



www.mariengesellschaft.de



**Marien
Kliniken**

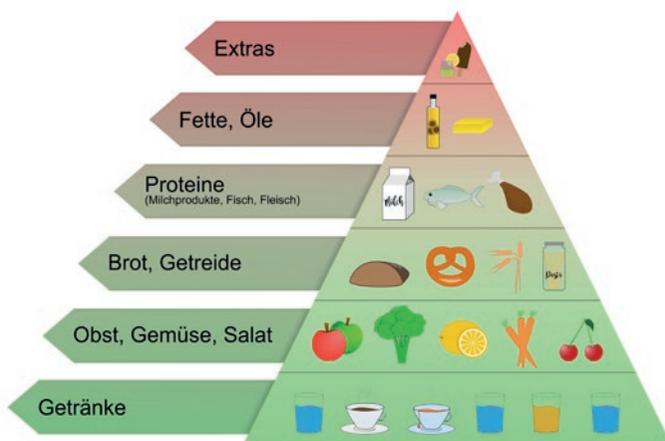
St. Marien-Krankenhaus Siegen

Ein guter Ernährungszustand ist eine wesentliche Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden

Auf die Energiebilanz achten:

- Für eine **Gewichtszunahme** sollte die Kalorienzufuhr etwa 500 kcal über dem Verbrauch liegen.
- Für eine **Gewichtsstabilisierung** muss die Kalorienzufuhr dem Verbrauch entsprechen.

Gesunde Ernährung nach den Regeln der DGE



Wertvolle Tipps:

- Der Kühlschrank sowie der Vorrat sollten gefüllt sein, damit immer, dem Appetit entsprechend, etwas zur Auswahl steht.
- Essen Sie mindestens 5 mal pro Tag. Planen Sie Zwischenmahlzeiten ein.
- Empfehlenswert ist es, mehrere Portionen zu kochen und dann einzufrieren, damit auch dann, wenn die Zeit zu knapp ist, etwas Energiereiches schnell zubereitet werden kann.
- Nehmen Sie sich Zeit beim Essen.
- Essen Sie abwechslungsreich.

Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen

Klinik für Gastroenterologie

Chefarzt Dr. med. Heinrich Franz

Kampenstraße 51

57072 Siegen

Telefon 0271 231 1102

Telefax 0271 231 1109

E-Mail info@mariengesellschaft.de

Internet www.mariengesellschaft.de

Haben Sie noch Fragen?

Sprechen Sie unser Ernährungsteam an – wir beraten Sie gerne!

Diese Information orientiert sich an den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE e.V).

© 2022 Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Siegen HRB 3188, USt.-IdNr.: DE176257881
Hauptgeschäftsführer: Hans-Jürgen Winkelmann
Verwaltungsdirektor/Prokurist: Hubert Berschauer
Vorsitzender des Verwaltungsrates: Bruno Sting
Leiter Referat Kommunikation & Marketing: Dr. Christian Stoffers

Gewichtszunahme

Gewicht halten



www.mariengesellschaft.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

Körpergewicht und unsere Leistungsfähigkeit sind sehr eng mit unserem Wohlbefinden verbunden. Sind wir mangelernährt, so ist es wichtig, die Ursache für die Gewichtsabnahme von ärztlicher Seite abzuklären und dieser Entwicklung entgegenzusteuern. Diese Information mag Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, eine ausreichende Aufnahme an Energie und an Nährstoffen zu erreichen, um damit Lebensqualität und Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. **Grundsatz: Finden Sie an Hand dieser Information heraus, was Ihnen schmeckt und bekommt!**

Diese Broschüre möchte unterstützen, kann aber keinesfalls das Gespräch mit einem/r Ernährungsberater/in ersetzen. Wir beraten Sie gern!

