



Lecker & gesund essen bei Krebs- erkrankungen

bei Mangelernährung insbesondere bedingt durch Krebserkrankungen

Patienteninformation



Inhalte

Ihre Ernährung ist jetzt besonders wichtig!	4
.....	
Wie beeinflusst eine Tumorerkrankung den Stoffwechsel?	6
.....	
Begleiteffekte der Therapie	6
.....	
So viel Energie und Eiweiß benötigen Sie	7
.....	
Essen Sie gesund und mit Genuss!	8
.....	
So bewahren Sie Ihr Gewicht	11
.....	
Ihr persönlicher Ernährungs-Check	12
.....	

Hilfe bei Begleiteffekten der Tumorthherapie	
Appetitlosigkeit	14
Kau- und Schluckstörungen	14
Geschmacksveränderungen und Mundtrockenheit	16
Übelkeit und Erbrechen	18
Entzündungen der Schleimhäute – Mukositis	20
Durchfall und Verdauungsprobleme	22
.....	
Einfach und effektiv – Tipps zur Verwendung von Trinknahrung	26
.....	
Produktinformationen	30
.....	
Verordnungsfähigkeit	34
.....	
Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Entstehung und das Wiederauftreten von Krebs?	34
.....	
Ernährungsempfehlungen zur Senkung des Krebsrisikos	37
.....	

Ihre Ernährung ist jetzt besonders wichtig!

Im Verlauf einer Krebserkrankung nehmen manche Patienten auf einmal ab. Dem Körper entgehen Nährstoffe, so dass sich der Patient schwach und müde fühlt. Es fehlt schnell an Energie, um das tägliche Leben zu bewältigen. Außerdem ist der Körper anfälliger für Infektionen, die ihn zusätzlich schwächen. Er braucht aber die Energie, um die entsprechenden Therapiemaßnahmen annehmen und verkraften zu können, um schließlich gesund zu werden.

Es gibt viele Möglichkeiten, das Körpergewicht zu halten und Gewichtsverlust und Ernährungsmängeln vorzubeugen oder diese zu beheben. Sprechen Sie Ihren Arzt oder eine Ernährungsfachkraft an.

Erste Tipps und Informationen für eine gesunde und schmackhafte Ernährung finden Sie in dieser Broschüre.

Krebspatienten sollten ein besonderes Augenmerk auf eine ausgewogene und ausreichende Ernährung haben.

Wie beeinflusst eine Tumorerkrankung den Stoffwechsel?

Krankheiten können Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben. So kann auch das Tumorgewebe Stoffe produzieren, die den Stoffwechsel anregen und zusätzlich Energie verbrauchen. Wird der gesteigerte Energieumsatz nicht mit einer ausreichenden Aufnahme von Energie und Nährstoffen ausgeglichen, verliert der Mensch an Gewicht. Dieser Gewichtsverlust wird meist auch von einem Abbau der Muskulatur begleitet.

Aber warum nimmt der Patient nicht genug Energie auf? Weil es ihm oft an Appetit mangelt. Ein gestörtes Empfinden des Hunger- und Sättigungsgefühls kann dafür der Grund sein. Aber auch psychische Faktoren wie Niedergeschlagenheit und Angst vor der Erkrankung und ihren Folgen können den Appetit mindern.

Begleiteffekte der Therapie

Therapeutische Maßnahmen können trotz genauer Dosierung und sorgfältiger, behutsamer Anwendung Begleiteffekte haben. Insbesondere eine Chemotherapie kann Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen hervorrufen, was zu einer Verschlechterung des Ernährungszustands führen kann. Hier lesen Sie einige Tipps, die Ihnen helfen, die Begleiteffekte der Therapie zu lindern und dem Körper ausreichend Nährstoffe zuzuführen.

Soviel Energie und Eiweiß benötigen Sie

Der tägliche Energie- oder Kalorienbedarf eines gesunden Erwachsenen beträgt etwa 30 kcal pro Kilogramm Körpergewicht. Bei Tumorerkrankungen kann der Energiebedarf aus den bereits erwähnten Gründen auch auf über 30 kcal pro kg Körpergewicht ansteigen.

