



Gesund essen & genießen im Alter

Patienteninformation



Inhalte

Essen und Trinken – wichtiger denn je	3
Wenn das Gewicht abnimmt	6
Mein persönlicher Ernährungs-Check	10
Bestimmungstabelle – Der Body Mass Index (BMI) bei älteren Menschen	12
Wenn die Portionen kleiner werden	15
Wenn Kauen und Schlucken beschwerlicher werden	16
So erhalten Sie Ihre Kräfte	21
Wenn das Essen nicht mehr schmeckt wie früher	24
Einfach und effektiv – Tipps zur Verwendung von Trinknahrung	30
Produktinformationen	32
Rezeptierung	40



Essen und Trinken Wichtiger denn je

Unser Körper macht einen natürlichen Alterungsprozess durch. Damit gehen zahlreiche körperliche Veränderungen einher, die zu einer stetigen Abnahme körperlicher Funktionen führen. Viele davon sind mit mehr oder weniger starken Ernährungsproblemen verbunden, das Essen und Trinken wird im Alter zunehmend beschwerlicher. Probleme mit der Zahnprothese, Störungen beim Schlucken, frühzeitige Sättigung und Appetitlosigkeit können dazu führen, dass immer weniger gegessen wird.



Wussten Sie eigentlich,
dass schätzungsweise rund **7%**
der zu Hause lebenden älteren
Menschen mangelernährt sind?



Viele ältere Menschen nehmen dann unbeabsichtigt an Gewicht ab, fühlen sich schwach, müde und antriebslos.

Um bei Kräften und möglichst lange unabhängig und eigenständig zu bleiben und um einer Mangelernährung entgegen zu wirken, ist eine gesunde Ernährung von großer Bedeutung. Sie sollten deshalb frühzeitig auf eine ausgewogene und ausreichende Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten.

Es gibt viele Möglichkeiten, einem Gewichtsverlust und einer damit einhergehenden Mangelernährung vorzubeugen. Die Empfehlungen dieser Broschüre sollen Ihnen helfen, jeden Tag zum Genuss zu machen und Ihrem Körper rund um die Uhr die nötige Energie zu geben!



Wussten Sie eigentlich, dass bei einer sehr einseitigen Ernährung oder bei einer Kalorienzufuhr unter 1500 kcal pro Tag oft nicht sichergestellt ist, dass alle Nährstoffe in ausreichender Menge aufgenommen werden? Die Folge ist, dass zu wenig lebensnotwendige Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen werden. Der Körper muss von den Reserven zehren und das Gewicht nimmt ab.

Wenn das Gewicht abnimmt

Während im mittleren Lebensalter Übergewicht ein sehr häufiges Problem ist, sind im hohen Lebensalter eher unbeabsichtigte Gewichtsabnahme und auch Untergewicht zu beobachten. Die Kleider sind plötzlich viel zu groß. Dieser Zustand wird auch als Mangelernährung bezeichnet.

Schon wenn Sie unbeabsichtigt mehr als 5 % Körpergewicht im Verlauf von 3 Monaten verlieren bzw. mehr als 10 % während 6 Monaten oder eine deutlich reduzierte Fett- und Muskelmasse aufweisen*, gelten Sie als mangelernährt.

Sollten Sie innerhalb weniger Wochen an Gewicht verlieren, sich ständig schwach, müde und antriebslos fühlen, ist dies sehr ernst zu nehmen. Da es gerade im Alter sehr

schwierig ist, einen Gewichtsverlust wieder aufzuholen, sollte frühzeitig gegengesteuert werden.

Jedoch können wir nicht immer unseren Nährstoffbedarf ausschließlich über unsere alltägliche Nahrung decken. In diesem Fall empfiehlt sich eine energie- und nährstoffreiche Trinknahrung, die schnell und unkompliziert die entstandene Versorgungslücke schließt.

* Body Mass Index < 20 kg/m²



So bringen Sie mehr Kalorien auf den Teller!

- Verfeinern Sie Soßen, Suppen und Aufläufe mit Sahne oder Crème fraîche.
- Geben Sie Butter oder Olivenöl zu Gemüsegerichten.
- Verwenden Sie Sahnequark und Sahnejoghurt.
- Knabbern Sie zwischendurch Nüsse oder kleine Häppchen z. B. mit weichem Käse.
- Bereiten Sie kalorienreiche Shakes zu, z. B. aus pürierten Früchten, Sahne, Quark und Zucker.



Viel Energie durch das Frühstück
– für einen guten Start in den Tag

Vanille- Macchiato

Zubereitung

Fresubin 2 KCAL Drink Vanille im Topf oder in einem Becher in der Mikrowelle erwärmen (nicht kochen). Die erhitzte Trinknahrung aufschäumen z. B. mit einem Milchaufschäumer und in ein Latte Macchiato Glas umfüllen. Zum Schluss langsam den Espresso darüber gießen.

