



# Ernährungstipps bei Gewichtsverlust

**CIO** Centrum für  
Integrierte Onkologie  
Köln Bonn

universität**bonn**

universitäts  
klinik**bonn**



# Inhalt

Rezeptideen .....	4
Ziele der Ernährungstherapie .....	5
Möglichkeiten der Ernährung.....	5
Möglichkeiten zur Appetitanregung .....	6
Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl .....	7
Allgemeine Maßnahmen .....	8
Empfehlungen bei ungewolltem Gewichtsverlust .....	9
Essen mit Fett anreichern .....	10
Kohlenhydrate und Ballaststoffe.....	10
Anreicherung der Nahrung.....	11
Snacks für zwischendurch .....	12
Einsatz von Trinknahrung.....	13
Sportliche Aktivität .....	14
Tageskostbeispiel .....	15



## Rezeptideen

### **Bananenmilch**

- 100 ml Milch 3,5% Fett
- 60 g Banane
- 1 EL Zucker
- 1 Beutel Energiepulver  
(Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate)
- 2 EL Zitronensaft
- » 335 kcal

### **Schoko-Drink**

- 1 EL Schoko-Sauce oder
- 5 Stück After Eight
- 50 g Speisequark 40%
- 100 ml Vollmilch 3,5% Fett
- 50 ml Sahne
- 1 TL Schokoladenstreusel
- 2 EL Eiweißpulver
- » 400 kcal



## Ziele der Ernährungstherapie

- » Verbesserung des Ernährungs- und Allgemeinzustandes
- » Verbesserung der Lebensqualität
- » Gewichtsverluste vermeiden/verzögern  
Erhaltung der Freude und Genuss am Essen
- » Anpassung der Ernährung an therapiebedingte Organismusveränderungen
- » **Basis für Gesundheit und Wohlbefinden**

## Möglichkeiten der Ernährung

- » Orale Kost
- » Trinknahrung
- » Sondennahrung
- » Parenterale Ernährung



## Möglichkeiten zur Appetitanregung

- » Speisen optisch ansprechend zubereiten
- » Ruhige, angenehme Atmosphäre während den Mahlzeiten
- » Nehmen Sie sich Zeit zum Essen
- » Wenn möglich, in Gemeinschaft essen
- » Nehmen Sie häufiger kleinere Mahlzeiten auf
- » Setzen Sie Bitterstoffe ein (Wermut, Salbei, Zitrone...)
- » Wenn möglich, tägliche Spaziergänge an der frischen Luft
- » Fördern Sie Ihre körperliche Aktivität und Bewegung

*Langsam essen und  
Zeit nehmen*



## Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl

### Nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Die Verträglichkeit von Lebensmitteln, Speisen und Getränken ist von Person zu Person unterschiedlich und sollte von jedem Einzelnen ausgetestet werden.

- » Gemüse und Obst reichlich und vielseitig verzehren
  - Eher mehr Gemüse als Obst – richten Sie sich nach den Jahreszeiten
  - „5 am Tag“ – 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag
  - Beispiele: Tomate/ Gurke/ Paprika zum Brot, Apfel, Birne, saisonales Obst als Zwischenmahlzeit, Salat
- » Getreide und Getreideerzeugnisse aus Vollkorn bevorzugen
- » Kartoffeln und Hülsenfrüchte gering verarbeitet verzehren
- » Nüsse, Ölsamen, Ölfrüchte roh oder geröstet verwenden
- » Pflanzliche Fette und Öle verwenden (z.Bsp.: Olivenöl, Rapsöl)
- » Milch, Milchprodukte, Käse regelmäßig verzehren
- » Fisch, Fleisch, Eier nur mäßig verzehren
- » Getränke: natürliches Mineralwasser, Kräuter und Früchtetees
- » Gewürze und Kräuter vielseitig einsetzen
- » Salz in mäßiger Menge einsetzen
- » als Süßungsmittel eher Zucker als Süßstoff



## Allgemeine Maßnahmen

- » Wunschkost bevorzugen – essen Sie das, was Ihnen schmeckt
- » Ausgewogene, reichhaltige, energie- und nährstoffreiche Ernährung
- » Mahlzeiten gemeinsam einnehmen
- » Nehmen Sie sich Zeit zum Essen
- » Ausreichendes Kauen der Speisen
- » Mehrere kleine Mahlzeiten einnehmen
- » Zwischenmahlzeiten/Fingerfood
- » Frische Lebensmittel bevorzugen
- » Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5 L)

*Erlaubt ist,  
was vertragen wird!*





## Empfehlungen bei ungewolltem Gewichtsverlust

### Eiweißzufuhr steigern

- » 1,0-1,2 g Eiweiß/kg KG/Tag (30—35 kcal/kg Körpergewicht)
- » Bevorzugt aus Milchprodukten und pflanzlichen Quellen
- » Kombination unterschiedlicher Eiweißquellen

### Kartoffel/Ei, Milch und Milchprodukte

Bsp.: Bratkartoffeln und Spiegeleier, Folienkartoffel mit Kräuterquark

### Getreide/Ei, Milch und Milchprodukte

Bsp.: Butterbrot mit Käse, Müsli mit Milch/Joghurt, Milchreis

### Hülsenfrüchte/Ei, Milch und Milchprodukte

Bsp.: Linseneintopf mit Brot, Eiergericht mit Bohnensalat

- » Nahrungsmittel mit hohem Eiweißgehalt:

### Pflanzliche Nahrungsmittel:

Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide

### Tierische Nahrungsmittel:

Milch und Milchprodukte, Käse, Fisch, Schalen- und Krustentiere, Fleisch und Wurstwaren, Eier



