

13.5.5 Zunehmen - leicht gemacht

Untergewicht und Mangelernährung stellen eine gesundheitliche Gefährdung dar. Betroffen sind insbesondere Senioren, Krebskranke, HIV-Infizierte, Patienten mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen, Dialysepatienten und natürlich Magersüchtige.

Energetische Grundprinzipien

1 Gramm Eiweiß liefert 4 kcal (Kilokalorien)

1 Gramm Kohlenhydrate liefert 4 kcal

1 Gramm Fett liefert 9 kcal

1 Gramm Alkohol liefert 7 kcal.

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt für einen gesunden Erwachsenen eine tägliche Eiweißzufuhr von 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Das entspricht einem Anteil von ca. 10-12% der Gesamtenergiezufuhr. Bei hyperkatorischen Diäten sollte auch dieser Proteinanteil gewählt werden.

Bei Menschen, die zunehmen müssen, kann der Fettanteil der täglichen Ernährung von 30 auf 40% der Gesamtkalorien hochgeschraubt werden. Dabei sind die Omega-3-Fettsäuren besonders gut für das immunologische Geschehen zu bewerten.

Der Anteil der Kohlenhydrate sollte ca. 50-60% der Gesamtkalorien ausmachen. Kohlenhydrate werden in Form von stärkehaltigen Lebensmitteln und in Form von Zucker zugeführt

Schafft man mit der normalen Ernährung nicht, genug Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, so kann man durch Maltodextrine, ein partielles Stärkehydrolysat, Kalorien „unterschummeln“. Maltodextrin kann in warme und kalte Speisen und Getränke eingerührt werden und ist weitestgehend geschmacksneutral.

Energiezufuhr:

Die tägliche Energiezufuhr sollte bei Normalgewichtigen 30-35 kcal pro kg Körpergewicht betragen. Untergewichtige haben einen Energiebedarf von ca. 35 bis 40 kcal pro kg Körpergewicht. Bei schweren Erkrankungen kann sich der Energiebedarf noch erhöhen.

Hinweise zum Zunehmen:

Eine ausgewogene, vielfältige Ernährung sollte das oberste Ziel sein. Dabei sollte In dustriezuckerhaltige Lebensmittel allerdings zugunsten von energiereichen natürlichen Varianten (z.B. Samen, Nüsse, Pflanzenöle) weichen. Keinen Süßstoff verwenden!

Essen Sie selber den Tag verteilt 5 bis 8 kleinere Mahlzeiten.

Essen Sie vielfältig und ausgewogen (5 x am Tag Obst und Gemüse), bevorzugen Sie nicht nur Ihre Lieblings Speisen, denn Vorlieben können sich gerade auch bei Geschmacksveränderungen leicht ändern.

Schaffen Sie sich eine angenehme Essatmosphäre.

Vermeiden Sie stark riechende Speisen, Gerüche nehmen häufig den Appetit.

Essen Sie dann, wenn Sie Appetit haben, feste Essenszeiten sind manchmal hinderlich.

Stellen Sie sich überall in der Wohnung Kleinigkeiten zum Essen hin, damit Sie quasi „im Vorbeigehen“ immer etwas zu sich nehmen können.

Lenken Sie sich beim Essen ab, damit Sie nicht die Portionen sehen, die Sie essen sollten, sondern sich auf die Ablenkung konzentrieren und damit das Essen „nebenbei“ erfolgt

Kohlenhydrate: Verwenden Sie zum Süßen Traubenzucker. Er ist nur halb so süß wie Haushaltszucker, folglich kann man größere Mengen davon nehmen und erhält so mehr Kalorien.

Fett: hochwertige Pflanzenöle wie z.B. Rapsöl oder Olivenöl für Essig-Öl-Marinaden für Salate verwenden. Sahne, Creme fraiche und Schmant kann man natürlich auch zur Aufwertung von Suppen und Soßen verwenden, allerdings ist das Fettsäuremuster etwas ungünstiger (tierische Fette), Vorsicht vor zu viel gesättigten Fettsäuren.

Eiweiße: Als notwendiger Baustoff sollte man energiereiche Varianten verwenden (hoher Fettanteil). in Suppen kann man z.B. ein Ei als Legierung einschlagen, z.T. kann man hochkalorische und eiweißhaltige Trinknahrungen zur Zubereitung von Pudding oder anderen Cremespeisen verwenden.

Energiereiche Brotaufstriche sind z.B. mediterrane Brotaufstriche wie Pesto, aber auch Nuss-Aufstriche, Erdnusscreme oder vegetarische Aufstriche

Energiereiche Brotbelagsvarianten sind auch die italienische Antipasta (in Öl eingelegte Gemüsevariationen),

Die Zwischenmahlzeiten energiereich, auch Studertenfutter wie; Nüsse, Frucht- oder Nussschnitten (Reformhaus) sind geeignet.

In Getränke sollten energiereiche diätetische Zusätze wie z.B. Maltodextrin eingerührt werden.

Bereiten Sie Süßspeisen mit neutralen oder auch geschmacksintensiven hochkalorischen Trinknahrungen zu. So haben Sie neben einer höheren Kalorienzahl gleichzeitig Vitamine, Mineralstoffe und andere essentielle Nährstoffe zugeführt.