

## Fit durchs Leben



**FIT BLEIBEN  
DURCH FREUDE  
AM ESSEN**

# INHALTSVERZEICHNIS

## Sehr geehrte Patienten,

Wollen Sie bis ins hohe Alter fit bleiben und dabei weiterhin gut essen und trinken?

Sie haben einen Unfall, einen Sturz oder einen Krankenhausaufenthalt hinter sich und möchten so schnell wie möglich wieder in Form kommen?

Haben Sie Veränderungen in Ihrem Körper, Ihrem Gewicht und Ihrer Verdauung festgestellt und möchten Sie Ihren Lebensstil und Ihre Ernährung an diese neue Situation anpassen?

Sind Sie selten durstig und trinken immer weniger?  
Haben Sie weniger Appetit und essen entgegen Ihrer Gewohnheit Ihren Teller nicht mehr auf?

Finden Sie, dass die meisten Lebensmittel fad sind und dass sich Ihre Geschmackswahrnehmung verändert hat?  
Essen Sie weniger Fleisch und haben Sie mehr Lust auf Süßes?

Suchen Sie nach praktischen Ratschlägen, wie Sie Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden wiedererlangen oder erhalten können?

Um Ihre Fragen zu beantworten und Sie in Ihrem täglichen Wohlbefinden zu unterstützen, haben wir diesen praktischen Leitfaden zur Ernährung und Hydratation erstellt. Die Ratschläge, Ideen und Rezepte in diesem Leitfaden werden Ihnen helfen, die notwendigen Anpassungen vorzunehmen, um Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen und gleichzeitig weiterhin die Freuden guten Essens zu genießen.

Wir wünschen Ihnen eine gute Umsetzung:

**“Auf Ihre Gesundheit und guten Appetit”**

1	Was ist Unterernährung? (Was sind die Anzeichen?) .....	5
2	Was ist Dehydratation? (Was sind die Anzeichen?) .....	5
3	Allgemeine Empfehlungen .....	6
4	Eine gute Flüssigkeitsversorgung .....	9
5	Auswahl der richtigen Lebensmittel .....	10
6	Anreicherung der Speisen .....	14
7	Liste der eiweißreichen Lebensmitteln .....	15
8	Das Frühstück: Rezeptideen .....	16
9	Wie können Sie Ihre Süßspeisen anreichern? (Rezepte) .....	18
10	Wie können Sie Ihre herzhaften Speisen anreichern? (Rezepte) .....	29
11	Kulinarische Tipps .....	40
12	Schluckbeschwerden: Wie Sie die Textur der Speisen anpassen können? .....	41
13	Darmtätigkeit: Wie Sie Verdauungsprobleme in den Griff bekommen .....	43
14	Die oralen Nahrungsergänzungsmittel .....	46
15	Zuhause essen .....	48
•	Gut zu wissen .....	49
•	Persönliche Notizen .....	50
•	Wie Sie uns erreichen können: Kontaktdaten der Ernährungsberatung der Geriatrischen Abteilung .....	51

## 1 Was ist Unterernährung?

Unterernährung tritt durch **die Reduzierung der Nährstoffzufuhr oder durch eine Steigerung des täglichen Bedarfs des Organismus**, infolge einer Appetitabnahme oder einer Krankheit, wie z. B. Alzheimer, Schlaganfall, Krebs, Depression usw., ein.



### Was sind die Anzeichen?

Unterernährung äußert sich durch einen Verlust an Muskelmasse, die mit einer Verminderung der Körperkraft und Lebensenergie einhergeht.

**Eine schnelle und deutliche Gewichtsabnahme ist ein Anzeichen für Unterernährung.**

## 2 Was ist Dehydratation?

Es kommt zur Dehydratation, wenn **die Flüssigkeitszufuhr unzureichend und/oder der Bedarf des Organismus erhöht ist**, infolge eines Rückgangs des Durstgefühls, einer außergewöhnlichen Situation oder einer Erkrankung mit hohem Flüssigkeitsverlust, wie z. B. Durchfall, Fieber usw.



### Was sind die Anzeichen?

Es gibt zwei Formen von Dehydratation:

- Die hypertone Dehydratation mit ihren spezifischen Anzeichen: **Trockenheit der Haut und der Schleimhäute, schneller Puls, Abnahme der Urinmenge,**
- Die hypotone Dehydratation mit folgenden Anzeichen: **Durst, Kopfschmerzen, Krämpfe, Bewusstseinsstörungen.**

Das gleichzeitige Auftreten beider Formen bezeichnet man als isotone Dehydratation.

Die Anzeichen sind umso stärker je schwerwiegender die Dehydratation ist.



### 3 Allgemeine Empfehlungen

Es folgen ein paar praktische Tipps für eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil. Das Ziel ist körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie das Beibehalten der Muskelmasse und ein gleichbleibendes Gewicht:

- **Achten Sie darauf Ihren Tag gut einzuteilen.** Planen Sie Zeit für Ihre alltäglichen Aufgaben und Freizeitaktivitäten ein, sowie auch für ruhige Momente und Ihren Schlaf,
- **Lüften Sie Ihre Wohnung.** Öffnen Sie die Fenster jeden Morgen und Abend 10 Minuten um frische Luft reinzulassen. Gehen Sie, wenn möglich, jeden Tag an die frische Luft spazieren,
- Trainieren Sie Ihre Neuronen und Muskeln. Lesen Sie die Zeitung, lösen Sie Kreuzworträtsel oder Sudokus oder verfolgen Sie die Nachrichten im Fernsehen. Wenn möglich, machen Sie Übungen für die Muskeln der Arme und Beine, bewegen Sie sich im Alltag,
- Beginnen Sie den Tag mit einem guten **Frühstück**,
- **Trinken Sie** während des ganzen Tages, vorzugsweise zwischen den Mahlzeiten,
- Nehmen Sie Ihre **Mahlzeiten zu regelmäßigen Zeiten und in ruhiger Atmosphäre** an einem angenehmen Ort ein,
- **Teilen Sie Ihre Ernährung auf.** Nehmen Sie 3 Hauptmahlzeiten und 2 bis 3 Zwischenmahlzeiten ein,

