

# Nahrhafte Trinkmahlzeiten für Tumor Patientinnen und Patienten

Ein Wegweiser von Ernährungsfachkräften





# Inhaltsverzeichnis

- 04 Über diese Broschüre
- 06 Zitronen-Shake
- 09 Cappuccino-Shake
- 10 Mango-Lassi
- 13 Tomaten-Basilikum-Shake
- 14 Bananenmilch
- 17 Gurken-Kefir-Shake
- 18 Wie können Mahlzeiten kalorienreicher gestaltet werden?
- 20 Tipps und Tricks zum Umgang mit medizinischer Trinknahrung
- 20 Schauen Sie sich um... (Weblinks/Literatur)
- 22 Notizen
- 23 Impressum & Literaturnachweise

# Über diese Broschüre

Eine vollwertige Ernährungsweise hat eine zentrale Bedeutung bei Patientinnen und Patienten mit Krebserkrankungen und in der Tumorthherapie.

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen verbessert eine den individuellen Umständen angepasste Ernährung nicht nur das Allgemeinbefinden, sondern kann erkrankungs- und therapiebedingte Beschwerden reduzieren. Ebenso kann sie die Therapieverträglichkeit verbessern, Komplikationen verringern sowie auch die Prognose positiv beeinflussen.

Ziel ist es daher, eine ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung sicherzustellen. Da dies nicht immer mit herkömmlichen Lebensmitteln allein gelingt, sind medizinische Trinknahrungen eine verordnungsfähige Unterstützung, die Betroffenen helfen soll, ihren durch die Erkrankung erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf zu decken. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass diese durch Appetitverlust und die Nebenwirkungen der Tumorthherapie oftmals nicht gut toleriert werden.

Daher möchten wir Ihnen, **liebe Patientinnen und Patienten, Angehörige und Pflegende**, im Folgenden, süße und herzhaftere Rezepte an die Hand geben, die helfen sollen den täglichen Bedarf besser zu decken und die Toleranz der Trinknahrung zu verbessern.

Der Verein IVO- Innovation und Versorgung in der Onkologie, möchte mit zukunftsweisenden Projekten die individuelle Versorgung onkologischer Patientinnen und Patienten verbessern und mit multiprofessioneller Zusammenarbeit Kompetenzen bei Betroffenen sowie Fachpersonal stärken.

Die Rezepte wurden von der Arbeitsgruppe "Ernährung in der Onkologie" entwickelt und mit Betroffenen erprobt. Es wurden unterschiedliche medizinische Trinknahrungen verwendet, die bei Bedarf durch andere Trinknahrungsprodukte ausgetauscht werden können.

**Die Rezepte sind mit wenigen Zutaten innerhalb kürzester Zeit zubereitet und bieten folgende Vorteile:**

- Hoher Energie- und Eiweißgehalt durch die Kombination aus medizinischer Trinknahrung und/oder gebrauchstüblichen Produkten
- Kleine Portionen, um die 200 ml, sind günstig bei Appetitlosigkeit und schnellem Sättigungsgefühl
- Die Konsistenz der Shakes ist angenehm bei Mundtrockenheit oder leichten Schluckbeschwerden.

Unsere Broschüre soll Hilfe und Inspiration sein, für kleine und nahrhafte Mahlzeiten. Sie ersetzt aber keinesfalls eine ausführliche Ernährungsberatung durch eine Ernährungsfachkraft (Diätassistentin/Diätassistent oder entsprechend qualifizierte/r Ernährungswissenschaftler\*in bzw. Ökotropholog\*in).



# Zitronen-Shake

1 Portion

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| 80 ml | Fresubin Fibre Drink Lemon |
| 35 g  | Zitronensorbet             |
| 35 g  | Quark 20 %                 |
| 50 g  | Naturjoghurt 3,5 %         |

Optional frischer oder tiefgekühlter Basilikum

Energie: 270 kcal Protein: 14 g Fett: 10 g Kohlenhydrate: 31 g

Wiegen Sie die oben genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht.