Die Eiweißzufuhr sollte bei Patienten mit Tumorerkrankungen 1,2 – 2,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag betragen. Bei gesunden Erwachsenen liegt die Zufuhrempfehlung bei 0,8 g pro kg Körpergewicht. Eiweiß – in hohem Maß in Milch, Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern und Hülsenfrüchten enthalten – wird für den Aufbau und Erhalt der Muskulatur benötigt.

Beispiel:

Die Empfehlung für einen erwachsenen Krebspatienten mit einem Gewicht von 65 kg beträgt pro Tag:

Energie	=	65 kg x 30 kcal	=	1950 kcal
Eiweiß	=	65 kg x 1,2 g	=	78 g



3382477 @ ajbstudio - freenote.com



Essen Sie gesund und mit Genuss!

Für die Wirksamkeit der verschiedenen, vieldiskutierten „Krebsdiäten“ fehlt bisher jeder wissenschaftliche Beweis. Fest steht nur, dass die Ernährung den Körper mit ausreichend Energie und Nährstoffen versorgen muss. Hierfür ist eine abwechslungsreiche, gesunde Mischkost mit viel Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten, Fisch und Fleisch am besten geeignet. Wichtig ist dennoch auch, dass Ihnen die Mahlzeiten schmecken. Zur Esskultur gehört dabei ebenfalls, dass die Speisen appetitlich zube-

reitet und serviert werden und Sie die Mahlzeiten mit Ruhe und Genuss am Tisch zu sich nehmen.

Kranke Menschen können, wie dargestellt, einen veränderten Energiebedarf haben, der möglicherweise nicht ausreichend mit den üblichen Speisen gedeckt werden kann. Hier bietet sich zusätzliche energie- und eiweißreiche Trinknahrung an. Sie kann individuelle Energiedefizite beheben. Unterwegs kann sie pur, zu Hause als Zusatz zu leckeren Rezepten genossen werden.

Zutaten (1 Portionen)

125	ml	Fresubin 2 KCAL Drink Neutral oder Vanille
60	g	Weizenmehl
1		Ei (Gr. M)
20	ml	Mineralwasser mit Kohlensäure (2 EL)
		Prise Salz
10	g	Rapsöl (1 EL)
150	g	Apfelmus

Nährwert pro Portion

Energie	885	kcal
Eiweiß	29,5	g
Fett	30,2	g
Kohlenhydrate	123,0	g

Eierpfannkuchen mit Apfelmus

Zubereitung

Mehl, Ei, Salz, Mineralwasser und Fresubin 2 KCAL Drink verquirlen. Im heißen Fett dünne Eierpfannkuchen ausbacken (Rezept ergibt zwei Pfannkuchen). Mit Zimt/Zucker bestreuen und Apfelmus dazu servieren. In den Eierpfannkuchenteig geschälte und kleingeschnittene Äpfel geben und als Apfelpfannkuchen mit Zimt Zucker servieren.

Tip

Anstelle von Äpfeln eignen sich auch entsteinte und gut abgetropfte Sauerkirschen (Konserve).

Vanille- Pfirsich- Shake

Zubereitung

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

.....
 Sie sind sich nicht sicher, wie es um Ihre Ernährung steht? Testen Sie sich selbst mit dem Check-Up auf den folgenden Seiten.



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



-
- Sie brauchen sich nicht strikt an feste Mahlzeiten zu halten. Essen Sie immer, wenn Sie Appetit verspüren.
- Haben Sie immer genügend Vorräte im Haus – von Ihren Lieblingskeksen, Ihrem Lieblingsaft, Ihrer Lieblingssuppe...
- Welches sind Ihre sieben Lieblingsgerichte? Mindestens drei bis vier davon sollten auf dem wöchentlichen Menüplan stehen.
- Essen Sie täglich eiweißreiche Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier.
- Sparen Sie nicht mit Fetten. Fette liefern viel Energie und sind Geschmacksträger. Verfeinern Sie Soßen, Suppen und Aufläufe mit Sahne oder Crème fraîche. Geben Sie Butter oder Pflanzenöl zu Gemüsegerichten. Knabbern Sie zwischendurch Nüsse und Käsehäppchen.
- Essen oder trinken Sie kalorienreiche Zwischenmahlzeiten.
- Denken Sie auch daran, sich einen Snack für unterwegs mitzunehmen.
-



000026279955 © Wiktorij - iStockphoto.com/Titel: Peach smoothie

Wie erkenne ich eine Mangelernährung? Ihr 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.