- Vermeiden Sie eine zu lange nächtliche Nüchternphase (über 12 Stunden). Nehmen Sie am Abend einen Snack ein,
- Bevorzugen Sie **energie- und/oder proteinreiche Lebensmittel**, die Ihrem Geschmack entsprechen,
- **Kauen Sie die Nahrungsmittel gut**, um sie besser verdauen zu können,
- Pflegen Sie die Freude am Essen und Trinken weiter, indem Sie **Nahrungsmittel und Getränke wählen, die Sie mögen.**

#### → Um den Appetitverlust auszugleichen:

- Regen Sie den Appetit durch **schmackhafte Zubereitungen an**,
- Essen Sie immer, wenn Sie Lust darauf haben und Appetit verspüren,
- Achten Sie darauf, dass Sie immer etwas zu essen oder zu trinken in Reichweite haben,
- **Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten**, nicht während des Essens: Flüssigkeiten füllen den Magen und beschleunigen das Sättigungsgefühl,
- Wenn möglich, laden Sie Verwandte oder Freunde zu Ihren Mahlzeiten oder zum Kaffee ein,
- **Holen Sie sich bei Bedarf Unterstützung zu den Mahlzeiten** (technischer und/oder menschlicher Art) und sorgen Sie für eine angenehme Umgebung.



#### 4 Eine gute Flüssigkeitsversorgung

Zur Vermeidung der Dehydratation, denken Sie während des ganzen Tages daran zu trinken, selbst wenn Sie nicht durstig sind.

##### Trinken Sie 1 bis 1,5 Liter pro Tag während und zwischen den Mahlzeiten.

Stellen Sie eine Karaffe oder eine Flasche mit Wasser an einer sichtbaren Stelle bereit.

Geeignete Getränke sind stilles, kohlenstoffhaltiges oder aromatisiertes Wasser, Schwarztee, Kräutertee, Kaffee, Fruchtsäfte (bevorzugen Sie Säfte mit 100 % Fruchtgehalt, da deren Qualität besser ist).

##### Nehmen Sie wasserreiche Nahrungsmittel in Ihren Speiseplan auf, wie z. B.:

Früchte (Honigmelone, Wassermelone, Orange), Gemüse (Gurke, Zucchini, Tomate), Milchprodukte (Quark, Joghurt).

**1 Joghurt = 1 Glas Wasser**

##### Tägliche Flüssigkeitszufuhr: Beispiel



Bei starker Hitze oder Fieber: Nehmen Sie mehr Getränke beliebiger Art zu sich (Wasser, kalte Suppe, lauwarme Brühe usw.)



## 5 Auswahl der richtigen Lebensmittel

Welche Lebensmittel sollten bevorzugt werden?

### Milch, Milchprodukte und Käse



- Alle Käsesorten einschließlich Schmelzkäse und geriebener Käse (Parmesan, Gruyère, Doppelrahm usw.),
- Alle Milchprodukte (die man auch mit Milchpulver und/oder Zucker, Honig, Marmelade usw. anreichern kann),
- Trockenmilch (die entrahmten Sorten enthalten am meisten Proteine),
- Kondensmilch (je nach Zubereitung gesüßt oder ungesüßt),
- Gerichte, die Milch, Béchamelsauce und/oder Käse enthalten (Soufflés, Quiche, die auch ohne Teig zubereitet werden können...).

### Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier



- **Alle Fleisch-und Geflügelsorten** in allen Formen; frisch, tiefgekühlt, geräuchert, aus der Konserve,
- Wurstwaren: Pasteten, Würste, Wurstaufschnitt, Speckwürfel, gekochter und getrockneter oder auch geräucherter Schinken usw. (nicht zu viel),
- Fleischzubereitungen (Terrinen, Hackbraten, Fleischsalat,...),
- **Alle Fischarten**, in allen Formen; frisch, tiefgekühlt, geräuchert, aus der Konserve,
- Alle Schalen- und Krustentiere, Muscheln, Garnelen, Austern,
- Alle Fischzubereitungen: Fischstäbchen, Fischsuppe, Salate, Kroketten, Terrinen...),
- **Eier, in allen Formen; hart, weich, Spiegelei, Omelett**,
- Alle Zubereitungen mit Eier (Flan, Soufflé...).



## Stärkehaltige Nahrungsmittel

- Hülsenfrüchte: Linsen, Flageoletbohnen, Erbsen, Kichererbsen, Bohnen, Kidneybohnen,
- Kartoffelpüree, angereichert mit Trockenmilch, Schmelzkäse, Ei...,
- Nudeln und Reis in Fleischsoße, Nudelaufläufe, Risotto...

## Gemüse und Obst

- Gemüsegerichte, mit Béchamel, Käse, Gemüseaufläufe,
- Gemüsebrei, angereichert mit Vollmilch, Trockenmilch, Schmelzkäse, Ei...,
- Suppen, angereichert mit Rahm, Schmelzkäse oder geriebenem Käse, Eigelb, Schinken, Trockenmilch...,
- Gemüseterrine oder -mousse,
- Nachspeisen mit Obst: Mousse, Bayerische Creme, Obstkuchen oder in Sirup eingelegte Früchte, mit Trockenmilch, Kondensvollmilch, Joghurt, Frischkäse (Petit-Suisse) oder Quark angereicher.