# Cappuccino-Shake

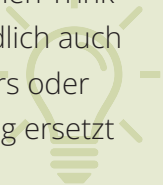
1 Portion

|            |                                |
|------------|--------------------------------|
| 100 ml     | Fresubin Fibre Drink Cappucino |
| 75 g       | Banane                         |
| 40 g       | Vanilleeis sahnig              |
| 40 ml      | Kaffee (kalt oder warm)        |
| 1 TL (5 g) | Rapsöl                         |

Energie: 400 kcal Protein: 11 g Fett: 15 g Kohlenhydrate: 42 g

Wiegen Sie die oben genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

Die von uns gewählten medizinischen Trinknahrungen, können selbstverständlich auch durch die eines anderen Herstellers oder einer anderen Geschmacksrichtung ersetzt werden.





# Mango-Lassi

1 Portion

|            |                    |
|------------|--------------------|
| 35 g       | Mangosorbet        |
| 40 g       | Quark 20%          |
| 100 g      | Naturjoghurt 3,5 % |
| 20 g       | Schlagsahne 30%    |
| 1 TL (5 g) | Rapsöl             |

Energie: 260 kcal Protein: 9 g Fett: 16 g Kohlenhydrate: 18 g

Wiegen Sie die oben genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht.





# Tomaten-Basilikum Shake

1 Portion

|            |                                   |
|------------|-----------------------------------|
| 60 ml      | Fortimel Compact Neutral          |
| 40 g       | Quark 20%                         |
| 60 g       | Buttermilch                       |
| 5 g        | Tomatenmark                       |
| 30 g       | Tomate roh                        |
| 1 TL       | Basilikum frisch oder tiefgekühlt |
| 1 TL (5 g) | Rapsöl                            |

Energie: 260 kcal Protein: 13 g Fett: 11 g Kohlenhydrate: 20 g

Wiegen Sie die oben genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

# Bananenmilch

## 1 Portion

60 ml Fortimel Compact Banane

75 g Banane

100 g Naturjoghurt 3,5%

1 TL (5 g) Rapsöl

Energie: 330 kcal Protein: 11 g Fett: 14 g Kohlenhydrate: 38 g

Wiegen Sie die oben genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

Beispiele für medizinische Trinknahrung:

- Fresubin (Fresenius)
- Fortimel (Nutricia)
- Resource (Nestlé)
- Nutricomp, Remune (B. Braun)





# Gurken-Kefir-Shake

1 Portion

|            |                  |
|------------|------------------|
| 75 g       | Salatgurke       |
| 100 g      | Kefir            |
| 50 ml      | Sahne            |
| 40 g       | Quark 20%        |
| 10 g       | Senf             |
| 1 TL (5 g) | Rapsöl           |
|            | Salz und Pfeffer |

Optional frischer oder tiefgekühlter Dill

Energie: 305 kcal Protein: 10 g Fett: 24 g Kohlenhydrate: 9 g

Wiegen Sie die oben genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

## Wie können Mahlzeiten kalorienreicher gestaltet werden?

Die vorhandenen Mahlzeiten kalorienreicher zu gestalten, damit auch bereits kleinere Portionen ausreichend Kalorien liefern, kann hilfreich sein und entlasten. Am besten gelingt das durch eine Steigerung der Fettmenge.

Fett hat im Vergleich zu Kohlenhydraten und Eiweiß doppelt so viele Kalorien und kann eine Speise schon mit einer kleinen Menge deutlich aufwerten, ohne dabei die Portion und das Gewicht nennenswert zu vergrößern.

