



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf



Ernährungstipps bei Gewichtsverlust



Vorwort

Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige und Interessierte,

krankheitsbedingter Gewichtsverlust kann viele Ursachen haben und betrifft Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen. Gewichtsverlust in einer Krankheitsphase ist oft ein Hinweis darauf, dass Ihr Körper zusätzliche Unterstützung benötigt – sei es bedingt durch veränderte Nahrungsaufnahme, Stoffwechselveränderungen oder die Folgen einer Erkrankung. Unabhängig von der zugrundeliegenden Krankheit, kann ein nicht beabsichtigter Gewichtsverlust sowohl körperliche als auch psychische Folgen haben und das allgemeine Wohlbefinden stark beeinträchtigen.

In dieser Broschüre möchten wir auf Ihre Fragen eingehen und diese mit wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen beantworten. Außerdem geben wir Ihnen alltagstaugliche Tipps an die Hand, damit Sie Ihren Gewichtsverlauf positiv beeinflussen und Ihr Wohlbefinden steigern können.

Dieser Flyer kann eine professionelle ernährungstherapeutische Betreuung nicht ersetzen. Sprechen Sie uns bei Bedarf gerne an!

Bei Rückfragen stehen Ihnen das Team der onkologischen Ernährungsberatung sowie Ihr ärztliches Behandlungsteam gerne zur Verfügung.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.

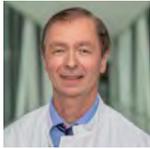
Univ.-Prof. Dr. Ingo Schmidt-Wolf

Direktor der Abteilung für Integrierte Onkologie

Ernährungstherapeutinnen des CIO Bonn:

Diana Klassen, Marie Gräßler, Regina Heuser, Hannah Schulz, Paula Tups, Isabel Magdanz, Tanja Ullrich

Kontakt:



Univ.-Prof. Dr. Ingo Schmidt-Wolf
Direktor
Abteilung für Integrierte Onkologie
Universitätsklinikum Bonn



Diana Klassen
Leitende Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 170 3750758
E-Mail: Diana.Klassen@ukbonn.de



Marie Gräßler
stellv. leitende Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287-19530
E-Mail: Marie.Graessler@ukbonn.de



Regina Heuser
Diätassistentin
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287-15943
E-Mail: Regina.Heuser@ukbonn.de



Paula Tups
Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287-19530
E-Mail: Paula.Tups@ukbonn.de



Hannah Schulz
Ernährungswissenschaftlerin (B.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287-19530
E-Mail: Hannah.Schulz@ukbonn.de



Isabel Magdanz
Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287-19530
E-Mail: Isabel.Magdanz@ukbonn.de



Tanja Ullrich
Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287-19530
E-Mail: Tanja.Ullrich@ukbonn.de

Inhalt

Ursachen für Gewichtsverlust	6
Mögliche Folgen eines Gewichtsverlustes	7
Ziele der Ernährungstherapie	7
Tipps bei Gewichtsverlust	8
Kalorienreiche Snacks für Zwischendurch	10
Tipps zum Eiweißbedarf	12
Tipps zur Appetitanregung	14
Einsatz von Trinknahrung	16
Rezeptideen für kalorienreiche Shakes	17
Nutzung von Eiweißpulver	20
Weitere Möglichkeiten der Ernährungstherapie	21



Ursachen für Gewichtsverlust

Ein ungewollter Gewichtsverlust ist eine häufige Folge verschiedener Erkrankungen. Dies kann ganz unterschiedliche Ursachen haben. Gibt es eine konkrete Ursache wie z. B. Erbrechen, Durchfälle oder andere Symptome für den Gewichtsverlust? Dann sollte diese Ursache nach Möglichkeit behandelt oder behoben werden.



Mögliche Folgen eines Gewichtsverlustes

- > Verringerte Muskelkraft
- > Verringerte Lebensqualität
- > Längere Krankenhausaufenthaltsdauer
- > Häufigere Therapienebenwirkungen

Ziele der Ernährungstherapie

- > Verbesserung des Ernährungs- und Allgemeinzustandes
- > Verbesserung der Lebensqualität
- > Vermeidung/Verzögerung weiteren Gewichtsverlusts
- > Erhaltung der Freude und des Genusses am Essen
- > Anpassung der Ernährung an die individuelle Situation



Tipps bei Gewichtsverlust

- > Bevorzugen Sie Wunschkost - Essen Sie das, was Ihnen schmeckt und worauf Sie Appetit haben.
- > Essen Sie viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- > Wenn Sie nur noch kleine Portionen essen können, sollten diese umso gehaltvoller und energiereicher sein.
- > Wählen Sie Milchprodukte mit der höchsten Fettstufe aus.
- > Greifen Sie mitunter auch auf energiehaltige Getränke wie Säfte, Smoothies, oder Limonaden zurück.
- > Trinken Sie kalorienreiche Shakes (siehe Rezeptideen für kalorienreiche Shakes).
- > Wählen Sie kalorienreiche Snacks oder Zwischenmahlzeiten wie naturbelassene Nüsse, Trockenfrüchte, Puddings, Sahnejoghurt, Kuchen, Kekse, Käsewürfel etc.
- > Reichern Sie die Mahlzeiten mit Öl/Sahne/Butter/Schmand/Frischkäse an. Fett hat mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate und Eiweiß.

