

# CHECKLISTE ERNÄHRUNG



Du möchtest dich näher mit deiner Ernährung auseinandersetzen? Du fragst dich, welche Besonderheiten es hinsichtlich Schluckstörungen, Unterernährung oder Knochendichte gibt? Hier findest Du einige Anregungen und hilfreiche Tipps, die dir den Einstieg in das Thema Ernährung erleichtern können.

## Tipps für eine gesunde Ernährung bei Unterernährung

- Iss mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, um die Kalorienzufuhr zu erhöhen, ohne den Magen zu überfordern.
- Füge kalorienreiche, aber gesunde Lebensmittel zu den Mahlzeiten hinzu, wie Nüsse, Samen, Avocado, Käse, