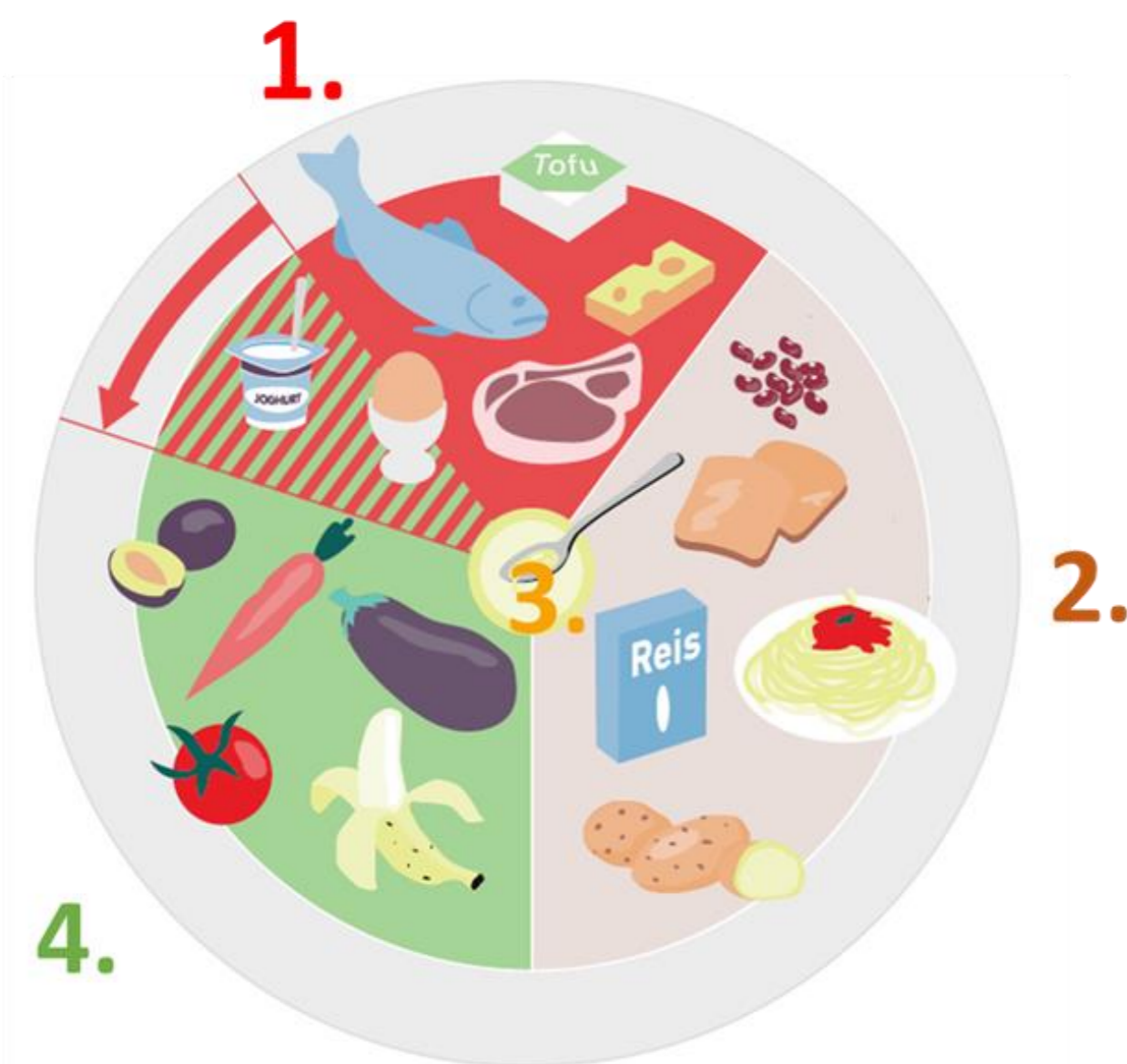


Ernährung bei Malnutrition

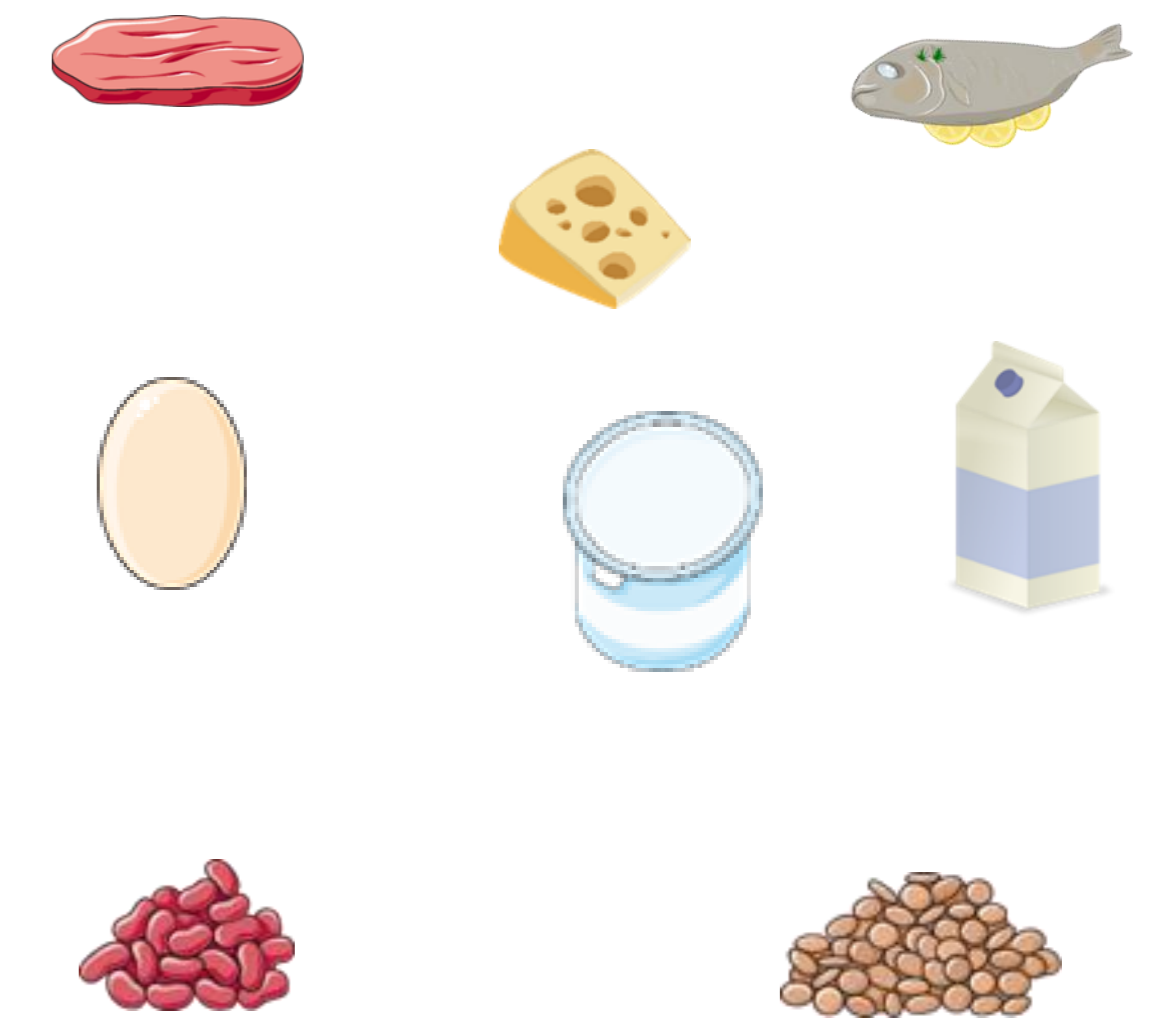
Jede Hauptmahlzeit soll Proteinanteil enthalten!

→ Protein über den Tag verteilen



10 g Protein sind enthalten in:

- 50 g Fleisch, Geflügel, Fisch
- 35 g Hartkäse, 50 g Weichkäse
- 1 ½ - 2 Eier
- 150 g Quark
- 300 ml Milch / Joghurt
- 70 g Tofu / Quorn
- 40 g Hülsenfrüchte (roh)
- 60 g (6 EL) Nüsse
- 120 g Brot
- 250 g gekochte Teigwaren
- 500 g Kartoffeln



→ Biologische Wertigkeit beachten

Beispiel: Mann, 70 J., 176 cm, 63 kg, BMI 20 kg/m², mobil. Bedarf: 2000 kcal, 70-90 g Protein