Zutaten

100 ml	Fresubin 2 KCAL Drink Vanille
1	Espresso

Nährwert pro Portion

Energie	200	kcal
Eiweiß	10,0	g
Fett	7,8	g
Kohlenhydrate	22,5	g



000026279955 | © Whitroy – istockphoto.com/Titel: Peach smoothie



Vanille-Pfirsich-Shake

Zutaten

200 ml	Fresubin 2 KCAL Drink Vanille
1	Kompottpfirsichhälfte (ca. 100 g)
100 ml	Naturjoghurt
1 EL	Zucker

Nährwert pro Portion

Energie	587	kcal
Eiweiß	24,4	g
Fett	19,4	g
Kohlenhydrate	77,0	g

Zubereitung

Fresubin 2 KCAL Drink Vanille, Pfirsichhälften, Joghurt und Zucker im Mixer pürieren und in einem Glas servieren.

Wie erkenne ich eine Mangelernährung?

Mein persönlicher Ernährungs-Check

Mit diesem einfachen Test können Sie ermitteln, wie Ihr Ernährungszustand zu bewerten ist. Das Ergebnis zeigt Ihnen, ob bei Ihnen das Risiko einer Mangelernährung besteht und ob Sie gegensteuern sollten.

Nehmen Sie täglich weniger als drei Mahlzeiten zu sich?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Verzehren Sie von den Mahlzeitenportionen häufiger pro Woche weniger als die Hälfte?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Meiden Sie bestimmte Nahrungsmittel, z. B. weil Sie diese nicht vertragen?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Hat Ihr Appetit nachgelassen oder haben Sie in letzter Zeit weniger gegessen?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Haben Sie Beschwerden, die Ihnen das Essen verleiden, z. B. Übelkeit, Erbrechen oder Verdauungsprobleme?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>



Haben Sie Probleme mit der Nahrungsaufnahme, z.B. durch Kau- oder Schluckbeschwerden?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Haben Sie selbst Bedenken, dass Sie sich nicht ausgewogen ernähren oder zu wenig essen?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Fühlen Sie sich oft müde, schwach und abgeschlagen?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Ist in den letzten Wochen ein unfreiwilliger Gewichtsverlust aufgetreten?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>



Auswertung: Wenn Sie bereits einmal mit „Ja“ geantwortet haben, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass möglicherweise langfristig eine ausreichende Versorgung nicht gesichert ist. Sie sollten unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt oder einer Ernährungsfachkraft darüber sprechen.

Tabelle zur Bestimmung des Body Mass Index (BMI) bei älteren Menschen

		Gewicht (kg)																			
Größe (m)		30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68
	2,00	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18
1,98	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	15	15	16	16	17	17	18	18
1,96	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18
1,94	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19
1,92	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19
1,90	8	9	9	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18,3	18,8	19,3
1,88	8	9	10	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18,1	18,7	19,3	19,9
1,86	9	9	10	10	11	12	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	17,9	18,5	19	19,7	20,3
1,84	9	9	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18,3	18,9	19,5	20,1	20,7
1,82	9	10	11	11	11	12	13	13	14	14	15	16	16	17	18	18,1	18,7	19	19,9	20,5	21,1
1,80	9	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	17,9	18,5	19	19,8	20,4	21	21,6
1,78	9	10	11	11	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18,3	18,9	19,6	20,2	20,8	21,4	22
1,76	10	10	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18,1	18,7	19,4	20	20,7	21	22	22,7
1,74	10	11	11	12	13	13	14	15	15	16	17	17	17,8	18,5	19	19,8	20,5	21	22	22	23
1,72	10	11	11	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18,3	18,9	19,6	20,3	21	22	22	23	23,7
1,70	10	11	12	12	13	14	15	15	16	17	17	18,0	18,7	19,4	20,1	20,8	21	22	23	24	24,7
1,68	11	11	12	13	13	14	15	16	16	17	18	18,4	19,1	19,8	20,5	21	22	23	23	24	24,7
1,66	11	12	12	13	14	15	15	16	17	17	18,1	18,9	19,6	20,3	21	22	22	23	24	24,7	25,4
1,64	11	12	13	13	14	15	16	16	17	17,8	18,6	19,3	20,1	20,8	22	22	23	24	24,5	25,3	26
1,62	11	12	13	14	14	15	16	17	18	18,3	19,1	19,8	20,6	21	22	23	24	24,4	25,1	26	26,7
1,60	12	13	13	14	15	16	16	17	18,0	18,8	19,5	20,3	21,1	22	23	23	24,2	25,0	26	27	27,7
1,58	12	13	14	14	15	16	17	18	18,4	19,2	20	20,8	22	22	23	24	24,8	25,6	26	27	27,7
1,56	12	13	14	15	16	16	17	18,1	18,9	19,7	20,5	21	22	23	24	24,7	25,5	26	27	28	28,7
1,54	13	13	14	15	16	17	17,7	18,6	19,4	20,2	21,1	22	23	24	24,5	25,3	26	27	28	29	29,7
1,52	13	14	15	16	16	17	18,2	19,0	19,9	20,8	22	23	23	24,2	25,1	26	27	28	29	29,9	30,7

BMI = kg/m²

Der Body Maß Index ist ein Mass für das Gewicht im Verhältnis zur Körpergröße. Bestimmen Sie Ihren BMI, indem Sie ein Lineal unter die Zeile legen, die Ihrer Körpergröße entspricht. Lesen Sie in der Spalte, die Ihrem Gewicht entspricht Ihren BMI ab.

