



## Wieder zu Kräften kommen

Liebe Patientin, lieber Patient,

große Operationen und schwere Erkrankungen sind für den Körper ein zehrender Prozess. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, um wieder zu Kräften zu kommen und unterstützen Sie ihn mit dem richtigen Essen. Die nachfolgenden Empfehlungen sollen Ihnen dabei helfen.

*„Erlaubt ist, was schmeckt und vertragen wird.“*

### Praxisempfehlungen:

- Belasten Sie Ihren Magen nicht mit großen Mahlzeiten, sondern verzehren Sie lieber öfter kleine Portionen.
- Nehmen Sie regelmäßig Zwischenmahlzeiten und Snacks wie z. B. Käsewürfel, Brot mit Käse, Quarkspeise, Sahnejoghurt, Eis, Kekse, Banane, Riegel, Trockenobst, Nüsse, Studentenfutter und Schokolade ein.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich.
- Bereiten Sie Ihre Speisen schonend zu, so dass viele Nährstoffe erhalten bleiben. Schonende Zubereitungsmethoden sind Dämpfen, Dünsten und Garen.
- Vorsicht bei scharfen Gewürzen wie Pfeffer, Curry oder Paprika rosenscharf.
- Nach einer längeren Krankheitsphase mit wenig Bewegung kommt es zu einer Verringerung der Muskelmasse. Sie brauchen jetzt neben Bewegung viel Eiweiß. Bauen Sie zu jeder Mahlzeit eine Eiweißquelle wie z. B. Eier, Käse, Milch, Hülsenfrüchte, Fisch und Fleisch ein.
- Bewegen Sie sich täglich, machen Sie beispielsweise jeden Tag einen Spaziergang.
- Verzehren Sie viel Obst und Gemüse, da hier wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse täglich zu verzehren. Gedünstetes Gemüse wie Möhren und Zucchini sind zum Einstieg verträglicher als Lauch, Kohl oder Rohkost.
- Trinken Sie 1,5–2 l über den Tag verteilt.
- Auch verschiedene kalorien- und nährstoffreiche Getränke bieten sich an:
  - Trinken Sie z. B. Limonade, Cola, Eistee, Milch und Milchshakes, Kakao, Eissshakes, Malzbier, Obst- und Gemüsesäfte (gerne auch mit Sahne). Auch das Zufügen von verschiedenen Sirupsorten oder Honig ist geeignet.
- Sollten Sie aus unterschiedlichen Gründen einige Zeit unfreiwillig gefastet haben, starten Sie so bald wie möglich wieder mit der Nahrungsaufnahme! Beginnen Sie mit leicht verdaulichen Lebensmitteln wie z. B. Suppen, Zwieback, Toast, Hafer- oder Grießbrei. Erweitern Sie Ihren Speiseplan jedoch zügig.
- Haben Sie an Gewicht verloren, dann nutzen Sie Fette wie Öle, Butter, Crème fraîche oder Sahne zur Anreicherung Ihrer Speisen.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

**Herzlichst**  
**Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin**

*Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.*

| Version | Erstellt   | Freigegeben durch ZEM: | Gültig bis: | Seite |
|---------|------------|------------------------|-------------|-------|
| 2.0     | 01.05.2016 | 03.05.2018             | 03.05.2021  | 1/1   |