

Ernährungsempfehlungen bei Untergewicht (speziell: pulmonale Kachexie)

Ziel der Ernährungstherapie ist eine langfristige Gewichtszunahme - durch Zufuhr von 2.500 bis 3.000 Kalorien pro Tag. Das wird vor allem durch eine vollwertige Kost mit höherer Kaloriendichte erreicht – weniger durch eine gesteigerte Nahrungsmenge.

So erhalten Sie mehr Nährstoffe:

- ✓ Gut verdaulich und kräftigend ist generell eine ausgewogene Mischkost im Stil der Mittelmeerküche: mit viel guten Ölen (natives Bio-Olivenöl, -Walnussöl, -Rapsöl), Fisch und Gemüse, dazu vitalstoffreiche Nüsse und wenige, aber hochwertige Kohlenhydrate (Vollkornprodukte).
- ✓ 6 bis 7 kleine Mahlzeiten essen. Nach 18 Uhr nur noch kleine Mengen und im Zweifel lieber keine Rohkost, um die Verdauung nicht zu belasten und gut schlafen zu können.
- ✓ Hirse, Quinoa oder Buchweizen im Müsli, Brot oder als Beilage liefern wichtige Mineralstoffe und Eiweiß.
- ✓ Lieber wenig Fleisch und Wurst verzehren. Am besten höchstens 2 bis 3 kleine Stücke Fleisch die Woche (insgesamt 500 g), gern helles wie Geflügel, nicht gepökelt oder konserviert.
- ✓ Dafür mehr Fisch. Auch der ist reich an Omega-3-Fettsäuren – insbesondere Lachs, Makrele, Hering, Seelachs. Fisch enthält darüber hinaus L-Carnitin, das bei einigen Krebspatienten mit Untergewicht nachweislich zur Gewichtszunahme beitrug.
- ✓ Gemüse-Suppen, etwa aus Brokkoli oder Tomate, stärken das Immunsystem. Je nach Verträglichkeit gern mit Sahne abschmecken oder mit Kokosöl/Kokosfett anreichern. Auch Kokosöl kräftigt die Abwehr.
- ✓ Hochwertiges Leinöl muss kaltgepresst sein (unter Ausschluss von Licht und Sauerstoff) – damit die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren erhalten bleiben.
- ✓ Ab und zu Algen (zum Beispiel in Miso-Suppe), auch um die Abwehrkräfte zu steigern.
- ✓ Antioxidative Lebensmittel helfen dem Stoffwechsel, freie Radikale zu bekämpfen: Himbeeren, Brokkoli, Kakao, Pfeffer, Kurkuma, Gewürze.
- ✓ Trinken: am besten 1,5 bis 2 Liter – Wasser, Kaffee, Fenchel-, Kamillen-, Löwenzahntee, Obstsaft (ohne Zucker), Gemüsesaft.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Vorschläge für Mahlzeiten

Frühstück

Sahnequark/Joghurt + Obst + Nüsse/Mandeln + Leinöl (ggf. süßen mit Agaven- oder Birnendicksaft)

Vormittags

1 Scheibe Brot + Butter + Käse

Mittagessen

Gemüse (Hülsenfrüchte, Kohl) + Kartoffeln/Naturreis/Vollkornnudeln + 2 x pro Woche Fleisch (Lamm, Schaf, Geflügel), ansonsten eher Fisch

Nachmittags

Obst (Apfel, Birne, Banane, Heidelbeeren), Kuchen/Obstkuchen + Sahne

Abendessen

Gedünstetes Gemüse oder Salat mit guten Ölen + 3 Kartoffeln + 2-3 x pro Woche Fisch (Lachs, Makrele, Hering)

Spätmahlzeit

Sahnejoghurt mit Honig oder eine Handvoll Walnüsse, Mandeln, Paranüsse

Zwischendrin

Eine Handvoll Nüsse oder zum Beispiel ein

Sahniger Fruchtshake:

100 g frische Beeren (alternativ: 150 ml Fruchtsaft)

100 g Quark

nach Belieben: 1 TL Honig

1 EL Walnussöl

2 EL Sahne oder Crème fraîche

2 EL Schmelzflocken (feinste, zarte Haferflocken)

Zubereitung: Alle Zutaten mit einem Mixer passieren.

