Leitfaden für Zubereitung energiereicher Kost

Der Energiebedarf richtet sich nach der Höhe des festgestellten Untergewichtes:

10 kg Untergewicht: Energiezuschlag von ca. 20% des Tagesbedarfs bei Normalgewicht
15 kg Untergewicht: Energiezuschlag von ca. 30% des Tagesbedarfs bei Normalgewicht
20 kg Untergewicht: Energiezuschlag von ca. 40% des Tagesbedarfs bei Normalgewicht

Anreicherungsmöglichkeiten in der energiereichen Diät

- kleine Mengen Sahne oder Butter
- kleine Mengen Pflanzenöl
- Eigelb
- Maltodextrin 19 (Md 19), Reformhaus
- energiereiche Getränke (Säfte, Malzbier, Kakao) zwischen den Mahlzeiten

Die Tageskost soll immer aus sehr häufigen kleine, aber hochenergiereichen, appetitanregenden Gerichten bestehen. Der relativ hohe Fettgehalt muss vorwiegend in versteckter Form als Butter, Sahne oder Eigelb gegeben werden. Auf eine ausreichende Vitaminzufuhr, besonders von Vitamin A und C ist zu achten.

Wenig geeignete Lebensmittel

Lebensmittel oder Gerichte, die in einer energiereichen Kost weniger gut geeignet sind, weil sie zu energiearm und zu voluminös sind, stark blähend wirken oder aber sehr viel sichtbares Fett enthalten, sollten gemieden werden, wie z.B.:

- Hülsenfrüchte
- Blattkohlsorten
- Pilze
- Fleisch- und Fischgerichte, Wurstsorten mit einem sehr hohen Anteil an sichtbarem Fett
- Mayonnaise
- in reichlich oder schwimmendem Fett ausgebackene oder zu stark geröstete Kartoffel- oder Mehlspeisengerichte
- sehr fettarme, eiweißreiche Nahrungsmittel wie z.B. Magermilch, Buttermilch,
- Magerjoghurt, Magerkäse
- stark kohlensäurehaltige Getränke

Energiereiche Mixgetränke

Quelle: AOK – Gesundheitskasse

Orangen-Mixgetränk

Zutaten:
150 ml Orangensaft
100 g Magerquark
40 g Maltodextrin
10 g Zucker
10 g Öl, z.B. Maiskeim-, Rhapsöl
20 g süße Sahne

Zubereitung:
Quark mit Zucker, Öl, Maltodextrin und Sahne anrühren, Orangensaft dazugeben, mit geriebener Orangenschale garnieren.

Nährstoffgehalt:
15 g Eiweiß
17 g Fett (4 g Linolsäure)
69 g Kohlenhydrate

Nährstoffzusammensetzung:
11 % Eiweiß
27 % Fett
52 % Kohlenhydrate

Gesamtenergie:
2097 kJ, 501 kcal = 1,6 kcal/ml

Energiereiche Mixgetränke

Quelle: AOK – Gesundheitskasse

Mokka-Mixgetränk

Zutaten:
250 ml Vollmilch
15 g Zucker
40 g Maltodextrin
20 g süße Sahne
10 g Eiweißkonzentrat oder 50 g Magerquark
3 Teelöffel löslicher Kaffee (entkoffeiniert)

Zubereitung:
Kaffee in heißer Milch auflösen, restliche Milch und weitere Zutaten unter Rühren zugeben, mit geschlagener Sahne garnieren.

Nährstoffgehalt:
18 g Eiweiß
16 g Fett
65 g Kohlenhydrate

Nährstoffzusammensetzung:
15 % Eiweiß
30 % Fett
55 % Kohlenhydrate

Gesamtenergie:
2027 kJ, 485 kcal = 1,5 kcal/ml

Energiereiche Mixgetränke

Quelle: AOK – Gesundheitskasse

Tomaten-Mixgetränk

Zutaten:
200 ml Tomatensaft
10 g süße Sahne
45 g Maltodextrin
10 g Öl, z.B. Maiskeim-, Rhaps-
15 g Eiweißkonzentrat

Zubereitung:
Maltodextrin und Eiweißkonzentrat mit wenig Tomatensaft glattrühren, restliche Zutaten unterrühren, nach Belieben mit Tabasco, Salz, Pfeffer oder frischen Kräutern abschmecken, mit geschlagener Sahne garnieren.

Nährstoffgehalt:
15 g Eiweiß
13 g Fett (4g Linolsäure)
51 g Kohlenhydrate

Nährstoffzusammensetzung:
15 % Eiweiß
31 % Fett
54 % Kohlenhydrate

Gesamtenergie:
1655 kJ, 396 kcal =1,6 kcal/ml

Energiereiche Mixgetränke

Quelle: AOK – Gesundheitskasse

Kräuter-Mixgetränk

Zutaten:
200 ml Buttermilch
50 g Quark, 20 % F.i.Tr.
45 g Maltodextrin
10 g Öl, z.B. Maiskeim-, Rhaps-
10 g gehackte Kräuter

Zubereitung:
Maltodextrin mit Öl und Quark glattrühren, Buttermilch und Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährstoffgehalt:
13 g Eiweiß
14 g Fett (4 g Linolsäure)
53 g Kohlenhydrate

Nährstoffzusammensetzung:
14 % Eiweiß
32 % Fett
54 % Kohlenhydrate

Gesamtenergie:
1688 kJ, 404 kcal =1,3 kcal/ml