## Fette

- Butter, Crème fraîche und Öl zur Erhöhung des Kaloriengehalts von Suppen, Gemüse, Pürees, Saucen...,
- Ölhaltige Früchte: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Oliven usw.

## Süßes

- Nachspeisen auf Milchbasis sollten bevorzugt werden: Süßspeisen, Konditorcreme, Île flottante, Karamellcreme, Käsekuchen, Reis- oder Grießkuchen, Tapioka, Milchreis oder Grießpudding mit angereicherter Milch...

## Getränke

- **Proteinreiche Getränke, Drinks oder Shakes auf Milch- oder Joghurtbasis oder reich an pflanzlichen Proteinen wie Soja, Mandeln, Hafer usw., mit Schokolade, Kakao, gemischten Früchten, Sirup...,**
- Fruchtsäfte und /oder Gemüsesäfte, Smoothies, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und natürlichem Zucker sind.



## 6 Anreicherung der Speisen

Werten Sie Ihre übliche Nahrung mit verschiedenen Basisprodukten auf, wie z. B.:

- **Eigelb** oder ganze Eier: in Saucen, Pürees, Cremes, Suppen,
- **Käse** (Doppelrahm, Emmentaler, geriebener Parmesan, Schmelzkäse mit hohem Rahmgehalt, Mascarpone, Gorgonzola) geeignet für alle herzhaften Gerichte,
- **Trockenmilch**: in Speisen auf Milch- oder Gemüsebasis,
- **Ungesüßte Kondensmilch**: in Getränken, Süßspeisen, Cremes, Pudding und süßen oder herzhaften Soufflés,
- **Schinken und Fleisch in pürrierter Form**: in Suppen oder Pürees,
- **Fette**: Öl, Butter, Margarine, Mayonnaise, Crème fraîche,
- **Getreidehaltige Erzeugnisse**: Tapioka, Suppennudeln, Suppeneinlagen, Kartoffelflocken,
- **Süße Zutaten**: Zucker, Sirup, Honig, Brotaufstrich, Schokolade, Maronencreme, Schlagsahne, Dulce de leche, flüssiger Karamell oder Fruchtsauce.

Das Ziel der Anreicherung der Speisen ist die Erhöhung Ihrer Energie- und Proteinzufuhr ohne Erhöhung Ihrer Nahrungsmenge.

## 7 Liste der proteinreichen Lebensmittel

Für die Aufrechterhaltung einer guten Muskulatur und eines gesunden Allgemeinbefindens ist die Deckung des täglichen Proteinbedarfs unentbehrlich.

Auf diese Weise verringern Sie das Sturzrisiko, Sie verbessern die Wundheilung und stärken Ihre Abwehrkräfte gegen Infektionen.

### — Folgende Nahrungsmittel sind von Natur aus proteinhaltig:

- ☑ Fleisch, Geflügel, Wild, Innereien, Wurstwaren,
- ☑ Fisch, Krustentiere, Weichtiere,
- ☑ Eier,
- ☑ Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt und milchhaltige Süßspeisen),
- ☑ Hülsenfrüchte und Soja-Produkte.



### ACHTUNG

In 10g Fleisch sind nicht 10g Eiweiß enthalten

### — 10g tierisches Eiweiß ist enthalten in:

- ☑ **50g** Fleisch, Geflügel, Wild, Wurstwaren (Puten- oder Hühnerfilet, Schinken...)
- ☑ **60g** Fisch
- ☑ **2** Scheiben Schinken
- ☑ **1** großen Ei oder 2 kleinen Eiern
- ☑ **300ml** Milch, Buttermilch
- ☑ **2** Joghurts
- ☑ **125g** Quark
- ☑ **40g** Käse des Typs Camembert, Brie...
- ☑ **30g** Käse des Typs Gouda, Emmentaler, Gruyère...



## 8 Das Frühstück: Rezeptideen

### Trinkschokolade mit Milch

- Eine große Tasse Vollmilch
- 3 Esslöffel Trockenmilch
  - 3 Würfelzucker
- 2 Esslöffel Kakaopulver

### Keksmilch

- Eine große Tasse Vollmilch
- 3 Esslöffel Trockenmilch
  - 3 Würfelzucker
- 2 Esslöffel Kakaopulver
  - 2 bis 4 Kekse
  - Alles mixen

### Arme Ritter

- 1 Ei schaumig schlagen, mit 20cl Milch mischen und 1 Esslöffel Puderzucker hinzugeben.
- Die Brotscheiben oder Brioche zügig mit jeder.
- Seite in die Mischung eintauchen, um sie damit zu tränken.
- 50g Butter in der Pfanne zum Schmelzen bringen und das Brot oder die Brioche darin goldgelb braten.
  - Herausnehmen und auf saugfähiges Papier legen.
  - Mit Zucker, Rohrzucker oder Ahornsirup genießen.



## 9 Wie können Sie Ihre Süßspeisen anreichern?

### Joghurt, Frischkäse (Petit-Suisse), Quark

Sie können diese Speisen anreichern mit:

- Trockenmilch
- Crème fraîche

### Pudding aus handelsüblichem Pulver

- Reichern Sie die Zubereitungsmilch des Puddings mit Trockenmilch an.
- 2 Esslöffel Trockenmilch auf 1/3 Liter Milch.
- Fügen Sie nach dem Kochen ein Eigelb hinzu.