Hilfe bei Begleiteffekten der Tumortherapie

Appetitlosigkeit

Tumorpatienten kann leicht etwas auf den Magen schlagen.

Deshalb:

- Essen Sie, wann immer Sie Appetit haben.
- Essen Sie, was Ihnen schmeckt und worauf Sie Lust haben.
- Ein schön gedeckter Tisch und lecker angerichtetes Essen regen den Appetit an, denn „auch das Auge isst mit“.
- Vermeiden Sie starke Essensgerüche in der Wohnung und sorgen Sie für frische Luft.
- Kühle Obstsaftgetränke als Aperitif regen den Appetit an.

Kau- und Schluckstörungen

Für Patienten mit Beschwerden beim Kauen und Schlucken kann es schwierig sein, sich ausreichend zu ernähren.

Deshalb:

- Versuchen Sie, beim Essen aufrecht zu sitzen
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie Ihre Tabletten auch mörsern können, wenn sie Ihnen beim Schlucken Schwierigkeiten bereiten.

- Statt in Tablettenform kann der Wirkstoff möglicherweise auch als Tropfen oder Zäpfchen verabreicht werden.
- Bevorzugen Sie weiche Speisen, die sich gut kauen und schlucken lassen. Probieren Sie, welche Lebensmittel sich pürieren lassen.
- Besonders gut geeignet sind gekochtes Gemüse und Obst, Brotsorten aus fein geschrotetem Getreide, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Quarkspeisen, Fisch, Hackfleischgerichte und Eintöpfe.
- Bei Entzündungen der Schleimhäute können saure, bittere und heiße Speisen Schmerzen verursachen. Tipp: Obstsaft können Sie mit Wasser verdünnen. Es gibt inzwischen auch spezielle, säurereduzierte Säfte. Frisches Obst können Sie fein pürieren und mit Milchprodukten oder Haferflocken mischen.
- Achten Sie auf eine sorgfältige Mundhygiene. Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste, Mundwasser ohne Alkohol und mentholfreie Zahnpasta. Auch das Spülen mit Salbeitee oder Salzwasser ist hilfreich.



Wenn die Mundschleimhaut gereizt oder entzündet ist, sollten Sie saure Speisen meiden.

Hilfe bei Begleiteffekten der Tumortherapie Geschmacksveränderung und Mundtrockenheit

Während einer Tumortherapie können sich das Geschmacksempfinden und der Geschmackssinn verändern. Nach Bestrahlungen des Kopfes kann es außerdem wegen vermindertem Speichelfluss zu Mundtrockenheit kommen.

Deshalb:

- Bereiten Sie die Speisen mit vielen Kräutern und Gewürzen zu, um einen intensiveren aromatischen Geschmack zu bekommen.
- Wenn Sie eine Abneigung gegen Fleisch haben, greifen Sie zu Milch und Milchprodukten. Man kann Fleisch auch vor der Zubereitung in Fruchtsäften, Wein oder Sojasauce einlegen, um ein eventuell bitteres Geschmacksempfinden zu verringern.
- Vermeiden Sie bittere Zutaten wie Grapefruit oder Chicorée, da bitter schmeckende Lebensmittel möglicherweise intensiver als bisher gewohnt wahrgenommen werden können. Probieren Sie es einfach aus!

49078901 © Inga Nielsen - fotolia.com



- Trinken Sie häufig kleine Mengen. Pfefferminz- und Zitronentee sind sehr beliebt.
- Kauen Sie Kaugummi oder lutschen Sie Bonbons (zuckerfreie Bonbons schonen die Zähne).
- Bereiten Sie sich Eiscreme oder Eiswürfel zu, die Sie lutschen können.
- Bei ausgeprägter Mundtrockenheit kann künstlicher Speichel hilfreich sein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
- Probieren Sie auch saure Speisen und Getränke. Sie regen den Speichelfluss an, lösen den Schleim im Mund und sensibilisieren den Geschmackssinn.