	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90
18	18	18,5	19	19,5	20	20,5	21	22	22	23	
18	18,4	18,9	19	19,9	20,4	20,9	21	22	22	23	
18,2	18,7	19	19,8	20,3	20,8	21	22	22	23	23	
18,6	19	19,7	20,2	20,7	21	22	22	23	23	24	
19,0	19,5	20,1	20,6	21	22	22	23	23	24	24,4	
19	19,9	20,5	21	22	22	23	23	24	24	24,9	
19,8	20,4	20,9	22	22	23	23	24	24	24,9	25,5	
20,2	20,8	21	22	23	23	24	24	24,9	25,4	26	
20,7	21	22	22	23	24	24	24,8	25,4	26	27	
21	22	22	23	24	24	24,8	25,4	26	27	27	
22	22	23	23	24	24,7	25,3	26	27	27	28	
22	23	23	24	24,6	25,2	26	27	27	28	28	
23	23	24	24,5	25,2	26	26	27	28	28	29	
23	24	24,4	25,1	26	26	27	28	28	29	29,7	
24	24,3	25,0	26	26	27	28	28	29	29,7	30,4	
24	24,9	25,6	26	27	28	28	29	29,8	30,4	31	
24,8	25,5	26	27	28	28	29	29,8	30,5	31	32	
25,4	26	27	28	28	29	29,8	30,5	31	32	33	
26	27	28	28	29	29,7	30,5	31	32	33	33	
27	27	28	29	29,7	30,5	31	32	33	34	34	
27	28	29	29,7	30,5	31	32	33	34	34	35	
28	29	29,6	30,4	31	32	33	34	34	35	36	
29	29,6	30,4	31	32	33	34	35	35	36	37	
29,5	30,4	31	32	33	34	35	35	36	37	38	
30,3	31	32	33	34	34,6	35	36	37	38	39	

Für Menschen > 65 Jahre besteht bereits bei einem BMI < 24 ein erhöhtes Risiko für Ernährungsstörungen, bei einem BMI < 20 gelten sie als mangelernährt.

< 18,5	Untergewicht
18,5 - 19,9	Moderates Untergewicht
20 - 24,9	Normalgewicht
25 - 29,9	Prädiabetes
≥ 30	Adipositas



Klein aber oho –
Nährstoffe für zwischendurch

Frucht- salat mit Vanillecreme

Zubereitung

Vanillepuddingpulver mit Milch anrühren. Fresubin PROTEIN ENERGY Drink Vanille, Zucker und Vanilleschote zugeben. Flüssigkeit unter ständigem Rühren erhitzen bis eine dickliche Soße entsteht. Abkühlen lassen, Sahne dazugeben. Früchte klein schneiden, mischen, mit der Vanillesoße anrichten.



Zutaten

100	ml	Fresubin PROTEIN ENERGY Drink Vanille
1	TL	Vanillepuddingpulver (5 g)
2	EL	Milch 3,5 %
2	EL	Sahne (20 ml)
1	TL	Zucker
1		Vanilleschote
150	g	Früchte der Saison, z.B. Banane, Kiwi, Beeren, Apfel

Nährwert pro Portion

Energie	360	kcal
Eiweiß	12,4	g
Fett	19,6	g
Kohlenhydrate	38,9	g



Wenn die Portionen kleiner werden

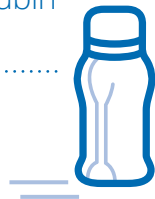
Viele ältere Menschen neigen zu einer frühzeitigen Sättigung und schaffen nur noch kleine Portionen pro Mahlzeit.

Doch der Körper braucht im Alter nicht grundsätzlich weniger Nahrung. Der Bedarf an Eiweiß, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen steigt sogar. Die richtige Auswahl der Lebensmittel ist deshalb in diesem Alter besonders wichtig.

Es sollten bevorzugt Speisen auf den Tisch kommen, die eine große Nährstoffdichte haben. Dazu gehören Gemüse, Obst, Vollkorngetreideprodukte, Milchprodukte, fettarmes Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Hülsenfrüchte und Pflanzenöle.

Tipps

- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag, damit Sie alle Nährstoffe in ausreichender Menge zu sich nehmen.
- Fangen Sie mit einem leckeren Frühstück direkt nach dem Aufstehen an und beenden Sie den Tag mit einem Betthupferl.
- Stellen Sie sich für zwischendurch kleine Häppchen bereit, z. B. ein appetitlich belegtes Brot, einen Becher Joghurt oder einen leckeren Obstsalat.
- Spezial-Tipp: Unterwegs können Sie Fresubin Trinknahrungen auch pur genießen.





Wenn Kauen und Schlucken beschwerlicher werden

Im hohen Alter nimmt die Kauleistung als Folge von Zahnverlust und schlecht sitzenden Zahnprothesen zunehmend ab. Viele Senioren leiden außerdem unter Schluckbeschwerden und Mundtrockenheit.