### Englische Creme, Konditorcreme, Pudding...

- Erhöhen Sie die Anzahl der Eigelbe aus den traditionellen Rezepten (+ 1 pro 1/3 Liter Milch).
- Mischen Sie der Zubereitungsmilch Trockenmilch bei. (2 Esslöffel Trockenmilch auf 1/3 Liter Milch)

### Kompott

Sie können Folgendes untermischen:

- Crème fraîche, Schlagsahne,
- Trockenmilch, Frischkäse,
- Gemahlene Mandeln.

Um den Geschmack zu variieren, können Sie bestimmte Früchte kombinieren: Apfel + Banane, Birne + Pfirsich...

### Denken Sie an

Griß, Reis, Haferflocken, die Sie ebenfalls mit Trockenmilch und Eigelb anreichern können.

#### Mengenangaben pro Portion

- Trockenmilch ..... 3 Esslöffel: 20 g
- Kondensmilch ..... 3 Esslöffel: 20 g
- Crème fraîche ..... 1 Esslöffel: 25 g

## REZEPTE

süße

### Englische Creme

3 Personen

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

- ½ Liter Milch
- 30 g Trockenmilch
- 4 Eigelb
- 50g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Aroma: Vanille, Karamell, Kaffee, Schokolade...

t

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G

Trockenmilch in der Milch auflösen, Aroma hinzufügen und zum Kochen bringen.

In einer Schüssel die Eigelbe, den Zucker und den Vanillezucker mischen. Die abgekühlte Milch nach und nach hinzugießen.

Die Mischung bei Wärmezufuhr eindicken lassen, ohne sie zum Kochen zu bringen.

Wenn die Creme den Löffel überzieht, hat sie lange genug gekocht.

Kalt stellen.



## REZEPTE

süße

### Konditorcreme

3 Personen

- ½ Liter Milch
- 30g Trockenmilch
- 4 Eigelbe
- 20 bis 30g Maisstärke
- 50g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Aroma: Vanille, Karamell, Kaffee, Schokolade...

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

Trockenmilch in der Milch auflösen, Aroma hinzufügen und zum Kochen bringen.

In einer Schüssel das Eigelb, den Zucker und den Vanillezucker mischen. Die gekochte Milch nach und nach hinzugießen.

Die Mischung kurz aufkochen lassen und sofort von der Herdplatte nehmen.

Kalt stellen.

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G

## REZEPTE

süße

### Früchte-Milchshake

1 Person

- 50ml Vollmilch
- 100g pürierte Früchte
- 2 Packungen Frischkäse (Petit-Suisse)
- 10g Puderzucker

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

Alle Zutaten mixen.

In ein großes Glas geben und kalt genießen.

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G



## REZEPTE

süße

### Früchte-Mousse

4 Personen

Schlagsahne fertig kaufen oder selbst herstellen: 50cl Schlagrahm (mindestens 30% Fettgehalt) und 1 Päckchen Vanillezucker mit dem elektrischen Handrührer vermischen. Das hierfür verwendete Gefäß vorher ein paar Minuten in den Kühlschrank stellen.

Früchte (200g) waschen und in kleine Stücke schneiden.

Zusammen mit 4 Esslöffeln Quark und 4 Esslöffeln Zucker pürieren.

Anschließend die Schlagsahne hinzufügen. Die Mischung in kleine Förmchen füllen.

Vor dem Servieren mindestens eine Stunde lang im Kühlschrank kalt stellen.

ZUBEREITUNG

## REZEPTE

süße

### Erdbeer-Eis-Milchshake

1 Person

- 150g Erdbeeren (oder andere Früchte)
- 1 Esslöffel Rohrzuckersirup mischen
- 100ml Vollmilch hinzufügen
- 1 Kugel Vanilleeis

ZUTATEN

Geben Sie die Erdbeeren, den Rohrzuckersirup und die Milch in eine Rührschüssel und mixen Sie alles gut durch.

In ein großes Glas gießen.

Beim Servieren 1 Kugel Vanilleeis oben draufgeben.

ZUBEREITUNG



## REZEPTE

süße

### Eggnogg

1 Person

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G

1 Esslöffel Trockenmilch mit 1 Eigelb und dem Zucker (1 Päckchen Vanillezucker + 1 Esslöffel Zucker) anrühren.

1 Tasse warme Milch unter Rühren hinzufügen.

Sofort genießen.

Sie können Kakao- oder Kaffeepulver hinzufügen.

## REZEPTE

süße

### Angreicherter Früchte-Clafoutis

1 Person

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

- 1 Ei
- 50 ml Vollmilch
- 1 Esslöffel gemahlene Mandeln
- 50g Früchte Ihrer Wahl (frisch, gefroren oder aus der Dose)
- 20g Mehl
- 10g Zucker

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G

Das Ei mit dem Zucker schaumig rühren.

Das Mehl, die Milch und die gemahlene Mandeln hinzugeben.

Die Früchte in einer eingefetteten Einzelform ausbreiten und mit dem Teig übergießen.

Bei 180°/Stufe 6 20 Minuten lang backen lassen.



## REZEPTE

süße

### Grießpudding

2 Personen

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

- 300ml Vollmilch
- 30g Trockenmilch
- 30g Grieß
- 30g Zucker
- Vanilleschote oder anderes Aroma

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G

Die Trockenmilch in der Milch auflösen. Die Vanilleschote hinzugeben. Zum Kochen bringen.

Grieß in die kochende Milch geben. 10 Minuten unter Rühren kochen lassen.

Vom Herd nehmen, Eigelb und Zucker beimengen. In eine Form füllen und abkühlen lassen.

