 50 ml Sahne
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- 1 EL Mandelmus

Die Mango schälen, entkernen und zerkleinern. Zutaten in einem Mixer pürieren. Kalt servieren.

Tomaten-Möhren-Mix (241 kcal, 10 g Eiweiß)

- 70 ml Tomatensaft
- 100 ml Möhrensaft
- 50 g Quark
- 75 ml Sahne
- 1 EL geschmacksneutrales Öl

- Pfeffer, Worcestersauce

Kirsch-Banane-Mix (433 kcal, 15 g Eiweiß)

- 1 kleine Banane
- 150 ml Vollmilch
- 50 g Quark
- 50 ml Sahne
- 1 EL Kirschsirup
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- 1 EL Zucker

Zutaten in einem Mixer pürieren. Kalt servieren.

Pikanter Kiwi-Mix (212 kcal, 15 g Eiweiß)

- 1 Kiwi
- 100 g Salatgurke
- 1 TL Basilikum
- 50 g Quark
- 150 ml Vollmilch
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- Pfeffer, Salz, Tabasco nach Geschmack

Zutaten in einem Mixer pürieren. Kalt servieren.

Soft-Schoko (214 kcal, 13 g Eiweiß)

- 1 EL Schoko-Sauce oder 5 Stück After Eight
- 50 g Quark
- 100 ml Vollmilch
- 50 ml Sahne
- 1 TL Schokoladenstreusel

Zutaten (außer den Schokoladenstreuseln) in einem Mixer pürieren. Vor dem Servieren mit den Schokostreuseln bestreuen.

Grapefruit-SanddornKefir (482 kcal, 15 g Eiweiß)

- 1 kleine rote Grapefruit (oder 1 Orange)
- 1 EL Sanddornkonzentrat ungesüßt
- 50 g Quark
- 100 ml Kefir
- 100 ml Sahne
- 1 EL geschmacksneutrales Öl
- 3 EL Zucker

Die Grapefruit auspressen. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Kalt servieren.

Quellen:

1: Energiereiche Mixgetränke Raffiniert kreieren

Elisabeth Gutzmann (Ernährungsberaterin) Dr. Michael Meißner (Lebensmittelingenieur) Dr. Christine Morfeld (Frauenärztin + Ernährungsmedizinerin)

2: Knappschaftskrankenhaus Bochum Ernährungsmedizin

3. ErnährungsDocs