Vivantes

Gewichtsverlust

Liebe Patientin, lieber Patient,

durch verschiedene Erkrankungen oder auch Appetitverlust kann es zu einem Gewichtsverlust kommen.

Versuchen Sie regelmäßig zu Essen und wiegen Sie sich einmal pro Woche. Bevorzugen Sie kalorien- und eiweißreiche Lebensmittel.

Praxisempfehlungen:

- Fettreiche Lebensmittel versorgen den Körper mit sehr viel Energie. Nutzen Sie daher stets die Vollfettstufe bei Milchprodukten, wählen Sie fettreiche Wurst- und Käsesorten.
- Bevorzugen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt und nutzen Sie Ihr Hungergefühl aus. Essen Sie, wann immer Ihnen danach ist, zu jeder Tages- und Nachtzeit.
- Als Zwischenmahlzeiten eignen sich z. B. Käsewürfel, Brot mit Käse, Quarkspeise, Sahnejoghurt oder Eis.
- Achten Sie darauf, ständig etwas im Haus zu haben, was Ihnen schmeckt. Legen Sie sich einen Vorrat an. Dies geht sehr einfach mit lange haltbaren Lebensmitteln, wie z. B. Fertiggerichten, Dosen oder Tiefkühlprodukten.
- Halten Sie immer Snacks bereit. Stecken Sie sich auch etwas zum Essen für unterwegs ein (z. B. Kekse, Banane, Riegel, Trockenobst, Nüsse, Studentenfutter, Schokolade).
- Auch verschiedene kalorien- und nährstoffreiche Getränke bieten sich an: Limonade, Cola, Eistee, Milch und Milchshakes sowie Kakao, Eisshakes, Malzbier, Obst- und Gemüsesäfte (gerne auch mit Sahne).
- Verwenden Sie pflanzliche Öle, Butter, Sahne oder Crème fraîche. Reichern Sie z. B. Saucen und Suppen mit Öl oder Sahne an.
- Sie können Desserts und Getränke jederzeit mit Honig und verschiedenen Sirupsorten anreichern und so mehr Kalorien zuführen.
- Es besteht außerdem die Möglichkeit, die Nahrung mit Traubenzucker anzureichern. Dieser kann problemlos in Flammeris, Gebäck, Getränke, Kompott, Pfannkuchen, Puddings und Quarkspeisen hineingegeben werden.
- Darüber hinaus können die Speisen zusätzlich mit Energieträgern, wie hochwertigen Eiweißkonzentraten oder anderen Nährstoffkonzentraten angereichert werden.

Sollte das Gewicht weiterhin sinken oder sollten Sie das Gefühl haben, Sie können nicht mehr so reichlich essen wie früher, dann kann Ihnen die sogenannte „Trinknahrung“ helfen, das Gewicht zu halten oder sogar wieder zu steigern. Trinknahrung wird von vielen verschieden Firmen angeboten und ist in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen erhältlich (süß, herzhaft aber auch neutral). Welche für Sie geeignet ist, können Sie mit Ihrem Ernährungstherapeuten besprechen. Die Trinknahrung enthält viel Energie sowie Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe in optimaler Menge auf kleinem Volumen.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	01.05.2016	09.12.2022	09.12.2025	1/1

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