Kann zusammen mit englischer Creme serviert werden.

Der Grieß kann durch Reis oder Tapioka ersetzt werden.

## REZEPTE

süße

### Mousse au chocolat

4 Personen

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

- 150g Zartbitterschokolade
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 15g Butter
- 4 Eier

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G

Die in kleine Stücke geschnittene Schokolade auf sehr kleiner Flamme schmelzen lassen.

Vom Herd nehmen, Butter, Vanillezucker und nacheinander die Eigelbe unter kräftigem Rühren hinzufügen.

Das Eiweiß zu festem Eischnee schlagen und behutsam in der Masse unterrühren.

Die gleichmäßige Mousse in Schalen füllen und mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Diese Mousse kann mit Schlagsahne verkostet werden.



# REZEPTE

süße

## Bananen-Dessert

1 Person

- 1 Banane
- 2 Packungen Frischkäse (Petit Suisse)
- 2 Esslöffel Trockenmilch
- 1 Esslöffel Crème fraîche
- Saft einer ½ Zitrone
- Zucker nach Belieben

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

Die Banane mit dem Zitronensaft zerdrücken.

Frischkäse, Trockenmilch und Crème fraîche hinzugeben.

Nach Belieben zuckern.

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G

## 10 Wie können Sie Ihre herzhaften Speisen anreichern?

### Suppen, Pürees und Gemüsebrei:

*Sie können diese Speisen anreichern mit:*

- Eigelb,
- Trockenmilch,
- Gervais, Doppelrahm,
- klein gehacktem oder püriertem Schinken,
- klein gehacktem, püriertem Fleisch,
- hart gekochten, pürierten Eiern,
- klein gehacktem Fisch,
- Weizenkeimen.

### Um Ihrem Gemüse Geschmack zu verleihen:

Denken Sie an Béchamel-Sauce, die Sie ebenfalls mit Eigelb und Trockenmilch anreichern können.

Außerdem können Sie den Geschmack variieren, indem Sie geriebenen Gruyère oder Tomatensauce hinzugeben.

### Mengenangaben pro Portion:

- Trockenmilch ..... 3 Esslöffel: 20 g
- Kondensmilch ..... 3 Esslöffel: 20 g
- Crème fraîche ..... 1 Esslöffel: 25 g
- Geriebener Käse ..... 1 Portion Gruyère: 20 g
- Schmelzkäse ..... 1 Doppelrahm: 30 g
- Butter/Öl ..... 1 Esslöffel: 10 g

## REZEPTE

salzig

### Schinkensuppe

1 Person

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

- 150ml Vollmilch
- 10g Maisstärke
- 15g Butter
- ½ Scheibe Schinken
- 10g geriebener Gruyère
- Salz, Muskat

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G

Eine flüssige Béchamelsauce aus Milch und Maisstärke herstellen.

Den Schinken pürieren und der Béchamelsauce beimengen. Anschließend den geriebenen Gruyère hinzufügen.

## REZEPTE

salzig

### Fischsuppe

2 Personen

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

- 150g frisches oder tiefgefrorenes Fischfilet
- 2 Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 Lauch
- Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Thymian, Knoblauch
- 1 Esslöffel Olivenöl

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G

Die Tomaten blanchieren und häuten. Den Lauch in dünne Ringe schneiden.

Das Gemüse mit dem Knoblauch, dem Thymian und dem Lorbeerblatt bei mittlerer Hitze im Öl anbraten.

1/2 Liter Wasser hinzugeben und 15 Minuten kochen lassen.

Die Fischfilets und die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden.

In den Topf geben, salzen und 30 Minuten kochen lassen.





## REZEPTE

salzig

### Zucchini Brot

2 Personen

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

- 500g Zucchini
- 5 Eier
- 1 Esslöffel Maisstärke
- 2 Esslöffel Öl
- 1 Bund gehackte Petersilie
- 2 Zwiebeln
- Knoblauch, Salz, Pfeffer

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G

Öl in einem Topf erhitzen. Die Zucchini, die Zwiebeln, den Knoblauch, das Salz, den Pfeffer hinzugeben. Bei offenem Topf 30 Minuten garen, ohne sie goldgelb werden zu lassen.

Eier verquirlen. Die in Wasser aufgelöste Maisstärke und die gehackte Petersilie hineingeben. Die abgetropften Zucchini hinzufügen. Alles in eine eingefettete Kastenform geben. Im Wasserbad 40 Minuten im Ofen (150°C/Stufe 5) backen.

Dieses Gericht kann auch kalt mit Mayonnaise serviert werden.

## REZEPTE

salzig

### Blumenkohl Brot

2 Personen

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

- 400g Blumenkohl
- ¼ Liter Vollmilch
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G

Den Blumenkohl kochen. Gut abtropfen lassen. Eine Kastenform einfetten und mit dem zerdrückten Blumenkohl füllen.

Die Eier verquirlen, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen. In die Form gießen.

Im Wasserbad 30 bis 40 Minuten im Ofen (150°C/Stufe 5) backen.

Dieses Gemüsebrot kann auch mit anderen Gemüsesorten zubereitet werden: Spinat, Möhren, Auberginen...



## REZEPTE

salzig

### Gefüllte Kartoffeln

2 Personen

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

- 4 Kartoffeln
- 200g Hackfleisch
- ½ geriebene Zucchini
- 1 Ei
- 1 geriebene Zwiebel
- 1 Esslöffel Quark
- Petersilie
- Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen, schälen und kochen.

Das Hackfleisch, die Zucchini und die geriebene Zwiebel mischen.

Das Ei, den Quark, die Petersilie, das Salz, den Pfeffer hinzufügen.