Mit Hilfe folgender Lebensmittel können Sie den Kaloriengehalt Ihrer Mahlzeiten erhöhen. Die gesünderen Fette stecken dabei in den pflanzlichen Produkten.

|                                       |              |          |
|---------------------------------------|--------------|----------|
| Öle (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl)  | 1 EL (10ml)  | 90 kcal  |
| Butter/Margarine                      | 1 EL (10 g)  | 75 kcal  |
| Doppelrahmfrischkäse                  | 1 EL (20 g)  | 55 kcal  |
| Crème fraîche (30% Fett)              | 1 EL (20 g)  | 60 kcal  |
| Sahne (30% Fett)                      | 2 EL (20 ml) | 60 kcal  |
| Griechischer Joghurt (10 %)           | 1 EL (20 g)  | 25 kcal  |
| Mascarpone                            | 1 EL (20 g)  | 80 kcal  |
| Käse gerieben (z.B. Parmesan)         | 2 EL (10 g)  | 40 kcal  |
| Nüsse (z.B. Cashew, Pistazie)         | 30 g         | 180 kcal |
| Nussmus (z.B. Mandel-, Erdnussmus)    | 1 EL (15 g)  | 130 kcal |
| Samen/Kerne (z.B. Sesam, Pinienkerne) | 1 EL (10 g)  | 60 kcal  |
| Avocado                               | 1 EL (20 g)  | 30 kcal  |
| Mayonnaise                            | 1 EL (20 g)  | 140 kcal |
| Pesto                                 | 1 EL (20 g)  | 95 kcal  |



## Tipps und Tricks zum Umgang mit medizinischer Trinknahrung

Gut gekühlt ist Trinknahrung geschmacklich angenehmer und für manche Patientinnen und Patienten somit leichter zu schlucken.

Schluckweise über den Tag verteilen, um ein zu schnelles Sättigungsgefühl und Durchfälle zu vermeiden.

Trinknahrung kann mit anderen Flüssigkeiten wie Wasser, Kaffee, Buttermilch, Ayran, Kefir oder Saft gemischt werden.

Trinknahrung kann in anderen Lebensmitteln wie Joghurt, Quark oder Fruchtmus und bei neutraler Geschmacksrichtung in Soßen und Pürees gegeben werden.

Trinknahrung kann in Eiswürfelform oder in „Eis am Stiel“- Formen eingefroren werden.

Fruchtige Sorten oder auch Geschmacksrichtungen wie Schokolade oder Cappuccino eignen sich als „Soße“ über einer Portion Eis.

**Achtung:** Für insulinpflichtige Diabetiker gelten spezielle Einnahmempfehlungen, bitte wenden Sie sich an eine Ernährungsfachkraft.

## Schauen Sie sich um...

Möchten Sie noch weitere Inspirationen, Rezepte oder Informationen rund um das Thema „Ernährung und Krebs“? Dann empfehlen wir diese Weblinks:

**eat what you need - Was essen bei Krebs?**

[www.was-essen-bei-krebs.de](http://www.was-essen-bei-krebs.de)

**DKG Krebsgesellschaft | Ernährung und Krebs**

[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

**Fresenius SE & Co. KGaA**

[www.fresenius.com/de/rezepte](http://www.fresenius.com/de/rezepte)

**Kasseler Shake-Konzept - Rotes Kreuz Krankenhaus Kassel**

[www.yumpu.com/de](http://www.yumpu.com/de)

**Verein für Innovation und Versorgung in der Onkologie**

[www.ivo.center](http://www.ivo.center)

**VDD Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V.**

[www.vdd.de](http://www.vdd.de)

**Für Buchliebhaber:**

„Mangel- und Unterernährung, Strategien und Rezepte: wieder zu Kräften kommen und zunehmen“ erschienen im TRIAS Verlag







INNOVATION & VERSORGUNG  
IN DER ONKOLOGIE

IVO- Verein für Innovation und Versorgung in der Onkologie  
c/o Onkologischer Schwerpunkt am Oskar-Helene-Heim  
Clayallee 225a  
14195 Berlin

Telefon: (030) 23 59 91 710

Fax: (030) 23 59 91 756

E-Mail: [info@ivo.center](mailto:info@ivo.center)