Ihr Ernährungsteam der Marien Kliniken

Kartoffeln/Getreide	Milchprodukte	Fleisch
<p>Kartoffeln sind sehr vielseitig und ein nährstoffreiches Lebensmittel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kartoffelgratin mit Sahne und geriebenem Käse ■ Kartoffelpüree mit Butter und Sahne ■ Salzkartoffeln mit Butter ■ Bratkartoffeln mit Speck und Eiern ■ Überbackenes Brot mit Käse ■ Sandwich/Brot mit Ei, Käse oder Wurst ■ Kuchen und Kekse als Zwischenmahlzeit 	<p>2–3 Milchprodukte sollten jeden Tag gegessen werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Vollmilch ■ Vollmilchjoghurt/Sahnejoghurt ■ Sahnekefir ■ Sahnequark ■ Schmand/Creme fraîche ■ Milchshakes in allen Variationen ■ Doppelrahmfrischkäse/Mascarpone ■ Schnittkäse (Vollfettstufe)/Camembert ■ Eiscreme 	<p>Fleisch liefert hochwertiges Eiweiß, das dem menschlichen Eiweiß sehr ähnlich ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fleisch und Geflügel panieren und in Öl anbraten ■ Fleisch mit gekochtem Schinken und Käse (als Cordon bleu) füllen ■ Fleisch mit Doppelrahmfrischkäse bestreichen, in Blätterteig einrollen und backen ■ Rouladen mit Doppelrahmfrischkäsefüllung ■ Hühnerfrikassee mit Sahne und Gemüse ■ Hähnchenschenkel mit Haut im Backofen garen und mit Butter überträufeln
Eier	Gute Eiweißverwertung bei folgenden Kombinationen	Gemüse/Obst
<p>Eier liefern ein hochwertiges Eiweiß, enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Omelett mit Sahne zubereiten ■ Omelett, Rührei und Pfannkuchen mit Sahne und/oder Käse sowie Schinken 	<p>Speisen als Kombination aus folgenden Lebensmitteln, dienen unserem Körper als gute Eiweißquelle:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kartoffeln mit Ei ■ Pellkartoffeln mit Kräutern und Quark ■ Kartoffelpüree mit Milch und Sahne ■ Bratkartoffeln mit Rührei ■ Erbsensuppe mit Brot ■ Nudeln mit Ei ■ Kartoffelgratin mit Milch, Sahne und Käse ■ Bohnensalat mit Brot ■ Linsensuppe mit Brot 	<p>Gemüse enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Kalorienreicher wird es durch folgende Zubereitungsarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ gekochtes Gemüse mit Sahne, Sauce Hollandaise ■ gekochtes Gemüse in Butter ■ Paniermehl in Butter anrösten und über das gekochte Gemüse verteilen ■ Gemüse mit Käse ■ Gemüse mit einer Mehlschwitze ■ gebratener Speck als Beilage zum Gemüse ■ Smoothies ■ Obst frisch oder als Kompott mit Vanillesoße oder Eis
Suppen	Nudeln	Süße Hauptgerichte
<p>Suppen können leicht angereichert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Klare Suppen mit Eierstich, Nudeln, Markklößchen, Fleischeinlage oder Croutons ■ Cremesuppen mit Sahne/Doppelrahmfrischkäse 	<p>Nudeln lassen sich schnell auf verschiedenste Art und Weise kalorienreich zubereiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Nudeln mit Butter, Öl und geriebenem Käse ■ Nudelsoßen aus Sahne, mit Ei oder Doppelrahmfrischkäse ■ Nudelgerichte mit Gemüse, Schinken und Sahne, mit Käse überbacken ■ Nudelsalat mit einer Soße aus Öl und Essig oder Mayonnaise 	<p>Sie sind bei Jung und Alt beliebt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kalte und warme Vanillesuppen mit Obst oder Obstkompott ■ Grießbrei oder Milchreis mit Obst ■ Kaiserschmarrn/Pfannkuchen ■ Haferbrei mit Milch und Nüssen oder Nussmus