



Wie nehme ich nach schwerer Krankheit zu?

... fragte unsere Leserin Helge Helene Keller aus Osnabrück. Wir haben praktische Tipps von Experten eingeholt

Viele von uns würden gerne ein paar Kilo loswerden. Doch mitunter verlieren wir auch ungewollt Gewicht. Dafür braucht es keine monatelange Tumorerkrankung. Das kann auch infolge einer schweren Grippe passieren oder durch einen sich über mehrere Tage ziehenden Magen-Darm-Infekt.

Nicht Kalorien sparen, sondern gezielt zunehmen lautet dann häufig die

Devise. Denn um zu Kräften zu kommen und fit zu bleiben, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig. Doch Zunehmen kann zur echten Herausforderung werden – zum Beispiel, weil der Körper geschwächt und größere Nahrungsmengen nicht mehr gewohnt ist. Weil mit dem Alter das Schlucken schwerfällt oder der Geruchssinn nachgelassen hat und damit der Appetit ausbleibt.

Wir haben recherchiert, was Patienten selbst tun können, um die Lust auf das Essen so groß wie möglich zu machen. Und wie sie ihre Mahlzeiten ausnahmsweise so kalorienreich wie nötig zubereiten. Außerdem erklärt ein Experte im Interview, wann man überhaupt von einer Mangelernährung spricht, wie man diese etwa bei Angehörigen rechtzeitig bemerkt und welche Folgen sie haben kann.

5 Tipps, die eine Gewichtszunahme fördern

Eiweiß- und energiereiche Speisen bevorzugen, am besten solche mit vielen Kalorien, aber wenig Volumen. So steigt der Kaloriengehalt, ohne dass die Portionen zu groß werden.

Suppen, Soßen, Breie und Gemüse werden mit Sahne, Butter, Crème fraîche oder Pflanzenfetten wie Oliven-, Raps-, Lein- oder Walnussöl gehaltvoller.

Eiweißhaltiges wie Fleisch, Fisch, Nüsse, Ei, Schinken, Milch und Milchprodukte über den Tag verteilt zu sich nehmen. Bei Bedarf kann energiereiche Formelnahrung aus der Apotheke helfen.

Kalorienreiche Getränke wie Malzbier, Milch, Säfte, Saftschorlen oder gesüßter Tee können die Energieaufnahme erleichtern.

Energiespendende Snacks immer in der Tasche oder im Kühlschrank parat haben, zum Beispiel Nüsse, Trockenfrüchte, Sahnejoghurt oder Rahmquark.



Professor Volkmar Nüssler ist geschäftsführender Koordinator des Tumorzentrums München

„Mangelernährung droht schneller, als man denkt“

Herr Professor Nüssler, wann spricht man von Mangelernährung?

Wenn ein Mangel an lebenswichtigen Nährstoffen vorliegt. Aufgrund dieser Minderversorgung kann der Körper an Gewicht und vor allem an Muskelmasse verlieren. Eine ungewollte deutliche Gewichtsabnahme innerhalb weniger Wochen bis Monate kann ein Hinweis darauf sein, dass Nährstoffmangel besteht. Mangelernährung kann sogar

dann vorliegen, wenn jemand trotz Gewichtsverlustes immer noch übergewichtig ist.

Warum ist das besonders während und nach einer Krankheit schlecht?

Betroffene verlieren wertvolle Kraft für den Kampf gegen die Erkrankung. Die Folgen sind vielfältig und können den Verlauf der Erkrankung sowie die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Wie zeigt sich Mangelernährung?

Die mangelhafte Aufnahme von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten kann zu Gewichtsverlust und Muskelschwund führen, verbunden mit Symptomen wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche oder Kraftlosigkeit. Ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel kann zum Beispiel eine erhöhte Infektanfälligkeit, verzögerte Wundheilung oder Blutarmut verursachen. Aber auch viele andere Symptome sind möglich. Warnzeichen sind etwa ein Body-Mass-Index von unter 20 oder plötzlich locker sitzende Kleidung.

Hilfreiche Routinen

-  Reichlich essen zu Zeiten, an denen der Appetit am größten ist.
-  Regelmäßig das Gewicht prüfen, eventuell notieren.
-  Mehrmals täglich essen. Oder sooft man mag, wenn nur kleine Portionen vertragen werden.
-  Spaziergänge vor den Mahlzeiten regen den Appetit an. Ein aktiver Lebensstil ist hilfreich. Krafttraining wirkt dem Muskelabbau entgegen.
-  Eine entspannte Atmosphäre schaffen: den Tisch schön decken, das Essen nett anrichten. Das Auge isst mit.
-  Falls nötig Unterstützung beim Arzt oder bei einer Ernährungsfachkraft holen.

Das erschwert das Zunehmen

- **Light-Produkte** und **fettarme Zubereitungsarten**.
- **Viel trinken während des Essens** macht frühzeitig satt. Besser: Getränke schluckweise zwischen den Mahlzeiten zu sich nehmen.
- **Ballaststoffreiche Lebensmittel** wie Hülsenfrüchte: Sie sorgen vorzeitig für Sättigung und haben meistens eine niedrige Energiedichte.
- **Lebensmittel, die einem nicht bekommen** oder Beschwerden bereiten.

Fazit

Wer durch Krankheit abnimmt, läuft Gefahr, dass eine Mangelernährung auftritt – mit mitunter schweren Folgen für die Genesung. Mit ein paar Tricks und reichhaltigerer Ernährung kann es jedoch gelingen, wieder ein gesundes Gewicht zu erreichen. Im Anschluss aber nicht vergessen, auf eine normale Kalorienzufuhr umzustellen. *Konstanze Faßbinder* ■

i Haben auch Sie eine Frage, die Sie umtreibt? Schreiben Sie uns einfach!
 Per Post an **Redaktion Apotheken Umschau, Konradshöhe 1, 82065 Baierbrunn**, oder per E-Mail an **leserfrage@apotheken-umschau.de**