Lebensmittel, die sehr kauintensiv sind wie beispielsweise rohes Gemüse, rohes Obst, Vollkornbrot und Fleisch werden dann gemieden. Der Speiseplan wird immer eintöniger und enthält überwiegend leicht schluckbare Speisen wie Reisbrei, Milchsuppen, Pudding und Kartoffelpüree.

Dabei können auch frische Lebensmittel wie Obst und Gemüse bei richtiger Verarbeitung problemlos von Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden gegessen werden.

Tipps

· **Entfernen Sie harte Lebensmittelbestandteile:**

Schälen Sie Obst, schneiden Sie die Brotrinde ab, entfernen Sie schlecht zu kauende Wursthaut.

· **Ersetzen Sie harte Lebensmittel durch gleichwertige, weichere Lebensmittel:**

Fisch statt Fleisch, Rührei statt Spiegelei, Frischkäse statt Hartkäse, Kartoffeln statt Reis, Salz-/Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree statt Bratkartoffeln.

· **Zerkleinern Sie schlecht zu kauende Lebensmittel:**

Raspeln, reiben oder pürieren Sie frisches Obst und Gemüse, schneiden Sie Fleisch in kleine Stücke.

· **Pürieren Sie die Speisen separat:**

bei sehr ausgeprägten Schluckstörungen.

· **Ein attraktives und appetitliches Anrichten fördert den Appetit.**





Zum Anbeißen

– auch wenn Kauen und Schlucken beschwerlich ist

Pochiertes Lachsfilet mit Gemüse

Zubereitung

Aus Wasser, Zwiebel, Lorbeerblatt, Nelke, Petersilienstängel, Salz und Pfeffer einen Fond erstellen. Die portionierten **Lachsmedaillons** (ohne Haut und Gräten) in den kochenden Fond geben, so dass sie bedeckt sind. Darin ca. 10 – 15 Minuten ziehen lassen. Auf 100 g gegartes Lachsfilet 100 ml von dem Fond geben und pürieren, mit Thick & Easy

Clear andicken und (wenn vorhanden) in die Lachsform streichen.

.....
Geben Sie ein wenig ange-
dickten Zitronensaft über den
Lachs, das gibt dem Gericht
eine frische Geschmacksnote.
.....

Für die **Soße** etwas Fond passieren und Crème fraîche zugeben. 100 ml Soße mit Thick & Easy Clear andicken.





Zutaten (1 Portion)

1		mittelgroße Zwiebel
1		Lorbeerblatt
1		Nelke
100 g		Lachsfilet
100 g		Brokkoli
100 g		weichkochende Kartoffeln
3	EL	Crème fraîche (40 g) Thick & Easy Clear Petersilienstängel, Salz, Pfeffer

Nährwert pro Portion

Energie	423	kcal
Eiweiß	29	g
Fett	19	g
Kohlenhydrate	27	g
Ballaststoffe	9	g

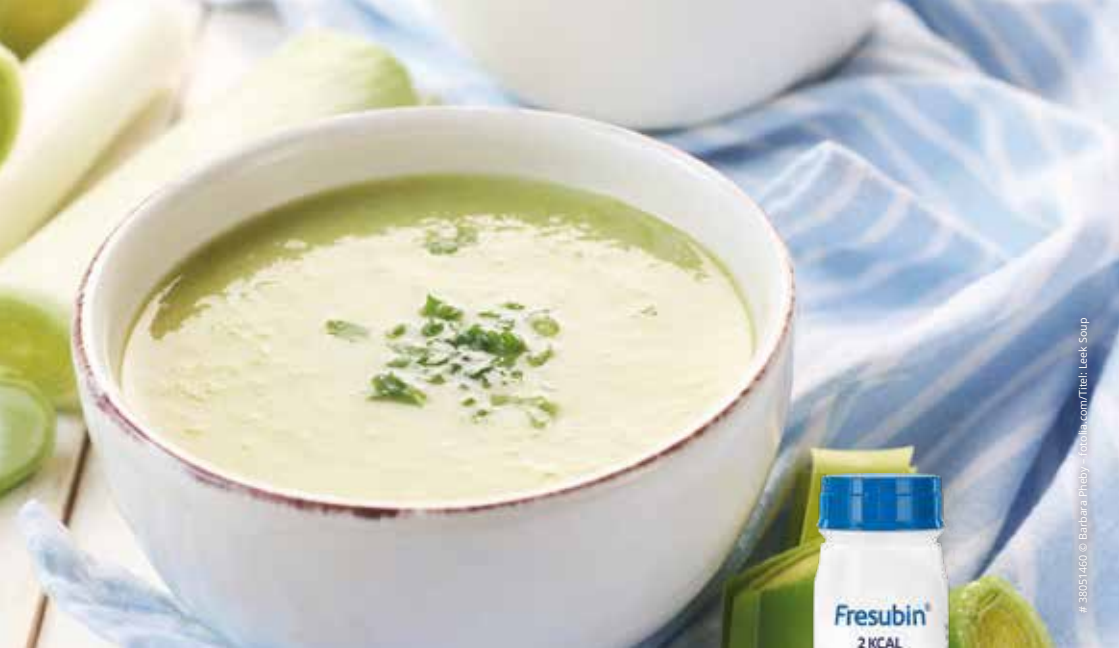
Brokkoli in Salzwasser garen. 100 g Brokkoli mit 20 ml Kochwasser pürieren, mit Thick & Easy Clear andicken und in die gewünschte Form streichen.