Folgende Tabelle liefert Ihnen eine Orientierung dazu, wie viele Kalorien Sie mit dem Anreichern gewinnen können. Sie müssen jedoch keinesfalls bei jeder Mahlzeit Kalorien zählen. Dies kann unter Umständen auch zu viel Druck erzeugen.

Lebensmittel	kcal	Eiweiß in g
10 g (1 EL) Butter	75	0,1
10 g (1 EL) Öl	90	0,0
10 g (1 EL) Schlagsahne (30 % Fett)	31	0,2
10 g (½ EL) saure Sahne (30 % Fett)	19	0,3
10 g (½ EL) Schmand (20 % Fett)	21	0,3
10 g (½ EL) Crème fraîche (30 % Fett)	28	0,2

Vielleicht machen Sie einige der Tipps unsicher, weil sie einer ausgewogenen und gesundheitsförderlichen Ernährung zu widersprechen scheinen. In einigen Situationen kann es jedoch notwendig sein, dass Sie auch auf vermeintlich „ungesündere“ Lebensmittel zurückgreifen um dem Gewichtsverlust entgegen zu wirken. Essen Sie was gut vertragen wird und Ihnen bekommt.

Essen Sie so abwechslungsreich und ausgewogen, wie es Ihre individuelle Situation bei gleichzeitiger Gewichtsstabilisierung zulässt!



Kalorienreiche Snacks für Zwischendurch

Lebensmittel	Portionsgröße	Kilokalorien pro Portion	Kilokalorien pro 100 g Lebensmittel
Trockenfrüchte	30 g	110 kcal	366 kcal
Banane	120 g	112 kcal	93 kcal
Nussmischungen (ungesalzen)	30 g	182 kcal	607 kcal
Käsewürfel, z. B. Gouda	5 Stück, 75 g	251 kcal	334 kcal
Cabanossi	5 Stück, 30 g	100 kcal	333 kcal
Müsliriegel	25 g	109 kcal	436 kcal
Energie- oder Eiweißriegel	25 g	101 kcal	403 kcal
Quarkspeise (süß/herzhaft)	150 g	239 kcal	159 kcal
Sahnejoghurt	150 g	183 kcal	122 kcal
Pudding	150 g	278 kcal	185 kcal
Kakaogetränk	250 ml	200 kcal	80 kcal
Schokolade	25 g	134 kcal	537 kcal
Erdnussbutter	25 g	155 kcal	618 kcal
Kuchen, z. B. Marmorkuchen	70 g	270 kcal	385 kcal
Kuchen, z. B. Käsekuchen	100 g	274 kcal	274 kcal
Kekse, z. B. Doppelkekse	3 Stück, 75 g	353 kcal	471 kcal
Cracker, z. B. Tuc	7 Stück, 25 g	122 kcal	486 kcal



Tipps zum Eiweißbedarf

Bei einem ungewollten Gewichtsverlust passiert es schnell, dass nicht nur Körperfett, sondern vor allem auch wertvolle Muskelmasse abgebaut wird.

Der Erhalt bzw. Aufbau von Muskelmasse ist jedoch ein wichtiger Bestandteil der Ernährungstherapie und hat Einfluss auf den Krankheitsverlauf und Ihren Allgemeinzustand. Sie benötigen ausreichend Muskelmasse, um im Alltag mobil bleiben zu können. Versuchen Sie deshalb, soweit es Ihnen möglich ist, in Bewegung zu bleiben. Dafür ist nicht zwangsläufig intensiver Sport nötig. Gehen Sie spazieren, nutzen Sie die Treppe anstelle des Aufzuges oder machen Sie ein paar kleine Übungen zu Hause.

Zusätzlich zu der Bewegung spielt die Ernährung eine große Rolle. Muskeln bestehen aus dem Baustoff Eiweiß.

Deshalb sollten Sie auf eine ausreichende Eiweißzufuhr über die Nahrung achten. Eiweiß ist nicht nur für den Aufbau von Muskelmasse entscheidend, sondern ist auch ein wesentlicher Bestandteil Ihres Immunsystems.