Hilfe bei Begleiteffekten der Tumortherapie

Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen sind häufige Begleitscheinungen einer Chemotherapie. Deshalb werden vor einer Chemotherapie vorbeugende Medikamente oft verabreicht.

Dies können Sie dennoch zusätzlich tun:

- Sorgen Sie für eine entspannte und ruhige Atmosphäre.
- Atem- und Entspannungsübungen können bei aufkommender Übelkeit helfen.
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Medikamente in Tablettenform auch als Zäpfchen verschreiben kann.
- Essen Sie vor der Chemotherapie keine Lieblingsspeisen, falls Erbrechen aufgrund der Medikation zu erwarten ist, um eine „erlernte Aversion“ gegen diese Speisen zu verhindern.
- Trinken Sie vor der Chemotherapie nur wenig zu den Mahlzeiten.
- Speziell nach dem Erbrechen ist sorgfältige Mundpflege unerlässlich, um Schleimhaut und Zähne zu schützen.
- Essen Sie über den Tag verteilt viele kleine Mahlzeiten.
- Achten Sie insgesamt darauf, dass Sie genügend trinken.
- Nach dem Erbrechen müssen dem Körper Flüssigkeit und Elektrolyte wieder zugeführt werden.

- Vermeiden Sie alles beim Essen, was Ihnen unangenehm ist – auch bestimmte Essenserüche. Wenn Ihnen der Geruch warmer Speisen unangenehm ist, essen Sie etwas Kaltes.
- Lassen Sie sich, wenn möglich, bekochen.
- Kauen Sie gründlich und lassen Sie sich Zeit beim Essen und Trinken.
- Meiden Sie sehr süße und übermäßig fetthaltige Lebensmittel.
- Essen Sie zwischendurch trockene Lebensmittel wie Toast, Brezeln oder Kekse. Sie beruhigen den Magen.
- Legen Sie sich nach dem Essen nicht flach hin. Mit hochgelegten Beinen kann man auch auf Couch oder Sessel gut entspannen.



#000055013752 © JfSPK - istockphoto.com

Hilfe bei Begleiteffekten der Tumortherapie

Entzündungen der Schleimhäute – Mukositis

Die Schleimhäute in Mund, Speiseröhre und dem Magen-Darm-Trakt können durch Chemo- und Strahlentherapie mitgeschädigt werden und ihre Schutzfunktion nicht mehr wahrnehmen. Diese Verletzung kann sich während und nach der Chemo- bzw. Strahlentherapie durch eine schmerzhafte Entzündung der Schleimhäute bemerkbar machen.

Deshalb:

- Vermeiden Sie saure, bittere, scharfe und heiße Speisen, da diese Schmerzen verursachen. Meiden Sie zudem Alkohol und Nikotin.
Tipp: Obstsäfte können Sie mit Wasser verdünnen. Frisches Obst können Sie fein pürieren und mit Milchprodukten oder Haferflocken mischen.
- Bevorzugen Sie weiche Speisen, die sich gut kauen und schlucken lassen. Probieren Sie, welche Lebensmittel sich pürieren lassen.



000035451114 © KEVMA21 / # 2475268 © fotogel - istockphoto.com

- Bereiten Sie sich Eiscreme oder Eiswürfel zu, die Sie lutschen können. Der kühlende Effekt kann eine leichte Schmerzlinderung verschaffen.
- Achten Sie auf eine sorgfältige Mundhygiene. Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste, Mundwasser ohne Alkohol und mentholfreie Zahnpasta. Auch das Spülen mit Salbeitee oder Salzwasser ist hilfreich.

Hilfe bei Begleiteffekten der Tumortherapie

Durchfall und Verdauungsprobleme

Auch Verdauungsprobleme und Durchfall können auf eine Chemotherapie oder eine Behandlung mit Antibiotika folgen, was zu Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust führt.

