

Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Astrid Baumeister
Dipl. Oecotrophin, Heilpraktikerin

Herzlich Willkommen



Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Die Themen

- Untergewicht frühzeitig erkennen und begegnen
- Mögliche Ursachen für Untergewicht
- Tipps und Tricks bei geringem Appetit
- Tipps und Tricks bei Geruchs- und Geschmacksstörungen
- Dem Untergewicht entgegenwirken - Ernährungsempfehlungen
 - § Überblick über stufenweises Vorgehen
 - § den üblichen Speiseplan anpassen
 - § den üblichen Speiseplan anreichern



Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Untergewicht / Gewichtsverlust frühzeitig erkennen

- **Definition Untergewicht:** = Body Mass Index (BMI) < 18,5 kg/m²

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2} \quad \text{Beispiel: } \frac{65 \text{ kg}}{(1,7 \text{ m})^2} = 22,49 \text{ kg/m}^2$$

- **ungewollter Gewichtsverlust:**
in den letzten 3 Monaten mindestens 5% des Gewichtes verloren
→ Hinweis auf Mangelernährung

| Ausgangsgewicht in kg | Gewichtsverlust in kg |
|-----------------------|-----------------------|
| 60 | 3 |
| 65 | 3,25 |
| 70 | 3,5 |
| 75 | 3,75 |



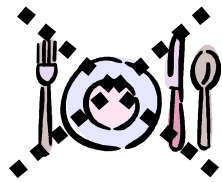
Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Astrid Baumeister
Dipl. Ökotrophin, Heilpraktikerin

Untergewicht / Gewichtsverlust frühzeitig erkennen

● Hinweise auf ungewollten Gewichtsverlust



weniger Appetit, plötzliche Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel oder Essen allgemein, deutlich kleine Essportionen als üblich, 5 bis 7 Tag nichts essen können / mögen



häufig Durchfall und/oder Erbrechen



die Kleidung sitzt lockerer oder ist zu groß geworden



verringerte Muskelkraft, schneller erschöpft, zunehmend müde, schlapp oder antriebslos

Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Dem Untergewicht frühzeitig entgegenzuwirken hat viele Vorteile:

- mehr Kraft, da weniger Muskelabbau
- bessere Rekonvaleszenz nach Operation
- bessere Verträglichkeit / Erfolg der Tumor-Therapie
- bessere Wundheilung
- geringeres Infektionsrisiko
- verbesserte Lebensqualität und Wohlbefinden



Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Astrid Baumeister
Dipl. Ökotrophin, Heilpraktikerin

Mögliche Gründe für Untergewicht (Auswahl)

Verminderte Nahrungsaufnahme

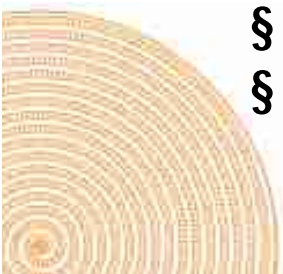
- § **Appetitverlust** (Schmerzen, depressive Verstimmung, Übelkeit/Erbrechen,...)
- § **Geschmack-, Geruchstörungen**
- § schnelles Sättigungsgefühl, kein Hunger, Völlegefühl
- § Kau- und Schluckstörungen
- § Chemo-, Strahlentherapie

Gestörte Nahrungsverwertung

- § chronischer / sehr häufiger Durchfall
- § Operationen an Magen oder Darm
- § Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
- § Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Erhöhter Nährstoffbedarf

- § **Tumorerkrankung**
- § chronische Infektionen



Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Astrid Baumeister
Dipl. Öcötröph, Heilpraktikerin

Der Leitspruch

Essen



was

wann



und wie man mag!



Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Tipps und Tricks bei geringem Appetit

- viele kleine Portionen über den Tag verteilt essen
- (verschiedene) gehaltvolle Snacks griffbereit haben
- appetitanregend wirken
 - § Gemüse-, Fleischbrühe
 - § Bitterstoffe (Chicorée, Rucola, Kresse, Bitter Lemon, Bitter-Elixiere)
 - § Gewürze (Dill, Fenchel, Rosmarin, Schnittlauch, Lorbeer)
 - § kleiner Spaziergang
- nicht kurz vor dem Essen trinken
- Shakes (mit Trinkhalm) manchmal einfacher als feste Nahrung
- passende Stimmung – Ruhe



Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Tipps und Tricks bei Geruchs- u. Geschmackstörungen

- brennende Kerze, Schälchen mit Essigwasser schlucken Gerüche
- möglichst nicht in der Küche essen - Raum vorher lüften
- auf Vorrat kochen (lassen) und Portionsweise einfrieren
- Hände vor dem Essen mit Zitronen-, Lavendel-...Wasser einreiben
- starke Aromen abmildern
 - § Zitronensaft, saure/süße Sahne, Joghurt, Obstkompott (Gläschen)
 - § lauwarme/kalte Gerichte
- bei bitteren/metallischen Geschmack: Kochgeschirr aus Glas, Emaille
Kunststoffbesteck
- Achtung: verdorbene Lebensmittel erkennen

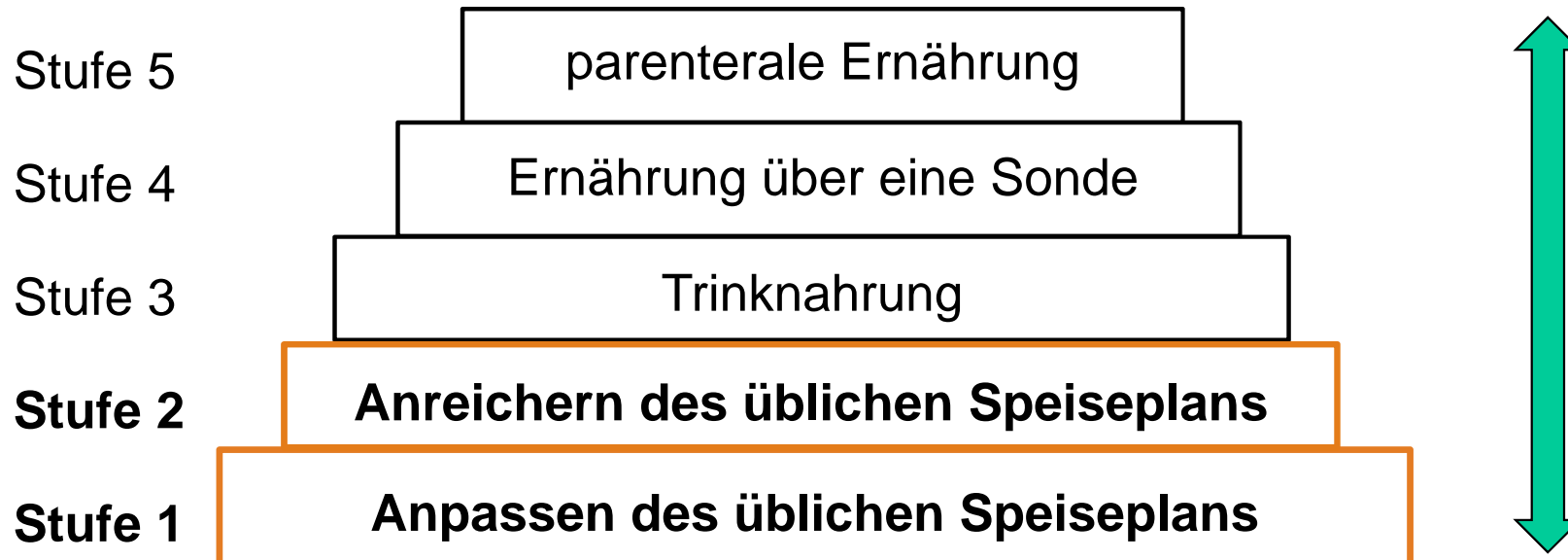


Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Ernährung bei Untergewicht

Stufenkonzept



Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Astrid Baumeister
Dipl. Oecotrophin, Heilpraktikerin