Folgende Tipps sollen Ihnen helfen eine ausreichende Eiweißmenge aufzunehmen und den Eiweißgehalt von Lebensmitteln besser einschätzen zu können.

- Achten Sie darauf, bei möglichst vielen Mahlzeiten eiweißreiche Lebensmittel einzuschließen.
- Essen Sie Obst in Kombination mit Joghurt oder Quark als Zwischenmahlzeit.
- Schmieren Sie anstelle von Butter eher Frischkäse oder eine Kombination von beidem auf Ihr Brot.
- Essen Sie regelmäßig Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Ei oder vegetarische Alternativen wie Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen) oder Soja, sofern Sie diese mögen und vertragen.
- Milch und Milchprodukte über den Tag verteilt liefern Ihnen zusätzliches Eiweiß.
- Schließen Sie Getreide und Getreideprodukte wie Haferflocken oder Brot in Ihre Lebensmittelauswahl mit ein.
- Nüsse sind nicht nur eiweißreich, sondern enthalten durch ihren hohen Anteil an gesunden pflanzlichen Ölen auch viele Kalorien und sind daher als gesunder Snack gut für Sie geeignet.
- Testen Sie Nussmus als Brotaufstrich, Soße oder in Kombination mit Früchten (z. B. Banane mit Erdnussbutter).
- Ergänzen Sie ggf. mit Eiweißpulver, wenn Sie Ihren Eiweißbedarf nicht mit natürlichen Lebensmitteln decken können! Dies sollte jedoch nur nach fachlicher Rücksprache erfolgen.



Tipps zur Appetitanregung

Es ist sehr individuell, was genau Ihnen bei einem reduzierten Appetit helfen kann und hängt auch von den Ursachen ab.

Im Folgenden sehen Sie einige Tipps, die Sie ausprobieren können um den Appetit wieder anzuregen. Suchen Sie sich zunächst einen oder zwei Tipps zum Ausprobieren aus, wenn dies nicht hilft, gehen Sie zum nächsten Tipp über.

- > Essen Sie mehr, wenn der Appetit am größten ist, dies ist häufig morgens der Fall.
- > Es kann hilfreich sein, wenn Sie einige Gerichte vorgekocht und eingefroren vorrätig haben. Wenn der Appetit vorhanden ist, können Sie schnell auf diese Mahlzeiten zurückgreifen.
- > Versuchen Sie über den Tag verteilt zu essen und viele kleine Snacks, wie z. B. Nüsse und/oder Käsewürfel einzubauen.
- > Bewegung an der frischen Luft kann den Appetit anregen – gehen Sie vor dem Essen eine kleine Runde spazieren.
- > Ablenkung kann Ihnen dabei helfen, unbewusst größere Portionen zu essen, z. B. indem Sie während des Essens Musik hören oder gemeinsam mit anderen Ihre Mahlzeiten einnehmen.
- > Kleine Portionen, auf einem Teller schön angerichtet, können motivierend sein.

- > Wenn Sie das Gefühl haben, der Appetit wird durch den Geruch von Essen verringert, probieren Sie aus während des Kochens und vor dem Essen gut durchzulüften. Wenn möglich kann es helfen andere Personen die Speisen zubereiten oder aufwärmen zu lassen. Bevorzugen Sie geruchsarme Lebensmittel.
- > Bitterstoffe können ebenfalls eine appetitsteigernde Wirkung aufweisen. Testen Sie eine kleine Tasse bitterstoffhaltigen Tee, z. B. Salbei, Bitterklee oder Wermut eine halbe Stunde vor der nächsten Mahlzeit aus.



Einsatz von Trinknahrung

Sollten Sie trotz dieser Empfehlungen weiter Gewicht verlieren, bieten sich kalorienreiche Shakes an. Durch die flüssige Konsistenz wird ein geringeres Sättigungsgefühl erreicht und die Shakes sind in der Regel leicht verträglich. Sie können gut als Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilt eingesetzt werden und liefern zusätzliche Energie und Eiweiß.

Bei allen Rezepten müssen die Zutaten mit dem Pürierstab oder Mixer püriert werden.

Sie können sich auch für den Tag über größere Mengen vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren!

Rezeptideen für kalorienreiche Shakes – süße Varianten

Bananenmilch

Zutaten

- 1 Banane (ca. 100 g)
- 150 ml Kuhmilch (3,5 % Fett)
- 1 EL (10 g) Zucker
- 1 EL (12 g) Eiweißkonzentrat
- 2 EL Zitronensaft

ca. 280 kcal und 17 g Eiweiß pro Rezept.