Die Kartoffeln mit dieser Mischung füllen  
In eine feuerfeste Form legen.

1 h 30 min backen, 180°C/ Stufe: 6

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G

## REZEPTE

salzig

### Thunfisch-Soufflé

4 Personen

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

- 250g Thunfisch im eigenen Saft
- ¼ Liter Vollmilch
- 75g geriebener Gruyère
- 30g Maisstärke
- 3 Eier

In einer kleinen Pfanne die Maisstärke mit der kalten Milch verrühren. Zum Kochen bringen.

Vom Herd nehmen, Eigelb, geriebenen Gruyère, zerzupften Thunfisch hinzufügen.

Eiweiß schlagen und der Mischung beimengen. In eine eingefettete Soufflé-Form geben.

30 Minuten auf der mittleren Schiene (180°C/ Stufe 6) des Backofens backen, ohne den Backofen zu öffnen.

Heiß servieren.

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G



## REZEPTE

salzig

### Angereicherte Béchamel-Sauce

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

- 25g Butter oder Margarine
- 25g Mehl
- 200ml kalte Milch
- 3 Esslöffel Trockenmilch
- 30g geriebenen Gruyère

Die Butter auf niedriger Flamme zerlassen.

Das Mehl auf einmal zugeben und mit einem Schneebesen verrühren.

Die Mischung 1 Minute lang erhitzen.

Vom Herd nehmen, 200 ml kalte Milch und 3 Esslöffel Trockenmilch zugeben.

Auf kleiner Flamme unter Rühren nochmals erwärmen.

30 g geriebenen Gruyère hinzufügen.

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G

## REZEPTE

salzig

### Möhren-Kartoffel-Püree

1 Person

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

- 150g Möhren
- 50g Kartoffeln
- 50ml Vollmilch oder 2 Esslöffel Crème fraîche
- 1 Eigelb
- 5g Butter
- 15g geriebenen Emmentaler
- Salz & Pfeffer

Die Möhren und die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.

20 bis 30 Minuten in kochendem Wasser garen.

Die Möhren und die Kartoffeln mit der Gabel zerdrücken oder durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die lauwarme Milch oder die Crème fraîche, die Butter, das Eigelb und den geriebenen Emmentaler zum Püree hinzufügen.

Nach Belieben würzen.

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G



## REZEPTE

salzig

### Beilagensauce

T  
I  
P  
P  
S

Kalt zu Rohkost oder lauwarm zu Fischgerichten oder stärkehaltigen Speisen servieren.

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

- 1 Joghurt oder Quark
- ½ Glas Mineralwasser
- 1 Prise Salz, Gewürze nach Geschmack: Petersilie, Kräuter, Knoblauch, Pfeffer, Kräuter der Provence

## REZEPTE

salzig

### Käseomelette

1 ♂

Z  
U  
T  
A  
T  
E  
N

- 1 großes Stück Schmelzkäse
- 2 Eier
- 1/2 Esslöffel sämige Crème fraîche
- 1/2 Esslöffel Schnittlauch (fein geschnitten)
- geriebene Muskatnuss
- 10g Butter

Z  
U  
B  
E  
R  
E  
I  
T  
U  
N  
G

Den Käse in Würfel schneiden.

Die Eier in einem Gefäß mit der Crème fraîche, dem Schnittlauch, der Muskatnuss, etwas Salz und Pfeffer nach Geschmack verquirlen.

Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Mischung hineingießen.

Bei hoher Temperatur braten, dann die Wärmezufuhr drosseln und die Käsewürfel hinzufügen.

Das Omelette zusammenrollen und auf beiden Seiten goldbraun braten.



## 11 Kulinarische Tipps

Damit die Nahrungsaufnahme angenehm bleibt, kommt es auf den guten Geschmack der Lebensmittel an.

### Um Ihren kulinarischen Kreationen Geschmack zu verleihen:

Verwenden Sie aromatische Zutaten, d. h. würzige Kräuter und Nahrungsmittel, je nach Geschmack:

- ✔ Zitrone, Orange: als Saft oder in Stücken,
- ✔ Frische, getrocknete oder tiefgefrorene Kräuter,
- ✔ Essig: Weinessig, Apfelessig oder Balsamicoessig,
- ✔ Senf: mild, scharf oder mit Honig,
- ✔ Gewürze (in Maßen): Paprika oder milder Curry,
- ✔ Aromatische Laucharten: Knoblauch, Zwiebeln, Schalotten...

Fügen Sie nicht erhitztes Fett hinzu: frische Butter, Olivenöl, Walnussöl...



## 12 Schluckbeschwerden Ein paar Tipps zur Vermeidung des Verschluckens

Halten Sie sich an die Empfehlungen Ihres Logopäden, denn diese sind auf Ihre individuelle Situation abgestimmt.

Nehmen Sie beim Trinken und Essen eine angenehme Körperhaltung ein und lassen Sie sich Zeit.

### Für Getränke

Getränke dürfen kalt oder heiß getrunken werden, aber nicht bei Raumtemperatur!

Konsumieren Sie je nach Art der Beschwerden unterschiedliche Getränke:

- Kohlensäurehaltiges Wasser oder andere Softdrinks
- Oder verdicken Sie Ihre Getränke mit:
  - ✔ einem Instantverdickungsmittel,
  - ✔ einem Geliermittel (Gelatine oder Agar-Agar).

### Rezepte für geliertes Wasser

#### Für 1 Liter Wasser

20 g Bindemittel in Pulverform oder 8 Blätter Gelatine, Sirup oder Fruchtsaft.