Kartoffelpüree herstellen. Das Püree mit Thick & Easy Clear andicken. Das Püree mit einem Spritzbeutel auf dem Teller anrichten.

.....
Angedickte Speisen können mit Hilfe von Förmchen, Spritztüllen, Eisportionierer oder Spätzlepressen in eine appetitliche Form gebracht werden.
.....



.....
Pürierte Kost wird schnell zum täglichen Einheitsbrei. Mit Andickungsmitteln können Sie Pürees einfach und schnell in Form bringen. So kann auch die pürierte Kost zum Gourmeterlebnis werden.
.....



38051460 © Barbara Frey - Fotolia.com/Tisch, Leek, Soup

Lauch creme- suppe

Zubereitung

Den Lauch in feine Ringe schneiden und in Butter dünsten. Die Fleischbrühe, Fresubin 2 KCAL Drink Neutral und die Sahne zum Lauch geben und erhitzen. Das zuvor mit $\frac{1}{4}$ der Fleischbrühe glattgerührte Mehl hinzufügen. Unter Rühren kurz ziehen lassen und abschmecken.



Zutaten (1 Portion)

200 ml	Fresubin 2 KCAL Drink Neutral
150 g	Lauch, küchenfertig
100 ml	Fleischbrühe
20 g	Butter
10 g	Weizenmehl
30 ml	Sahne (30%), 3 EL
	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Muskat

Nährwert pro Portion

Energie	671	kcal
Eiweiß	25,7	g
Fett	42,4	g
Kohlenhydrate	58,4	g

So erhalten Sie Ihre Kräfte

Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse ab. Ein Abbau der Muskeln bedeutet, dass die Kraft und Leistungsfähigkeit schwindet.

Meist ist dadurch auch die Mobilität und Bewegung eingeschränkt. Was früher leicht von der Hand ging, kann plötzlich nur noch unter großer Anstrengung erledigt werden.

Die Gefahr von Stürzen und Knochenbrüchen steigt. Um die Muskeln zu erhalten braucht der Körper Nährstoffe wie Eiweiß und viel Bewegung.



Denken Sie daran ...

Besonders nach Krankheiten braucht unser Körper zusätzliche Energie und Eiweiß zur schnellen Regeneration.



- **Essen Sie täglich eiweißreiche Lebensmittel** wie Milch- und Sojaprodukte, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte und Eier.
- **Regelmäßiges Trainieren trägt maßgeblich zur Erhaltung der Muskeln und starker Knochen bei.** Schon 90 Minuten ausgiebige Bewegung in der Woche haben positive gesundheitliche Effekte.



Zum Nachmittagskaffee – der Kuchen mit der Extraportion Eiweiß



47829151 13 © ThinkstockPhotos

Saftiger Orangenkuchen

Zubereitung

Butter und Zucker schaumig rühren. Nacheinander die Eier hinzufügen. Mehl und Backpulver mischen und unter die Mischung rühren. Eine Spring-

form (26 cm Durchmesser) einfetten und Semmelbrösel hineinstreuen. Teig in die Springform füllen und im vorgeheizten Backofen 40 bis 45 Min. bei 200° C backen.



Zutaten (12 Portionen)

300 ml	Fresubin PROTEIN ENERGY Drink (Geschmacksrichtung nach Belieben)
200 g	Butter
200 g	Zucker
4	Eier
200 g	Mehl
½	Päckchen Backpulver Semmelbrösel
300 ml	Orangensaft
100 g	Puderzucker Geröstete Mandelblättchen

Nährwert pro Portion

Energie	387	kcal
Eiweiß	7,9	g
Fett	20,3	g
Kohlenhydrate	43,1	g

Nach dem Backen vorsichtig den Rand der Springform entfernen und vom Kuchen den oberen Teil (ca. 1 cm) abschneiden. Springform wieder schließen.

Orangensaft mit Puderzucker mischen, Fresubin PROTEIN ENERGY Drink hinzufügen, erwärmen (nicht kochen) und über den noch heißen Kuchen gießen. Falls die Flüssigkeit nicht vollständig aufgesogen wird, mit einer Gabel den Kuchen anstechen.

Den Kuchen abkühlen lassen, vorsichtig die Springform entfernen und den Rand mit gerösteten Mandelblättchen garnieren. Nach Belieben mit Zuckerguss oder Kuvertüre überziehen und mit gehackten Pistazien, Kakaopulver oder Puderzucker garnieren.