Ernährung bei Untergewicht



Anpassen des üblichen Speiseplans (Stufe 1)

- **Ziel: Speiseplan mit üblichen Lebensmitteln energiereicher und gehaltvoller gestalten bei möglichst wenig Volumen**
 - § energiereiche / fettreiche Lebensmittel und Getränke bevorzugen
 - § auf gute Eiweißversorgung achten
 - § Gerichte mit Fett und Eiweiß „aufpeppen“
 - § mehrere gehaltvolle Mahlzeiten über den Tag verteilt



Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Astrid Baumeister
Dipl. Oecotrophin, Heilpraktikerin

Ernährung bei Untergewicht



Anpassen des üblichen Speiseplans (Stufe 1)

- **energiereiche / fettreiche / eiweißreiche Lebensmittel**



Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Ernährung bei Untergewicht



Anpassen des üblichen Speiseplans (Stufe 1)

- **gehaltvolle Snacks / Zwischenmahlzeiten auch für unterwegs**

- § Käsewürfel
- § Nüsse / Nuss-Mus
- § Studentenfutter
- § Kracker, Haferkekse
- § (Sportler-)Energieriegel
- § Milch- oder Fruchtshakes
- § Mürbeteiggebäck
- § Creme-Eis



Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Astrid Baumeister
Dipl. Oecotrophin, Heilpraktikerin

Ernährung bei Untergewicht



Anreichern des üblichen Speiseplans (Stufe 2)

- **Ziel: Speisen und Getränke aufpeppen**

Auswahl von Eiweiß- und Kohlenhydrat- und Nährstoffmischungs-Pulvern



Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Ernährung bei Untergewicht



Anpassen /Anreichern des üblichen Speiseplans (Stufe 1 +2) Beispiele

- **Müsli (532 kcal)**

5 EL Haferflocken, 60 ml Sahne, 60 ml Milch 3,5 %, 1 Apfel,
2 EL gehackte Nüsse

- **feine Kartoffelsuppe mit Lachs (374 kcal)**

150 g Kartoffeln, 60 g Suppengemüse, 250 ml Gemüsebrühe,
2 EL Schmand, 50 g Lachs, Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack

Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Astrid Baumeister
Dipl. Öcötröph, Heilpraktikerin

Ernährung bei Untergewicht



Anpassen /Anreichern des üblichen Speiseplans (Stufe 1 +2) Beispiele

- **Blaubeer-Buttermilch-Shake (273 kcal / 373 kcal) ***

60 g TK Heidelbeeren, 1 EL Honig, 100 ml Buttermilch, 50 g saure Sahne, 30 ml Sahne

/ plus 20 g Maltodextrin und 5 g Eiweißpulver

- 100 ml **Soft**, 200 ml neutrale **Trinknahrung** / oder Trinknahrung mit Fruchtgeschmack, (Spritzer Zitrone)

- oder



* Rezept und kcal-Angaben : „Mangel- und Unterernährung“, Prof. Christian Löser, Trias-Verlag 2013;
(z.T. modifiziert, gerechnet mit Optidiet)

Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Astrid Baumeister
Dipl. Oecotrophin, Heilpraktikerin

Ernährung bei Untergewicht

Zusammenfassung

- Gewichtsentwicklung beobachten !
- Speiseplan „aufpeppen“
Mut zum Fett (Öle, Nüsse, Sahne)
- Speisen anreichern
- Speiseplan mit Trinknahrung ergänzen
- Arzt od. Ernährungsfachkraft
frühzeitig auf den Gewichtsverlust ansprechen
- **Bewegung:** regt den Appetit an
hilft Muskelmasse zu erhalten



Was tun bei Untergewicht?

12. April 2014 – Patiententag des TZM und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Astrid Baumeister
Dipl. Oecotrophologin, Heilpraktikerin

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Astrid Baumeister
Dipl. Oecotrophologin, HP
Praxis f. Ernährungstherapie u. Naturheilkunde
Dantestraße 29
80637 München
Tel: 089-14 86 97 13