#### Zubereitung

½ Liter Wasser erhitzen. Die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine hinzufügen. Kräftig umrühren. Die Mischung von der Kochplatte nehmen und das verbleibende Wasser hineingeben, den Sirup oder Fruchtsaft zur Aromatisierung hinzufügen. Das Getränk in kleine Glasbehälter gießen. 48 Stunden in den Kühlschrank stellen.

*In der Apotheke ist geliertes Wasser verzehrfertig erhältlich*

## Für feste Nahrungsmittel

Wenn Sie die Textur Ihrer Speisen anpassen müssen, wird empfohlen eine **Küchenmaschine (Mixer) zu benutzen**, um eine pürierte, halbflüssige oder flüssige Kost mit **glatter, klümpchenfreier Konsistenz** herzustellen.

Manche Lebensmittel eignen sich gut zum Pürieren, wie z. B.

- Basisflüssigkeiten: Brühen, Fleischsäfte, Fruchtsäfte, Milch...,
- Frisches oder gekochtes Obst ohne Kerne,
- Gekochtes Gemüse ohne Fasern, Brei oder glatte Suppen,
- Fleisch, Geflügel, Fisch: Sie müssen vor dem Pürieren gekocht werden. Eier können roh beigemischt werden,
- Stärkehaltige Nahrungsmittel: gekochte oder pürierte Kartoffeln, Nudeln, Grießprodukte,
- Fette: Öl, Butter oder Rahm.

Arbeiten Sie sehr sauber und waschen Sie sich sorgfältig die Hände, bevor Sie mit der Zubereitung der Speisen beginnen.

- ☑ Gießen Sie zunächst eine Basisflüssigkeit in den Behälter des Mixers.
- ☑ Fügen Sie nach und nach alle anderen Zutaten bei.
- ☑ Pürieren Sie die Nahrungsmittel, bis Sie eine gleichmäßige Mischung erzielt haben.
- ☑ Fügen Sie bis zum Erreichen der gewünschten Konsistenz Flüssigkeit hinzu.
- ☑ Denken Sie daran, das Gericht zu würzen und Saucen hinzuzufügen, da vermischte Nahrungsmittel an Geschmack verlieren.
- ☑ Kombinieren Sie Lebensmittel mit unterschiedlichen Farben (Kohlrabi- oder Karottenpüree, Quark, rote Fruchtsauce), um den Appetit anzuregen.

13

## Darmtätigkeit: Wie Sie Verdauungsprobleme in den Griff bekommen

### Zur Vorbeugung

- ☑ Nehmen Sie den ganzen Tag über regelmäßig Flüssigkeit zu sich.
- ☑ Achten Sie auf eine **ballaststoffreiche Ernährung**, d. h. essen Sie regelmäßig folgende Nahrungsmittel:
  - **Obst und Gemüse,**
  - **Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte,**
  - **Hülsenfrüchte: getrocknete Erbsen, getrocknete Bohnen, Kichererbsen, Linsen usw.**
  - **Ölhaltige Früchte: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, usw.**
- ☑ Unterstützen Sie Ihre Verdauung und sorgen Sie für einen sinnvollen Rhythmus. Suchen Sie die Toilette zu regelmäßigen Zeiten auf bzw. sobald Sie den Drang verspüren.
- ☑ Regulieren Sie Ihre Darmflora, indem Sie täglich Joghurt oder andere **fermentierte Erzeugnisse** wie Kefir, Butter- oder Dickmilch und/oder **probiotische Produkte zu sich nehmen**.
- ☑ **Bewegen Sie sich im Alltag** und üben Sie eine für Sie passende Sportart aus (Gehen, Radfahren).

Trick

Hinzufügen  
täglich 1 bis 2  
Teelöffel Weizenkleie  
(Kleie) oder Flohsamen-  
schalen (Flohsamenschalen)  
oder zerkleinerte Leinsamen zur  
Suppe oder nehmen Sie sie mit  
einem großen Glas Wasser  
oder Fruchtsaft zu  
sich.

## Bei Verstopfung

- ☑ Trinken Sie mindestens 1,5 Liter gleichmäßig über den Tag verteilt.
- ☑ Wählen Sie Wasser, Kräutertee, Frucht- oder Gemüsesäfte, Brühen, Suppen.
- ☑ Essen Sie mehr ballaststoffreiche **Lebensmittel, aber in feiner Form, d. h. püriert oder gemahlen;**
  - [Obstkompott](#),
  - [Gemüsepüree oder Suppen aus püriertem Gemüse](#),
  - [Brot mit gemahlene Körnern des Typs Mischbrot](#),
  - [Vollkornnudeln, Vollkornzwieback, Vollkornknäckebrötchen](#).
- ☑ Vermeiden Sie ganze Körner und sehr faseriges Gemüse, da diese Nahrungsmittel die Verstopfung noch verstärken können!

### Tricks

Gut gekühlten roten Traubensaft oder Pflaumensaft auf nüchternen Magen am Morgen trinken,

Wasser mit hohem Magnesiumgehalt (z. B. Hépar®),

Pflaumenkompott oder in Wasser eingeweichte, bereits aufgequollene Pflaumen.

## Bei Durchfall

- ☑ Trinken Sie genug, um die Dehydratation auszugleichen.
- ☑ Meiden Sie folgende Lebensmittel:
  - Fette oder süße Speisen, wie Gebäck, Gerichte mit Sauce oder frittierten Zutaten...,
  - Ballaststoffreiche Lebensmittel (siehe oben).
- ☑ Reduzieren Sie den Verzehr bestimmter Nahrungsmittel und/oder ersetzen Sie diese vorübergehend:
  - Laktosereiche Nahrungsmittel, d. h. Milch und Milchprodukte. Ersetzen Sie sie durch delaktosierte oder durch von Natur aus laktosefreie Produkte, wie z. B. Nahrungsmittel auf Soja- oder Reisbasis...
- ☑ Verzehren Sie „antidiarrhoische“ Lebensmittel;
  - In Salzwasser gekochter Reis,
  - Gekochte Möhren,
  - Geriebene Äpfel,
  - Preiselbeergelee,
  - Sehr reife Bananen zerdrückt oder püriert.