Wenn das Essen nicht mehr schmeckt wie früher

Menschen im höheren Alter klagen häufiger über Appetitlosigkeit. Dafür gibt es vielfältige Ursachen. So nimmt die Wahrnehmung des Geschmacks im Alter deutlich ab. Da der Geschmack und der Geruch von Speisen maßgeblich für den Genuss des Essens verantwortlich sind, wirken sich diese Einschränkungen deutlich auf den Appetit aus. Versuchen Sie bei der Speisenzubereitung Ihren Geschmacks- und Geruchssinn anzuregen.

-
- **Würzen Sie die Speisen kräftig.** Greifen Sie dabei nicht nur zum Salzstreuer, sondern verwenden Sie frische Kräuter, Curry, Knoblauch, Muskat, etc. Der intensive Duft der Gewürze regt zusätzlich den Appetit an.
 - **Richten Sie die Speisen appetitlich an,** denn auch das Auge isst mit.
 - **Verwöhnen Sie sich zwischendurch** mit feinen Leckereien, die Nase und Gaumen schmeicheln.
-



Wussten Sie eigentlich, dass manche Medikamente den Appetit beeinträchtigen können? Besprechen Sie dieses Thema mit Ihrem Arzt. Oft kann sich schon eine Änderung des Einnahmezeitpunktes des Medikamentes günstig auswirken.



Das Auge isst mit!

Nudel- Brokkoli- Auflauf

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanweisung garen und erkalten lassen. Den küchenfertigen Brokkoli blanchieren und ebenfalls kalt werden lassen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Nudeln, Brokkoli und Schinkenwürfel mischen und in die Auflaufform geben.

Fresubin 2 KCAL Drink Neutral, Ei und die Gewürze gut verrühren und den Auflauf damit übergießen. Den geriebenen Käse darüber streuen. Den Auflauf bei ca. 160 °C 20 – 30 Minuten backen.

Zutaten (1 Portion)

80	g	Nudeln
100	g	Brokkoli
1		Ei
60	g	gekochter Schinken, in kleine Würfel
100	ml	Fresubin 2 KCAL Drink Neutral
10	g	Butter
30	g	geriebener Emmentaler
		Salz, Pfeffer, Muskat

Nährwert pro Portion

Energie	864	kcal
Eiweiß	54,8	g
Fett	34,9	g
Kohlenhydrate	81,8	g





#15447966 © istockphoto.com



Zum Appetit anregen

– der Duft von reifen Tomaten und Basilikum!

Tomaten- cremesuppe

Zubereitung

Calshake® POWDER Neutral im Shaker mit Tomatensaft und Sahne aufschütteln. Zwiebeln, Bauchspeck und Knoblauch in Olivenöl hell anbraten, mit Brühe ablöschen, mit dem angerührten Calshake POWDER Neutral auffüllen und kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und bei Bedarf passieren. Mit einem Sahnetupfer garnieren und in feine Streifen geschnittenes Basilikum dazugeben.



Zutaten (1 Portion)

1	Beutel Calshake POWDER Neutral
200 ml	Tomatensaft
40 ml	Sahne (30%)
15 g	Zwiebel in Würfeln
20 g	Bauchspeck
½	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
	Brühe
	Salz, Pfeffer, Zucker

Nährwert pro Portion

Energie	816	kcal
Eiweiß	8,6	g
Fett	57,9	g
Kohlenhydrate	64,3	g



Verwöhnen Sie sich!

Heiße Schoko- lade

Zubereitung

Fresubin PROTEIN ENERGY Drink Vanille erwärmen. Mit dem Kakaopulver und dem kochenden Wasser in eine Tasse geben und verrühren.



Sollten Sie abends das Gefühl haben, nicht genug zu sich genommen zu haben, beenden Sie den Tag mit einem **Bett-hupferl**.



#146504483 | © Africas Studio - Adobe Stock

Zutaten (1 Portion)

200 ml	Fresubin PROTEIN ENERGY Drink Vanille
3-4 TL	Kakaopulver
2 EL	kochendes Wasser

Nährwert pro Portion

Energie	368	kcal
Eiweiß	24,0	g
Fett	17,4	g
Kohlenhydrate	26,8	g

Einfach und effektiv

Tipps zur Verwendung von Trinknahrung



Allgemeine Tipps

- In ausreichendem Abstand zu den Mahlzeiten trinken.
- Gut schütteln.
- Nach dem Öffnen direkt aus der Flasche trinken oder in ein Glas oder ein geeignetes Trinkgefäß umfüllen.
- Leicht gekühlt servieren.
- Die herzhaften Varianten bevorzugt warm genießen. Die Geschmacksrichtungen Schokolade und Cappuccino schmecken auch erwärmt gut (max. 60 – 70° C; bitte nicht kochen).
- Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern und innerhalb von 24 Stunden verbrauchen.
- Trinknahrung kann auch in kleinen Portionen eingefroren und als Eis gegessen werden.



