BARMHERZIGE BRÜDER
Klinikum St. Elisabeth
Straubing

Empfehlungen bei Appetitlosigkeit

Was tun bei Appetitlosigkeit?

Appetitlosigkeit ist ein Problem, das häufig durch die **Erkrankung** selbst oder auch als **Nebenwirkung** von Medikamenten hervorgerufen werden kann. Mangelnder Appetit führt meist zu einer verringerten Nahrungsaufnahme, was mit einer verminderten Energie – und Nährstoffzufuhr sowie häufig auch Gewichtsverlust einhergehen kann. Die folgenden Maßnahmen sollen Sie unterstützen die Beschwerden zu lindern und die Freude am Essen wieder zu finden.

Allgemeine Tipps:

- Essen Sie **mehrere kleine Mahlzeiten** am Tag (alle 2 – 3 Stunden, auch nachts, wenn Sie Hunger haben) – essen Sie dann, wenn Sie sich am Wohlsten fühlen.
- Versuchen Sie, **kleine Snacks** und **fertige Gerichte** „griffbereit“ zu haben, damit Sie bei plötzlichem Appetit nicht erst kochen müssen.
- Packen Sie kleine Snacks für **unterwegs** ein.
- Auch Essen auf Rädern oder Fertiggerichte, sowie **vorgekochte oder tiefgefrorene** Gerichte können Abhilfe schaffen.
- Verbieten Sie sich keine als allgemein „ungesund“ geltenden Lebensmittel wie Pizza, Eis, Sahnetorten etc. – diese Speisen sind nun **wertvolle Energiequellen**, zu denen Sie ohne schlechtes Gewissen greifen können.
- Essen Sie alle Lebensmittel, auf die Sie **Appetit** haben und meiden Sie wirklich nur die Speisen, die sie nicht vertragen – schränken Sie die Auswahl nicht unnötig ein.
- **Trinken** Sie vor oder während den Mahlzeiten nicht zu viel, damit Sie nicht zu früh satt werden.
- Richten Sie Ihre Mahlzeiten **appetitlich an.**
- Wählen Sie **kleinere Portionen**, falls Sie beim Anblick großer Portionen vorzeitig satt sind und nehmen Sie sich stattdessen ggf. einen Nachschlag.
- Vermeiden Sie starke Essensgerüche, **lüften** Sie vor dem Essen.
- Variieren Sie Umgebung, Zeit und Ort der Mahlzeiten; auch **Ablenkungen** können helfen (z.B. in Gesellschaft essen, vor dem Fernseher usw.).
- **Lauwarme & kalte Speisen** werden besser akzeptiert, da sie weniger stark riechen.
- Versuchen Sie, Ihren Appetit durch **leichte Bewegungsübungen** oder einen kleinen Spaziergang vor dem Essen anzuregen.

Ernährungsempfehlungen

STELLEN SIE SCHÄLCHEN MIT KLEINEN **LECKEREIEN** BEREIT, DIE SIE ZUM ZUGREIFEN VERFÜHREN"

- Vorschläge für kleine **„schnelle“ Zwischenmahlzeiten:**
  - Nüsse, Trockenfrüchte
  - Salzgebäck, Cracker
  - Käsewürfel, Oliven
  - Brotwürfel mit Belag
  - Küchenstücke (frisch, tiefgefroren)
  - Eis am Stiel, Kekse etc.

- **Appetitanregende Getränke** am besten 30 Min. vor der Mahlzeit trinken:
  - **Tees** aus Ingwer, Pfefferminze, Melisse, Enzianwurzel, Wermut, Bitterklee, Salbei, Schafgarbe, Kalmus, Löwenzahn, Hopfen
  - **Bitterstoffhaltige** Getränke z.B.: Tonic Water, Ginger Ale, Sanbitter, Sherry, Campari, Martini, alkoholfreies Bier (alkoholische Getränke mit dem Arzt abklären)
  - **Säurehaltige Gemüse- und Obstsäfte** z.B.: Johannisbeer-, Orangen-, Ananassaft, Tomatensaft (Vorsicht bei Entzündungen im Mundbereich)
- Verfeinern Sie Gerichte mit **appetitanregenden Kräutern und Gewürzen**:
  - Schnittlauch, Basilikum, Dill, Rosmarin, Estragon, Kresse, Bärlauch, Fenchel, Kurkuma, Lorbeer, Zimt, Chili, Curry, Pfeffer, Ingwer, Senf, Knoblauch, Zwiebel, Meerrettich
- Auch **Gemüsesorten** wie Radieschen, Rettich, Artischocke, Chicorée, Radicchio, Rucola, Endivie oder sauer eingelegtes Gemüse (z.B.: Gurken, Silberzwiebel, Rote Bete etc.) können appetitanregend sein.
- **Tinktur aus Bitterstoffen** zur Appetitanregung z.B.: Amara Pascoe® oder Pepsinwein
- Reichern Sie Ihr Essen mit zusätzlichen Kalorien durch Sahne oder Butter oder evtl. Eiweißpulver an. Auch Trinknahrungen (evtl. neutral) können Sie zur **Kalorienanreicherung** verwenden.
- **Flüssige, weiche Lebensmittel** (Milchshake, Joghurt, Kartoffelbrei etc.) sind oft bekömmlicher, da sie leicht zu schlucken sind und nicht zu sehr sättigen.

Karotten-Ingwersuppe
(2 Portionen)

1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g frischer Ingwer
400 g Karotten
Öl
1-2 TL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
100 ml Sahne

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Karotten schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Karotten, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin ca. 4 Minuten andünsten. Mit 500 ml Wasser ablöschen und Gemüsebrühe einrühren. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Anschließend die Suppe fein pürieren, Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Bemerkung:

……

……

Weitere **wertvolle und seriöse Informationen** zum Thema „Essen bei Krebs“ finden Sie auf: https://www.was-essen-bei-krebs.de/

Ernährungsberatung:
Bei Ernährungsproblemen sind Sie nicht allein. Das Team der Ernährungsberatung des Klinikums St. Elisabeth Straubing unterstützt Sie und Ihre Angehörige durch eine oder mehrere individuelle Ernährungsberatungen.
E-Mail: ernaehrung@klinikum-straubing.de

BARMHERZIGE BRÜDER
Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH

I. Medizinische Klinik

Chefarzt Prof. Dr. med. N. Weigert

St.-Elisabeth-Straße 23

94315 Straubing