### Trick

Das Reis-Kochwasser ist ein wirksames Hausmittel.

**Rezept:** 30min kochen ½ Tasse Reis in 4 Tassen Salzwasser mit 1 Teelöffel Salz. Filtern und halten Sie das Kochwasser zurück. Wenn das Reiswasser lauwarm oder kalt ist, konsumieren Sie es über den Tag verteilt in kleinen Dosen. Sie können ihn mit ein wenig Zucker oder Honig oder natürlich trinken.

## 14 Die oralen Nahrungsergänzungsmittel

### Wozu eine orale Nahrungsergänzung?

Die orale Nahrungsergänzung ermöglicht eine zusätzliche Kalorien-, Protein-, Vitamin- und Mineralstoffzufuhr ergänzend zur üblichen Ernährung und zu den gewöhnlichen Mahlzeiten.

Sie wurde Ihnen verordnet, weil Ihre tägliche Nahrungsaufnahme nicht ausreichend ist und/oder weil Ihr Energieverbrauch erhöht ist, wie z. B. während der Genesung.

Das Ziel dieser Ergänzung besteht in der Normalisierung oder Stabilisierung Ihres Gewichtes. Sie trägt zum Erfolg Ihrer Behandlung bei.

### Zu welchem Zeitpunkt des Tages können Sie die oralen Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

- In Form einer Zwischenmahlzeit.
- Außerhalb der Mahlzeiten: Mindestens 90 Minuten (1 h 30 min) vor den Mahlzeiten.
- Es ist zwingend erforderlich, Ihre 3 Hauptmahlzeiten aufrechtzuerhalten.
- Abends vor dem Schlafengehen. Das ermöglicht eine Verkürzung Ihrer Nüchternphase.

### Wie können Sie die oralen Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

- Verzehren Sie sie gut gekühlt (bei ungefähr 4 °C).
- Vorher schütteln.
- Manche Aromen wie Kaffee, Schokolade, Vanille können auch lauwarm verzehrt werden.

### Was müssen Sie bei der Aufbewahrung beachten?

- Vorrat: Lagerung in der Originalverpackung an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur.

- Zum Verzehr in den nächsten Tagen bestimmte Produkte:

**Vor dem Öffnen** Sie können weiterhin bei Raumtemperatur gelagert werden, doch zum Verzehr ist es angenehmer, wenn sie gut gekühlt sind. Lagern Sie sie vorzugsweise im Kühlschrank.

**Nach dem Öffnen:** Aufbewahrung im Kühlschrank und Verbrauch innerhalb von 24 Stunden.

### Wo bekommen Sie orale Nahrungsergänzungsmittel?

Sie sind in der Apotheke erhältlich oder bei Firmen, die auf medizinische Ernährung spezialisiert sind.

### Die Produkte müssen unter **ÄRZTLICHER KONTROLLE** angewandt werden

- Befolgen Sie die Anweisung Ihres Arztes / Ihrer Ärztin und die Empfehlungen Ihres Ernährungsberaters / Ihrer Ernährungsberaterin.
- Bedenken Sie, dass Ihre Apotheke das Ihnen verordnete Produkt je nach Art eventuell bestellen muss.



## 15 Zuhause essen

Wenn möglich, versuchen Sie, selbst einkaufen zu gehen, um sich so viel Selbstständigkeit wie möglich zu bewahren und etwas Bewegung zu haben. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Angehörigen oder Bekannten bei Bedarf um Hilfe zu bitten.

Falls das nicht möglich ist, erwägen Sie eine Lieferung nach Hause.

Zahlreiche kleine Geschäfte oder Supermärkte bieten einen Hauslieferservice an. Erkundigen Sie sich.

Für vollständige Gerichte oder Menüs können Sie einen Partyservice oder den Lieferservice eines Restaurants Ihrer Wahl in Anspruch nehmen oder sich zum „Essen auf Rädern“, dem Mahlzeiten-Lieferservice Ihrer Gemeinde, anmelden.

### Essen auf Rädern:

Wenden Sie sich an die Sozialarbeiterin der Station oder Ihrer Gemeinde.

- ☑ Sie können eine vollwertige, ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeit erhalten, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist (klassische Mahlzeit, zuckerarmes Essen und sogar pürierte Speisen).

- ☑ Sie können den Dienst nach Bedarf nutzen und täglich eine Mahlzeit erhalten, einschließlich an Wochenenden und Feiertagen.

**Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kommunalverwaltung.**

**Für die Stadt Luxemburg**

Sozialamt

☎ 4796-2470 oder 4575-75



## Gut zu wissen



Es gibt eine **kostenlose Smartphone-Anwendung**, die Sie bei Unterernährung bei der Gewichtszunahme unterstützen kann.

↓ **Poids+**

App entworfen von der SFNEP



Persönliche Notizen

• Wie Sie uns erreichen können? •

ERNÄHRUNGSBERATUNG DER  
GERIATRISCHEN ABTEILUNG DER  
**HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN**



Gedruckt in Luxemburg

No orbis 1028987. Description: Brochure Fit durchs Leben

W. 03.2024 - Ed. 10.2024