Schoko-Drink

Zutaten

- 1 EL (10 g) Kakaopulver
- 1 TL (5 g) Schokoladenstreusel
- 100 ml Kuhmilch (3,5 % Fett)
- 50 ml Sahne (30 % Fett)
- 50 g Speisequark (40 % Fett i. Tr.)
- 1 EL (12 g) Eiweißkonzentrat

ca. 400 kcal und 23 g Eiweiß pro Rezept.



Rezeptideen für kalorienreiche Shakes – pikante Varianten

Tomaten-Kefir-Shake

Zutaten

250 ml Kefir

1 große Tomate (ca. 120 g)

1 Handvoll frische Basilikumblätter

1 EL (12 g) Walnussöl (o. a. pflanzliche Öle)

nach Geschmack: Koriander, Salz, Pfeffer

ca. 300 kcal und 9 g Eiweiß pro Rezept.

Paprika-Hüttenkäse-Shake

Zutaten

150 g Hüttenkäse

60 g Joghurt (3,5 % Fett)

1 rote Paprika (ca. 125 g)

200 ml Kuhmilch (3,5 % Fett)

2 EL (24 g) Olivenöl

nach Geschmack 1 Prise edelsüßes Paprikapulver, Salz, Pfeffer

ca. 580 Kilokalorien und 28 g Eiweiß pro Rezept.

Grundrezept Shake

Gerne können Sie sich auch Ihren individuellen Shake mit diesem Grundrezept zusammenstellen (je nach Extrazutat ca. 300 – 400 kcal und 5 – 10 g Eiweiß pro Portion).

Zutaten

100 g Joghurt (3,5 % Fett)

3 EL (30 g) Sahne (30 % Fett)

1 EL (12 g) Rapsöl

1 TL (5 g) Zucker

+ Extrazutat nach Wahl

- > 50 g Apfel, Banane, Mango, Beerenmischung oder jedes andere beliebige Obst
- > 60 g Möhre, Kürbis, rote Beete, Gurke oder jedes andere beliebige Gemüse

Zubereitung:

Obst oder Gemüse mit Joghurt, Öl und Zucker mit dem Pürierstab oder im Mixer mixen. Sahne unterrühren und abschmecken, ggf. nachsüßen.

Tipp: Einige Gemüsesorten sind leichter zu pürieren, wenn sie vorgekocht werden.



Nutzung von Eiweißpulver

Für die Herstellung der Shakes müssen Sie nicht zwangsläufig Eiweißkonzentrat nutzen. Das Eiweißkonzentrat bietet bei ungewolltem Gewichtsverlust jedoch eine gute Möglichkeit mehr Eiweiß und Kalorien aufzunehmen, ohne wesentlich mehr trinken/essen zu müssen. Dafür können Sie es in Soßen, Shakes, Joghurt oder Müsli einrühren. Sie können das Eiweißkonzentrat verschiedener Firmen in der Apotheke oder online kaufen.

Mögliche Produkte:

Eiweißpulver:	Kilokalorien je 10 g	Eiweiß in g je 10 g
Adpro 104 (metaX)	35	8,0
Eiweiß 100 (Adozan)	40	9,9
Instant Protein (Nestlé)	38	9,1
Protifar Neutral (Nutricia)	37	8,7
Pure Kollagen Protein Pulver (All in)	40	9,9
Pure Whey Protein Pulver (All in)	36	8,7

Weitere Möglichkeiten der Ernährungstherapie

Kalorienreiche Trinknahrung gibt es auch in industriell hergestellter Form in der Apotheke zu erwerben. Sie enthält alle Nährstoffe wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate sowie Vitamine und Mineralstoffe in konzentrierter Form.

Tipps:

- > Trinken Sie die Trinknahrung langsam und schluckweise.
- > Probieren Sie verschiedene Geschmacksrichtungen aus.
- > Probieren Sie verschiedene Temperaturen aus, z. B. gekühlt, gefroren oder als warme Soße.
- > Verdünnen Sie die Trinknahrung z. B. mit Milch oder Buttermilch
- > Verwenden Sie die Trinknahrung zum Anrühren einer Quark- oder Joghurtspeise.
- > Testen sie geschmacksneutrale oder herzhaftere Varianten zum Kochen von Suppen oder Saucen

Gegebenenfalls ist es möglich dafür ein Rezept von Ihrem ärztlichen Behandlungsteam zu erhalten. Fragen Sie nach! Wenn Maßnahmen wie Anreichern, Trinknahrung und die Tipps nicht helfen und Sie weiterhin einen erheblichen Gewichtsverlust feststellen, besteht ebenfalls die Möglichkeit über eine Sonde oder die Vene eine künstliche Ernährung zu erhalten. Davor sollten jedoch alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sein. Wenn Sie Hilfe brauchen, sprechen Sie Ihr ärztliches Behandlungsteam und/oder Ernährungsteam an!