Tipps zum Anreichern von Speisen mit Trinknahrung

- Trinknahrung kann unter Joghurt, Quarkspeisen, Pudding etc. gerührt werden und gibt den Speisen damit eine Extraportion Energie und Nährstoffe.
- Energiereiche Frucht-Shakes können ganz einfach mit Trinknahrung und pürierten Früchten hergestellt werden.
- Trinknahrung kann als Ersatz für die Kaffeesahne in den Kaffee gegeben werden.
- Trinknahrung in neutralen Varianten eignet sich gut zum Einrühren in Soßen, Suppen oder Kartoffelbrei.
- Instant-Fertig-Produkte (Fix-Produkte, Pulvermischungen) können mit den neutralen Varianten der Trinknahrung zubereitet werden. Einfach die angegebene Menge Wasser durch Trinknahrung ersetzen.

Fresubin® Trinknahrungen

Gut versorgt, wenn es darauf ankommt



Bei erhöhtem Energie- und Eiweißbedarf



Fresubin® 2 KCAL Drink

- 400 kcal & 20 g Eiweiß pro 200 ml
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Waldfrucht, Aprikose-Pfirsich, Neutral, Spargel, Champignon, Tomate-Karotte
- Verordnungsfähig¹



Fresubin® 2 KCAL FIBRE Drink

- Enthält zusätzlich Ballaststoffe (3 g bzw. 3,2* g / 200 ml)
- Geschmacksrichtungen: Schokolade, Cappuccino, Lemon
- Verordnungsfähig¹

*Schokolade



Fresubin® 3.2 KCAL Drink

- Kleine Trinkmenge in der kompakten 125 ml Flasche
- 400 kcal & 20 g Eiweiß pro 125 ml
- Geschmacksrichtungen: Vanille-Karamell, Haselnuss, Mango, Cappuccino
- Verordnungsfähig¹

Zum Diätmanagement bei bestehender oder drohender Mangelernährung

¹ Im außerklinischen Bereich zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnungsfähig; Bei fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung



Fresubin® PROTEIN ENERGY Drink

- 300 kcal & 20 g Eiweiß pro 200 ml
 - Geschmacksrichtungen: Vanille, Schokolade, Walderdbeere, Nuss, Cappuccino, Multifrukt
 - Verordnungsfähig¹
-



Fresubin® YODRINK

- Joghurtfrischer Geschmack
 - 300 kcal & 15 g Eiweiß pro 200 ml
 - Geschmacksrichtungen: Aprikose-Pfirsich, Himbeere, Lemon
 - Verordnungsfähig¹
-



Fresubin® 2 KCAL CRÈME

- Energiereiche Crème zum Löffeln
 - 250 kcal & 12,5 g Eiweiß pro 125 g
 - Geschmacksrichtungen: Vanille, Schokolade, Walderdbeere, Cappuccino, Praliné (ab 10/23)
 - Verordnungsfähig¹
-



Fresubin YOCRÈME

- Energiereiche Crème zum Löffeln
 - 188 kcal & 9,4 g Eiweiß pro 125 g
 - Frischer Joghurtgeschmack
 - Geschmack: Aprikose-Pfirsich, Himbeere, Lemon
 - Verordnungsfähig¹
-



Bei erhöhtem Energiebedarf



Fresubin® DESSERT FRUIT

- Energiereiche Crème mit Fruchtpuree zum Löffeln
- 200 kcal & 8,8 g Eiweiß pro 125 g
- Geschmacksrichtungen: Apfel, Apfel-Erdbeere, Apfel-Pfirsich
- Verordnungsfähig¹



Fresubin® ENERGY Drink

- 300 kcal & 11,2 g Eiweiß pro 200 ml
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Erdbeere, Waldfrucht, Schokolade, Cappuccino, Multifrucht, Neutral
- Verordnungsfähig¹

Fresubin® ENERGY FIBRE Drink

- Enthält zusätzlich Ballaststoffe (4 g/200 ml)
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Erdbeere, Schokolade, Banane, Kirsche, Karamell
- Verordnungsfähig¹



¹ Im außerklinischen Bereich zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnungsfähig: Bei fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung

² Bei zusätzlich angeborenen Defekten im Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, z.B. Mukoviszidose



Bei stark erhöhtem Energiebedarf



Calshake® POWDER

- Pulver zur Zubereitung mit Milch als energiereicher Shake
- Ergibt etwa 600 kcal pro verzehrfertiger Portion (ca. 315 ml)
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Erdbeere, Schokolade, Banane, Neutral
- Verordnungsfähig^{1,2}



Fresubin® 5 KCAL SHOT

- Energiereiche Fetteemulsion
- 600 kcal pro 120 ml
- Zur ergänzenden Ernährung 3 – 4 Portionen à 30 ml pro Tag
- Geschmacksrichtungen: Lemon, Neutral
- Verordnungsfähig^{1,2}

Bei Glukosetoleranzstörung



Diben® DRINK

- Trinknahrung mit spezieller Kohlenhydratzusammensetzung
- Mit niedrigem glykämischem Index
- 300 kcal & 15 g Eiweiß pro 200 ml
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Waldfrucht, Cappuccino
- Verordnungsfähig¹



Bei Schluckbeschwerden



Fresubin® DYSPHAGO PLUS

- Angedickte Trinknahrung in honigartiger Konsistenz (entspricht IDDSI* Level 3: stark dickflüssig)
- 300 kcal & 20 g Eiweiß pro 200 ml
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Walderdbeere
- Verordnungsfähig¹



