

Ratschläge zur Ernährung bei Krebs / Kalorienreiche Kost

Grundsätzlich ist auch für Krebspatienten eine normale Mischkost mit 2-3 Handvoll Gemüse pro Tag (wertvolle sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe) sinnvoll. Zur Gewichtssteigerung hilft zudem:

- Reichern Sie Ihre Wunschkost mit Sahne, Butter, Margarine oder Ei an. (z.B. Cremesuppen, Soßen, Milchspeisen, Nudeln in viel Butter schwenken, Gemüse mit Sahnesauce) Die Anreicherung der Kost mit fettreichen Zutaten wie Butter und Sahne sollte erst nach Zubereitung der Speisen für alle anderen Familienmitglieder erfolgen, da ansonsten der Kaloriengehalt für die anderen zu hoch wäre!
- Greifen Sie zu kalorienreichen Nahrungsmitteln wie Sahnetorten, Gebäck, Schokolade und Nüssen.
- Sehr empfehlenswert sind fetthaltige Fische wie Hering, Tunfisch oder Lachs.
- Verwenden Sie fettreiche Wurst- und Käsesorten.
- Verwenden Sie frische Kräuter und Gewürze, das regt den Appetit an.
- Wählen Sie farbenfrohe Gerichte z.B. durch Einbinden von vielfältigen Gemüse- und Obstbeilagen und richten Sie die Speisen appetitlich an.
- Verwenden Sie zum Süßen statt Haushaltszucker besser Traubenzucker. Da er weniger süß schmeckt kann man mehr verwenden und damit mehr Kalorien zuführen.
- Wenn Ihnen leicht übel wird, sollten Sie Essensgerüche möglichst meiden. Lüften Sie öfter die Wohnung, das fördert auch Ihren Appetit.
- Trinken Sie nicht vor oder zu den Mahlzeiten, das würde Sie zu schnell sättigen.
- Als energiereiche Getränke bieten sich Malzbier oder Milchshakes an.
- Achten Sie auf einen ausreichenden Lebensmittelvorrat (auch Tiefkühlkost) und halten Sie immer Snacks für zwischendurch bereit, z.B. Nüsse, Schokolade oder Trockenfrüchte.
- Gestalten Sie einen angenehmen Essplatz mit Servietten, Kerzen, Blumen und einem schönen Gedeck. Essen Sie in ruhiger und angenehmer Atmosphäre.
- Sollten diese Maßnahmen nicht ausreichen, stehen folgende Industrieprodukte zum Einrühren in Getränke, Breie, Süßspeisen, Suppen zur Verfügung (erhältlich in Apotheken und Drogerien): Zum Beispiel Duocal[®] wasserlösliches, geschmacksneutrales Pulver, enthält Kohlenhydrate und Fett (1 Esslöffel enthält 72 Kalorien) oder Resource Instant Protein als geschmacksneutrales Eiweißpulver. Auch 1 EL Leinöl mit den guten Omega-3-Fettsäuren tgl. untergerührt hilft weiter.

Sollten diese Maßnahmen nicht ausreichen: Sprechen Sie uns an!