

Ernährung im Blick



Versuchen Sie, täglich drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten zu schaffen.

Kreuzen Sie jeden Tag das jeweilige Kästchen an, wenn Sie ein Ziel geschafft haben!

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Frühstück	<input type="checkbox"/>						
Zwischenmahlzeit	<input type="checkbox"/>						
Mittagessen	<input type="checkbox"/>						
Nachmittags-snack	<input type="checkbox"/>						
Abendessen	<input type="checkbox"/>						
Spätmahlzeit	<input type="checkbox"/>						

Individuelle Unterstützung bietet eine **Ernährungsberatung durch eine zertifizierte Fachkraft**.

Informationen dazu erhalten Sie in Ihrer **Hausarztpraxis** oder von Ihrer **Krankenkasse**.

Weitere Rezepte finden Sie hier:



Rezeptdatenbank: Fit im Alter
www.fitimalter-dge.de/service/rezepte-und-speiseplaene/rezeptdatenbank-1

Energiegeladen und lecker



Joghurtdrink (ca. 490 kcal)

150 g Fruchtjoghurt mit 100 ml Sahne glatt rühren. Optional 1 Messlöffel Proteinpulver zugeben und nach Belieben süßen.



Eiersalat auf Brot (ca. 520 kcal)

2 gekochte Eier fein hacken und mit 2 EL Remoulade vermengen. Als Brotaufstrich verwenden und nach Wunsch mit frischem Schnittlauch bestreuen.



Schinken-Käse-Röllchen (ca. 250 kcal)

Frischkäse auf Schinkenscheiben streichen, darauf Scheibenkäse legen und alles zusammen rollen. Die Röllchen in mundgerechte Stücke schneiden und pur oder mit Brot genießen.



Grießbrei (ca. 500 kcal)

50 ml Milch, 100 ml Sahne und 1 EL Vanillezucker aufkochen, 2 EL Weizengrieß einrühren und Topf vom Herd nehmen. 5 min. quellen lassen und nach Geschmack mit Obstkompott genießen.

Angaben jeweils für 1 Portion



TIPPS
was Sie im Alltag bei
Mangelernährung
tun können

Mangelernährung im Alter - Erkennen und Handeln!

KONTAKT

Wenn dem Körper etwas fehlt

Mangelernährung liegt vor, wenn dem Körper **Energie, Eiweiß** und/oder andere **Nährstoffe** fehlen.

Typische Kennzeichen sind **verminderter Appetit und ungewollter Gewichtsverlust**.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über mögliche Ursachen.

Häufig entsteht Mangelernährung als Folge von **akuten oder chronischen Krankheiten**.

Mangelernährung steigert das Risiko z. B. für **Muskelschwäche, Stürze und Infekte**.

Möchten Sie ...

- ♥ ... wieder mit Appetit essen?
- ♥ ... Ihre Muskelkraft erhalten?
- ♥ ... aktiv und unabhängig bleiben?

Dann nutzen Sie gerne unsere Tipps, um Ihre Ernährung zu verbessern!



Ursachen erkennen – Lösungen finden



Überlegen Sie, was auf Sie zutrifft und finden Sie eine Lösungsidee dazu:

Verminderter Appetit

Verwenden Sie appetitanregende Gewürze, bewegen Sie sich vor dem Essen.

Kau- oder Schluckprobleme

Wählen Sie weiche oder pürierte Speisen, z. B. Cremesuppen oder Quarkspeisen.

Mundtrockenheit

Trinken Sie reichlich, verwenden Sie Mundsprays oder Gele zur Befeuchtung.

Eingeschränkte Mobilität

Mahlzeitendienste (z. B. Essen auf Rädern) bieten Ihnen Unterstützung im Alltag.

Alleine Essen, Einsamkeit

Offene Mittagstische und Essen mit Freunden oder Nachbarn können helfen.

Sprechen Sie die Probleme unbedingt auch beim nächsten Arztbesuch an!



Kleine Schritte - große Wirkung

Probieren Sie die folgenden Tipps über mehrere Wochen aus!



Regelmäßige Mahlzeiten

– Verteilen Sie drei Hauptmahlzeiten über den Tag.



Zwischenmahlzeiten einplanen

– z. B. Quark oder Joghurt mit (Trocken-) Obst, Käsewürfel oder ein gekochtes Ei.



Mehr Eiweiß

– Essen Sie täglich Milchprodukte sowie Ei, Fleisch, Hülsenfrüchte oder Fisch.



Energiezufuhr steigern

– Reichern Sie Speisen mit Öl, Käse, Sahne, Butter oder gemahlenen Nüssen an.



Trinknahrung kann sinnvoll sein – Lassen Sie sich dazu ärztlich beraten.