Vivantes

Appetitlosigkeit/Inappetenz

Liebe Patientin, lieber Patient,

während der Behandlung Ihrer Erkrankung kann eine Abneigung gegen das Essen oder eine Appetitlosigkeit auftreten. Dabei besteht das Risiko einer Gewichtsabnahme, die jedoch vermieden werden sollte, um den Körper nicht zusätzlich zu schwächen. Eine Mangelernährung kann mit einer schlechteren Prognose einhergehen.

Wir haben für Sie einige Tipps bei Appetitlosigkeit zusammengestellt:

- Versuchen Sie **mehrere kleine Mahlzeiten** einzunehmen (Zweit-Frühstück, Nachmittagssnack, Spätmahlzeit). Zu üppig beladene Teller können abschreckend wirken. Zum Mittag bietet sich ein kleines Menü aus Vorspeise, Hauptgericht und kalorienreichem Dessert an. Richten Sie kleine Portionen auf großen Tellern an.
- Nutzen Sie Ihr Hungergefühl aus. Essen Sie wann immer Ihnen danach ist, zu jeder Tages- und Nachtzeit und das worauf Sie Appetit haben. Sie können sich dafür auch den (Handy-) Wecker stellen. Manchmal ist der Appetit am Morgen besser als im Tagesverlauf. In diesem Fall bietet sich ein **reichhaltiges Frühstück** mit energiereichen Lebensmitteln an.
- Achten Sie darauf, ständig vorrätig zu haben, was Ihnen schmeckt. Dies geht sehr einfach mit länger haltbaren Lebensmitteln, wie z. B. Tiefkühlprodukten, Konserven oder Fertiggerichten.
- Lassen Sie sich das Essen von jemandem zubereiten oder liefern, wenn Sie Gerüche beim Kochen als unangenehm empfinden. Sorgen Sie in diesem Fall für Frischluft und lüften Sie ausreichend. Bei Geruchsempfindlichkeit bieten sich milde, kalte Speisen an.
- Halten Sie immer kleine Snacks bereit. Stecken Sie sich auch etwas zu Essen für unterwegs ein, z. B. Nüsse, Müsliriegel oder Stückobst.
- Probieren Sie **frische oder tiefgekühlte Kräuter** und würzen Sie die Speisen bei Bedarf kräftig. Aromatische Gewürze, milder Meerrettich, Ingwer oder auch Gewürzzubereitungen wie Curry und Senf können den Geschmack und Duft Ihrer Speisen verstärken.
- Richten Sie Ihre Mahlzeiten appetitlich und farbenfroh an und schaffen Sie sich eine **angenehme Atmosphäre** beim Essen. Das Auge isst schließlich mit!
- Beschäftigung während des Essens kann Sie von der Appetitlosigkeit ablenken und bewirkt, dass Sie unbemerkt mehr zu sich nehmen. Essen Sie, wenn möglich, **in Gesellschaft**, vor dem Fernseher oder lesen Sie beim Essen.
- Trinken Sie möglichst nur zwischen den Mahlzeiten. Auch über **Getränke** wie Kakao, Milchshakes, Säfte und Smoothies, Malzbier oder Joghurtdrinks lassen sich Kalorien und Nährstoffe aufnehmen.
- Prüfen Sie ob Sie Beschwerden haben, die Ihnen den Appetit verderben (z. B. Schluckbeschwerden, Geschmacksveränderungen, Verstopfung oder Durchfall). Besprechen Sie diese Beschwerden mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Manchmal können andere unterstützende Maßnahmen helfen, den Appetit und das Allgemeinbefinden zu steigern, z. B. psychologische Begleitung, der Austausch in Selbsthilfegruppen oder Sport- und Bewegungstherapie. Auch leichte **sportliche Betätigungen** wie ein Spaziergang oder Walken regen den Appetit an.
- Einige Getränke oder Speisen können den **Appetit anregen**:
  - Säurehaltige Getränke und Speisen (z. B. Johannisbeer- oder Ananassaft, saure Gurken, rote Bete)
  - Aperitifs wie Martini, Pepsinwein oder Bier (Dies sollte immer in Absprache mit Ihrem Arzt geschehen.)
  - Bitterstoffhaltige Tees wie Enzianwurzel, Wermut, Bitterklee, Scharfgabe, Chai oder Ingwer. Die Sorten sollten häufiger gewechselt und eine einseitige Verwendung großer Mengen vermieden werden.
  - Bitterstoffhaltige Speisen wie Chicorée, Zitronen- oder Ingwerbonbons.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	17.11.2021	09.02.2022	09.02.2025	1/1

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com