

Ernährungsempfehlungen bei Mangelernährung



Guter Ernährungszustand unterstützt Genesung

Ein guter Ernährungszustand gerade vor einer Operation wirkt sich positiv auf die Genesung aus. Mangelerscheinungen, die im Vorfeld bekannt sind, sollten daher vor einem Operationstermin möglichst behoben oder verbessert werden. Auch übergewichtige Menschen können mangelernährt sein.

Neben den Nährstoffen, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, ist es wichtig, dass der Körper mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt wird.

Was tun vor einem Operationstermin?

- Essen Sie regelmäßig und abwechslungsreich. Eine Mischkost, bestehend aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln, begünstigt die Aufnahme der essentiellen Nährstoffe. Vermeiden Sie einseitige Ernährungsformen oder „Diäten“ mit zu vielen Lebensmittelverboten.
- Fett ist der größte Energielieferant. Wenn es Ihrem persönlichen Geschmack entgegen kommt, greifen Sie zu fettreicheren Lebensmitteln. Verfeinern Sie das Essen mit Sahne, Schmand, Creme fraîche, Butter, Ölen. Kalorien und fettreduzierte Produkte sind nicht zu empfehlen.

Bei Fragen können Sie sich gerne bei den Diätassistentinnen und -assistenten melden, Telefon 06131 575-1082.

Wie kann das in der Praxis aussehen?

Fleisch/Wurst

Fleisch und Wurst sind Proteinlieferanten.
Zusätzliche Kalorien liefern:

- panierte Fleischstücke
- Hackfleisch halb und halb
- Fleischkäse, Leberkäse
- Bratwurst
- Gerichte mit Käse überbacken
- Leberwurst
- Teewurst
- Salami
- Fleischwurst
- Hausmacher Wurst
- Fleisch- und Wurstsalate

Verfeinern mit

- Sahne, Schmand, Creme fraîche

Fisch

Fisch ist ein Proteinlieferant.
Zusätzlich Kalorien liefern fette Fische, wie

- Lachs, Hering, Makrele
- Thunfisch in Öl
- paniierter Fisch, Fischsalate, Räucherfisch

Milch/ Milchprodukte/ Käse

Milch und Milchprodukte sind Proteinlieferanten. Zusätzliche Kalorien liefern:

- Milch 3,5% Fett,
- Sahnekefir, Sahnejoghurt
- Pudding
- Cremes
- Sahnequark, Sahne
- Schmand, Creme fraîche
- Milchmodgetränke
- Doppelrahmfrischkäse
- Sahneschmelzkäse
- Käse > 45% Fett i.d.Tr.

Gemüse, Salat, Kartoffel

- Öle, Butter, Margarine zur Zubereitung
- Gemüse mit Bechamelsonne
- Sauce Hollandaise
- mit Käse überbacken, mit Nüssen bestreut
- Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelgratin, Kroketten
- Klöße
- Püree mit Butter und/oder Sahne
- Frischobst
- Smoothies, Säfte
- Obstsalat mit Nüssen oder Sahne
- Obst in Joghurt oder Quarkspeisen

Brot, Backwaren

- Croissants
- Hefengebäck
- Plundergebäck
- Kuchen
- Torten

Snacks

- Nüsse
- Milchspeiseeis
- Sahneeis
- Süßigkeiten

Zusätzliche Anreicherung bei Mangelernährung durch eine rezeptierfähige vollbilanzierte Diät:

- Vollbilanzierte Trinknahrung z. B.: Nestlé Resource 2.0+fibre, Fresubin 2 kcal/ml, Nutricia Compact 2,4
- Vollbilanzierte Suppen, 1,5 kcal /ml Suppe z. B.: Nestlé Resource Soup, Fresubin Soup
- Vollbilanziert Diät in Pulverform z. B.: Nestlé Resource Complete, MetaX EnergieaP

Bei Fragen können Sie sich gerne bei den Diätassistentinnen und -assistenten melden, Telefon 06131 575-1082.

Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin

Telefon 06131 575-1250

Telefax 06131 575-1260

E-Mail anaesthesie.mkm@marienhaus.de



Unser Team für Ihre Gesundheit:
alle Expertinnen und Experten der Klinik
für Anästhesiologie und Intensivmedizin
finden Sie unter
www.marienhaus-klinikum-mainz.de

MARIENHAUS KLINIKUM MAINZ

An der Goldgrube 11
55131 Mainz

Telefon 06131 575-0

Telefax 06131 575-2152