Deshalb:

- Nehmen Sie pro Tag 2 bis 3 Liter Flüssigkeit zu sich. Besonders gut geeignet sind stilles Mineralwasser, stark verdünnte Saftschorlen, mineralstoffreiche Sportlergetränke, schwach gesüßte Tees und klare Brühe. Dadurch nehmen Sie zusätzlich Elektrolyte wie Natrium und Kalium zu sich.
- Bevorzugen Sie folgende Lebensmittel:
 - Fein geschrotete Getreideprodukte (Brot aus fein gemahltem Vollkornmehl, Vollkorntoast, Knäckebrot, Getreidebreie)
 - Leicht verdauliche Gemüsesorten (Möhren, Zucchini, Spinat, Kohlrabi, Rote Bete)
 - Reifes Obst (geschälte Äpfel und Birnen, Bananen, Pfirsiche, Aprikosen, Melone, Erdbeeren)
 - Kartoffeln, Nudeln, Reis in fettarmer Zubereitung
 - Fettarme Milchprodukte, Fisch, mageres Fleisch
- Bei ausgeprägter Symptomatik tun fein geriebene Äpfel, Bananen, Kartoffel- und Karottenpüree und Getreidebreie (Hafer- oder Reisschleim) gut. Das alte Hausrezept „Cola und Salzstangen“ sollte nicht mehr angewendet werden.
- Einige Lebensmittel können zu Unverträglichkeiten führen oder bestehende Probleme verstärken. Probieren Sie erst einmal eine kleine Menge aus. Wenn Sie die Speisen gut vertragen, können Sie auch diese bedenkenlos in Ihren Speiseplan aufnehmen. Erfahrungsgemäß werden die folgenden Lebensmittel bei Durchfall und Verdauungsproblemen häufig nicht gut vertragen:
 - Sehr fettreiche Speisen (Frittiertes, fette Fleisch- und Wurstwaren, Sahnetorten)
 - Scharf gebratene und stark gewürzte Speisen
 - Schwer verdauliche und blähende Gemüsesorten (Kohlgemüse, Zwiebeln) und Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen)
 - Hartschalige und säurereiche Obstsorten (Grapefruit, Zitronen, Apfelsinen, Johannisbeeren)
 - Säurereiche Getränke (kohlendioxidreiches Mineralwasser, Fruchtsäfte, etc.), alkoholische Getränke



3382477 © ajbstudio - forcella.com



Zutaten (4 Portionen)

200 ml	Fresubin 2 KCAL Drink Neutral
6	Karotten
500 ml	Wasser
2 EL	Olivenöl
10 g	Schalotten
	Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Nährwert pro Portion

Energie	222	kcal
Eiweiß	7,2	g
Fett	9,3	g
Kohlenhydrate	27,2	g

Karotten- suppe

Zubereitung

Die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den fein geschnittenen Schalotten in 2 EL Öl einige Minuten braten und Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Wasser dazugeben und für 20 Minuten kochen. Fresubin 2 KCAL Drink Neutral hinzufügen und die Suppe pürieren. Mit Petersilie garnieren.



Braten Sie 12 geschälte Shrimps in 2 EL Öl für 5 Minuten und würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Geben Sie die Shrimps in die Suppe!

Einfach und effektiv

Tipps zur Verwendung von Trinknahrung

- 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.
- 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® PLANT-BASED Drink

- Milcheiweißfrei, mit Sojaprotein
- 300 kcal & 15 g Eiweiß pro 200 ml
- Enthält Ballaststoffe (4,5 g / 200 ml)
- Geschmacksrichtung: Vanille
- Verordnungsfähig¹



Fresubin® YODRINK

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



Fresubin® PROTEIN ENERGY Drink

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



Fresubin® 2 KCAL CRÈME

- Energiereiche Crème zum Löffeln
- 250 kcal & 12,5 g Eiweiß pro 125 g
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Schokolade, Walderdbeere, Cappuccino, Praliné
- 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



Bei erhöhtem Energiebedarf



Fresubin® DESSERT FRUIT

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



Bei stark erhöhtem Energiebedarf



Fresubin® 5 KCAL SHOT

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



Bei eingeschränkter Verdauungsleistung



Survimed® OPD Drink

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



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^{1,3}

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

³ Bei zusätzlich vorliegender Fettverwertungsstörung oder Malassimilationssyndromen

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



120279958 | © Lashko - Shutterstock.com



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.