Thick & Easy™ Clear³

- Amylaseresistentes Instant-Andickungsmittel für Speisen und Getränke
- Stabile Konsistenz auch nach Speichelkontakt
- Klares Andicken
- Geschmacks- und geruchsneutral



Thick & Easy™³

- Instant-Andickungsmittel für Speisen und Getränke
- Gibt 98 % der gebundenen Flüssigkeit wieder frei
- Geschmacks- und geruchsneutral
- Einfache und schnelle Zubereitung

Auch **Fresubin 2 KCAL CRÈME**, **Fresubin YOCRÈME** und **Fresubin DESSERT FRUIT** sind auf Grund der cremigen Konsistenz bei Schluckbeschwerden geeignet.



Bei eingeschränkter Verdauungsleistung



Survimed® OPD Drink

- Niedermolekulare Oligopeptiddiät
- Leicht verdauliche Rezeptur
- 200 kcal & 9,3 g Eiweiß pro 200 ml
- Geschmacksrichtung: Vanille
- Verordnungsfähig^{1,2}



ProvideXtra® Drink

- Niedermolekulare Oligopeptiddiät
- Leicht verdauliche Rezeptur
- Fruchtsaftartig
- Fett- und milcheiweißfrei, ballaststofffrei
- 300 kcal & 8 g pflanzliches Eiweiß pro 200 ml
- Geschmacksrichtungen: Johannisbeere, Kirsche, Orange-Ananas, Limone, Apfel
- Verordnungsfähig^{1,2}

¹ Im außerklinischen Bereich zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnungsfähig:

Bei fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung

² Bei zusätzlich vorliegender Fettverwertungsstörung oder Malassimilationssyndromen

³ Rezeptierung auf grünem Rezept / Privatrezept

Verordnungsfähigkeit

Trink- und Sondennahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten). Sie können vom Arzt verordnet werden, wenn Sie an einer **fehlenden oder eingeschränkten Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung** leiden und andere Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährungssituation nicht ausreichen. Sprechen Sie beim nächsten Besuch mit Ihrem behandelnden Arzt darüber.

Die Verordnungsfähigkeit zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen ist geregelt in der Arzneimittel-Richtlinie, Abschnitt I.

Musterkasse

Mustermann, Maria 01.10.1964

1 x 24 x 200 ml Fresubin 2 KCAL/ FIBRE Drink Mischkarton

Musterrezept

Zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnungsfähige **Standardprodukte**

Standardprodukte im Sinne der Arzneimittel-Richtlinie (Kapitel I) des Gemeinsamen Bundesausschusses sind Elementardiäten (sog. Trinknahrungen) und Sondennahrungen, die **bei der überwiegenden Zahl der Indikationen für enterale Ernährung einsetzbar** sind.

Zum Beispiel:

- Fresubin 2 KCAL/ FIBRE Drink
- Fresubin ENERGY/ FIBRE Drink



Zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnungsfähige **Spezialprodukte**

Niedermolekulare Produkte bei **Fettverwertungsstörungen** oder **Malassimilationsyndrom**:

- Survimed OPD Drink
- ProvideXtra Drink

Diagnosen: ursächliche Grunderkrankung für die Ernährungstherapie: Fettverwertungsstörung oder Malassimilationsyndrom z. B. bei Kurzdarmsyndrom, AIDS-assoziierte Diarrhöen, Mukoviszidose

Spezielle Produkte für Patienten mit **angeborenen Defekten im KH- und Fettstoffwechsel**, z. B. Mukoviszidose:

- Calshake POWDER
- Fresubin 5 KCAL Shot

Diagnosen: ursächliche Grunderkrankung für die Ernährungstherapie: (z. B.) Mukoviszidose

Spezialprodukte für die Rezeptierung auf **grünem Rezept/Privatrezept**

- Thick & Easy Clear
- Thick & Easy

fresubin.de

Bietet Wissen und Service

Gut beraten, wenn es darauf ankommt.

- Umfangreiche Informationen zu den Fresubin Trinknahrungsprodukten
- Produktfinder – die passende Trinknahrung für Ihre Bedürfnisse
- Möglichkeit, die Trinknahrung direkt online zu bestellen
- Große Rezeptdatenbank für energiereiche Genussmomente
- Informationen rund um das Thema Mangelernährung

Fresubin

Mangelernährung
Ein oft übersehenes Problem

Produkte

Mangelernährung

Mangelnährstoffe

Fresubin Produkte

Fresubin Services

Fresubin - Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke

Produkte

Wie kann Fresubin helfen?

Produkte

Fresubin Drink und weitere Produkte

Produkte

HIER REINKLICKEN:

Notizen

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



fresubin.de

Bietet Wissen und Service

Gut beraten,
wenn es darauf ankommt.



7350401/17 (XX/09.23/5G)



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi Deutschland GmbH
Kundenberatung
61346 Bad Homburg
T 0800 / 788 7070
F 06172 / 686 8239
kundenberatung@fresenius-kabi.de
www.fresenius-kabi.de

wir helfen Menschen