FS:	Brot, Butter + Konfitüre, 1 Kaffee mit Rahm + 40 g Appenzeller, Milchkaffee	= 200 kcal / 10 g Protein = 450 kcal / 20 g Protein	
ME:	Kartoffelstock, Sauce & gedämpfte Karotten + Geschnetzeltes + Cremedessert	= 350 kcal / 10 g Protein = 700 kcal / 30 g Protein	
ZMZ:	1 Frucht 1 Fruchtquark	= 50 kcal / 0.5 g Protein = 150 kcal / 10 g Protein	
AE:	Teigwaren mit Kräutersauce + 3 Esslöffel Reibkäse	= 450 kcal / 10 g Protein = 550 kcal / 20 g Protein	
ZMZ:	1 Tasse Tee 1 Milchshake	= 0 kcal / 0 g Protein = 150 kcal / 10 g Protein	

Unterstützend:

- Keine unnötigen Diäten (z.B. salzarm)
- Haupt- und Zwischenmahlzeiten
- Konsistenz
- Spätmahlzeit zur Verkürzung der Nüchternphase über Nacht
- Nährstoffdichte/angereicherte Speisen
- Hilfe beim Essen, gute Sitzposition, Finger Food
- Zum Essen und Trinken motivieren
- Vorlieben berücksichtigen, Angehörige mit einbeziehen
- Essen in Gesellschaft

TOTAL: 1050 kcal und 30.5 g Protein vs. 2000 kcal und 90 g Protein

Ergänzung durch Trinknahrungen

Was sind medizinische Trinknahrungen?

- Energie und Protein in flüssiger, konzentrierter Form, angereicht mit Mikronährstoffen
- Laktosearm, glutenfrei, salzarm
- Kassenpflichtig unter bestimmten Voraussetzungen

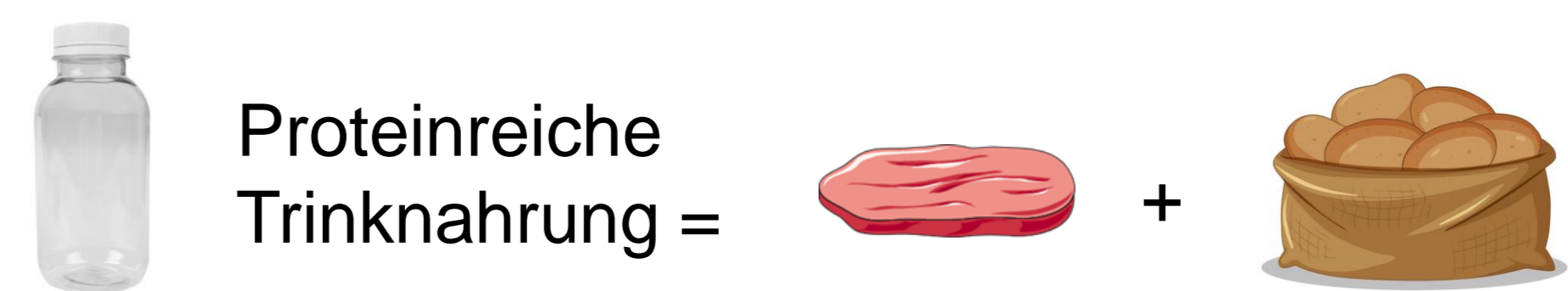
Einsatzmöglichkeiten

- Bedarfsdeckende Ernährung mit normalen Lebensmitteln nicht möglich
- Malnutritions- / Dekubitusrisiko, akute oder chronische Erkrankung
- Nach chirurgischen Eingriffen, in der Rekonvaleszenz

Handelsübliche proteinreiche Lebensmittel: Protein |
Energie + Mikronährstoffe |

Wichtige Überlegungen

- Produkt? Wird zu wenig Protein / zu wenig insgesamt gegessen?
- Ziel? Steigerung der Proteinaufnahme? Gewichtszunahme?
- Haltung gegenüber von Trinknahrungen?
- Welche Produkte, Aromen, «Farben» sind vorhanden?
- Einnahme-Zeitrahmen definieren
- Zu welchem Tageszeit soll die Trinknahrung angeboten werden?
- → Ergänzend zum Essen, nicht anstatt!



Richtiger Einsatz von Trinknahrungen

Darreichung von Trinknahrung

- Als Zwischenmahlzeit: mind. 1 ½ - 2 Std. vor einer Hauptmahlzeit, z.B. nachmittags oder abends
- Z.B. Wie ein Medikament: 3 x 65 ml im Medibecher
- Temperatur: Zimmertemperatur / kühl / erwärmt
- Trinkvarianten: Fläschchen, Röhrli, Glas, Tasse, Schnabelbecher
- Vor dem Trinken gut schütteln

Dokumentieren

- Wann wurde wie viel von welcher Trinknahrung getrunken?
- Wie ist die Akzeptanz und Toleranz?

Energieanreicherung mit Fetten

+ 100 kcal =

