

Ernährung bei Untergewicht

6-8 Mahlzeiten täglich:

Bei bestehender oder drohender Unterernährung sollte die Nahrungszufuhr auf mehrere Mahlzeiten (etwa 6 bis 8) verteilt werden und in der Zusammensetzung besonders reich an Kohlehydraten und Fetten sein. Die Mahlzeiten können durch energiereiche Lebensmittel angereichert werden.

Beispiele:

- Suppen und Saucen werden angereichert mit Sahne, Crème fraîche oder Öl (Olivenöl oder Rapsöl),
- Salate können mit Nüssen, Samen und Sonnenblumenkernen, Käsewürfeln oder Avocadostücken ergänzt werden und
- Süßspeisen mit Sahne, Schmelzflocken, Honig und Traubenzucker sowie Nussmusen, Fruchtmusen, Maltodextrin oder Fruchtsäften.

Der Fettgehalt der Ernährung kann auf 50% ansteigen. Es gibt sichtbare Fette (Butter, Margarine, Öl, Speck, Schmalz, Sahne) und versteckte Fette (Wurst, Käse, Fleisch, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukte, Nüsse, Kuchen, Gebäck, Schokolade, Chips).

Wer Fette schlecht verträgt, kann auf sogenannte MCT-Fette ausweichen. Diese basieren beispielsweise auf Kokosfett und Palmkernöl, sind aber industrielle Erzeugnisse und können im Reformhaus erworben werden.

Diätprodukte und fettreduzierte oder fettarme Speisen sind zu vermeiden.

Stark sättigende Speisen meiden:

Blähende oder stark sättigende Speisen sind nicht empfehlenswert, weil sie sich eher negativ auf den Appetit auswirken. Auch der Eiweißgehalt der Nahrung sollte nicht gesteigert werden, weil Eiweiß sättigend wirkt.

Appetitanregend wirken Kräuter wie Petersilie, Koriander und Kümmel oder auch ein kleiner Aperitif (Sherry, Madeira, Pepsinwein), wenn von ärztlicher Seite erlaubt. Naschen ist ausdrücklich erlaubt – ob Studentenfutter, Sahnejoghurt, Kekse oder Schokolade, das alles kann noch zwischendurch konsumiert werden.

Energiereiche Getränke:

Bei den Getränken sollte man kalorienreiche Sorten wählen. Das sind unverdünnte Fruchtsäfte, Cola, Limonaden oder Malzbier. Eine Anreicherung von Tee und Wasser mit Maltodextrin ist dazu auch möglich.

Gezieltes Muskeltraining ist besser als Ausdauersport:

Intensive Sportausübung bremst das Hungergefühl ebenso wie starker Stress. Günstig wirkt sich jedoch leichte und regelmäßige Bewegung aus, da der Muskelaufbau dadurch gefördert wird. Gezieltes Muskeltraining hilft beim gesunden Gewichtsaufbau, denn es ist sehr wichtig, nicht nur an Fett zuzulegen. Das würde sich ungünstig auf Herz und Kreislauf auswirken.

Ein gezielter Muskelaufbau lässt sich z.B. sehr gut durch Gymnastik (Terraband und Hanteln) erzielen. Ausdauersportarten wie Jogging, Schwimmen und Rudern sollten nur 1 bis 2 mal pro Woche und jeweils nur 20 Minuten lang ausgeübt werden, da bei diesen Sportarten viele Kalorien verbraucht werden.

Beispiel für einen Tagesplan:

- Frühstück: Als Frühstück eignet sich besonders Müsli mit Rosinen, Nüssen und Sahnejogurt, alternativ sind auch mit Wurst und Käse doppelt belegte Vollkornscheiben oder Toastbrot möglich.
- 2. Frühstück: Das 2. Frühstück wird 2 Stunden später eingenommen. Es kann aus einem belegten Brot oder Sahnequark mit Obst (z.B. Bananen) bestehen.
- Mittagessen: Das Mittagessen als warme Mahlzeit besteht am besten aus mehreren Gängen, beginnend mit einer Vorspeise (gebundene Suppe mit Crème fraîche oder Sahnezusatz, evtl. Salat), dann einem Hauptgericht aus mehreren Komponenten und abschließend einem möglichst kalorienreichen Nachtisch (unter Zusatz von Sahne und Honig).
- Zwischenmahlzeit am Nachmittag: Als Zwischenmahlzeit eignen sich z.B. mehrere Müsliriegel mit Milchshake.
- Abendessen: Gut eignen sich Gemüsecremesuppen oder mit Wurst und Sahnekäse belegte Brote, die mit Tomaten oder Paprikastreifen garniert sind.
- Spätmahlzeit: Vor dem Zubettgehen kann z.B. noch ein Grießpudding, Milchreis oder ein Glas Milchshake mit Obst verzehrt werden

Beispiele für fettreiche Speisen:

Zu den besonders fettreichen Lebensmitteln zählen u.a. einige Käse- und Wurstsorten, Gans, Lachs, Brathähnchen und Sahnejoghurt.

Hausärzte Habenhausen

Karl-Marx-Str. 70 A
28279 Bremen
0421 83 85 49
0421 83 46 10

info@hausaerzte-habenhausen.de

<http://www.hausaerzte-habenhausen.de>