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 **Malassimilations-syndrom:**

- Survimed OPD Drink
- ProvideXtra Drink

Diagnosen: ursächliche Grunderkrankung für die Ernährungstherapie: Fettverwertungsstörung oder Malassimilations-syndrom 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

Ernährungsempfehlung vor und nach einer Tumorerkrankung

Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Entstehung und das Wiederauftreten von Krebs?*

Eine Krebserkrankung entsteht in einem mehrstufigen Prozess über viele Jahre oder sogar Jahrzehnte hinweg. Im Laufe des Lebens gibt es zahlreiche Faktoren, die zu Veränderungen unserer Erbinformation führen können. Dies sind sowohl Mechanismen, die sich im Körper abspielen, als auch Faktoren, die von außen auf den Körper einwirken. Zahlreiche Studien und Beobachtungen zeigen, dass die Entstehung von Krebs und Krebsrezidiven durch den Lebensstil und die Ernährungsweise beeinflusst werden kann.

Die Empfehlungen auf der Folgeseite zeigen, was Sie selbst dazu beitragen können, um Ihr persönliches Krebsrisiko und das Rezidivrisiko zu senken. Diese Empfehlungen wurden in dem Bericht der World Cancer Research Fund 2020 (WCRF-Report) ausgesprochen, der auf der Auswertung von etlichen tausend Krebsstudien basiert. Danach kann eine gesunde Lebensweise das Krebsrisiko deutlich senken, doch sie bietet natürlich keinen vollständigen Schutz.

* Auszug aus: World Cancer Research Fund, 2020 (WCRF-Report „Ernährung, körperliche Aktivität und Krebs: eine globale Perspektive des World Cancer Research Fund und des American Institute for Cancer Research“. Den vollständigen Bericht (auf Englisch) sowie eine Zusammenfassung der wichtigsten Aussagen (auch auf Deutsch) stellt die Institution auf ihrer Website www.wcrf.org bereit, <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2024/11/TER-German-translation.pdf> (S.10f), 24.7.2025.

Hinweis: Der generelle fachliche Rat, zum Beispiel durch einen Arzt, kann durch diese Empfehlungen nicht ersetzt werden.

Ernährungsempfehlungen zur Senkung des Krebsrisikos*

Dem WCRF zufolge kann jeder täglich selbst dazu beitragen, sein persönliches Krebsrisiko und das Rezidivrisiko durch Beachtung folgender Empfehlungen zu senken.

- Bleiben Sie so schlank wie möglich und zwar innerhalb des normalen Körpergewichtsbereiches (Body-Mass-Index (BMI) von 21 bis 23, abhängig vom normalen Körpergewichtsbereich für unterschiedliche Bevölkerungsgruppen).
- Der Verzehr energiedichter Lebensmittel (Kaloriengehalt von mehr als 225 kcal pro 100 g) sollte begrenzt und zuckerhaltige Getränke gemieden werden.
- Essen Sie vor allem pflanzliche Lebensmittel. Greifen Sie mindestens fünfmal am Tag zu Obst und Gemüse (mindestens 400 g pro Tag) und bevorzugen Sie Vollkornерzeugnisse.
- Reduzieren Sie den Konsum von rotem Fleisch und verarbeiteten Fleischwaren auf maximal 500 g pro Woche.
- Begrenzen Sie den Alkoholkonsum. Für die Krebsprävention ist es am besten, keinen Alkohol zu trinken.
- Begrenzen Sie Ihren Salzkonsum auf unter 5 g pro Tag.
- Nahrungsergänzungsmittel werden zur Krebsvorbeugung nicht empfohlen.
- Körperliche Aktivität sollte ein Teil des täglichen Lebens sein.
- Es wird empfohlen täglich moderat körperlich aktiv zu sein (vergleichbar mit schnellem Gehen).

Notizen

A series of horizontal dotted lines for taking notes on page 38.

A series of horizontal dotted lines for taking notes on page 39.



fresubin.de

Bietet Wissen und Service

Gut beraten,
wenn es darauf ankommt.



**FRESENIUS
KABI**

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