## Essen mit Fett anreichern

- » Fett liefert die meiste Energie (9 kcal/g)
- » Relativ wenig Fett liefert bereits viele Kalorien  
Beispiel: 1 EL Öl = 10 - 12 g Fett  
1 EL Butter = 8 g Fett
- » 35 % der Gesamtenergie
- » Bevorzugt Omega-3-Fettsäuren
- » Zusammensetzung der Fette beachten
- » Günstig: hauptsächlich ungesättigte Fettsäuren  
Rapsöl (geschmacksneutral), Olivenöl

## Kohlenhydrate und Ballaststoffe

- » Komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe sind eine gute Mineral- und Vitaminquelle, weisen aber ein hohes Sättigungspotential auf
- » Daher am Anfang eher lösliche Ballaststoffe (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte) bevorzugen
- » Geeignete Kohlenhydratquellen: Mischbrot, Vollkornbrot, Toastbrot, Weißbrot, Müsli, Haferflocken



## Anreicherung der Nahrung

- » Kohlenhydratgemisch aus Maisstärke
- » Eiweißkonzentrate
- » Fette/ Öle (Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Leinöl)
- » Verwenden Sie Streichfett (Butter, Margarine, Frischkäse)
- » Verwenden Sie Sahne, Crème fraîche, Schmand Frischkäse (Doppelrahmstufe) zur Verfeinerung
- » Verwenden Sie Milch und Joghurt der Vollfettstufe

*Genussfaktor erhalten!*



## Snacks für zwischendurch:

- » Trockenfrüchte
- » Bananen
- » Nussmischungen (ungesalzen)
- » Proteinriegel
- » Quarkspeise (süß/herzhaft)
- » Sahnejoghurt
- » Pudding
- » Kakaotränk
- » Schokolade
- » Kuchen
- » Kekse



## Einsatz von Trinknahrung

Trinknahrungen versorgen den Körper in konzentrierter Form mit Energie, Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen

Durch Verwendung von Trinknahrung kann eine zusätzliche Energiemenge erreicht werden

- » Als Zwischenmahlzeit
- » Als Spätmahlzeit vor dem Schlafengehen
- » Zur Aufwertung/Anreicherung von Speisen

### Tipps:

- » Trinken Sie die Trinknahrung langsam und schluckweise
- » Probieren Sie verschiedene Geschmacksrichtungen aus
- » Kalt oder warm trinken
- » Mit Milch oder Wasser mischen
- » In einen Milchshake geben
- » Aus einem Glas statt der Verpackung trinken



## Sportliche Aktivität

- » bester Stimulus zur Gewichtszunahme  
    → Zunahme an Muskelmasse
- » Steigerung des Appetits
- » Reduziert die Müdigkeit
- » Verbessert die Lebensqualität
- » Beispiele für sportliche Aktivität:
  - Spaziergänge
  - Ausdauersportarten in Maßen (Laufen, Schwimmen, Fahrradfahren...)

## Theraband<sup>®</sup>-Übungen

- Oberer Rücken/Schultern
- » Ausgangsstellung:
  - aufrechter, schulterbreiter Stand (kein Hohlkreuz!)
  - Bauch anspannen
  - Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule
  - Arme gestreckt auf Schulterhöhe
  - Band vor dem Körper auf Brusthöhe greifen (Abstand zwischen beiden Händen: 10 cm)
  - Abwechselnd einen Arm vorne fixieren und den anderen Arm nach hinten ziehen
- » Trainingsempfehlung: 2 x 8 Wiederholungen

## Tageskostbeispiel (2550 kcal/2259kcal)

Frühstück		g/ml	kcal
1 Tasse	Kaffee	200	
1 Becher	Milch 3,5%	200	128
1	Brötchen	40	111
	Butter	10	78
1 Scheibe	Gouda 45%	30	120
2 TL	Erdbeerkonfitüre	20	75
oder wahlweise			
3-4 EL	Haferflocken	40	150
	Milch 3,5%	50	33
	Haselnüsse, gemahlen	10	70
	Banane	60	59
	Apfel	25	28
Zwischenmahlzeit		g/ml	kcal
1 Becher	Joghurt 3,5%	150	100
1 Beutel	EnergieaP®	20	92
Mittagessen		g/ml	kcal
	Kartoffeln	150	110
	Sahne	25	76
	Butter	20	150
	Möhren	150	37
2 EL	Rapsöl	20	160
	Lachs	100	202
Zwischenmahlzeit		g/ml	kcal
1 Becher	Kakaogetränk	200	168
1 Stück	Marmorkuchen	50	190
oder wahlweise	1 Banane	120	159
Abendessen		g/ml	kcal
2 Scheiben	Mehrkornbrot	80	200
	Butter	20	150
2 Scheiben	Fleischwurst	40	144
2 Scheiben	Edamer	60	130
	Tomate	50	9
Spätmahlzeit		g/ml	kcal
	Trockenfrüchte,		
	Aprikosen	50	120
oder wahlweise	Nussmischung	40	200

**Kontakt:**

**Carmen Gerner**

Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin

Tel.: 0228/287-19530

E-mail: [carmen.gerner@ukb.uni-bonn.de](mailto:carmen.gerner@ukb.uni-bonn.de)

**Regina Heuser**

Diätassistentin

Tel.: 0228/287-15943

E-Mail: [regina.heuser@ukb.uni-bonn.de](mailto:regina.heuser@ukb.uni-bonn.de)

MZ01414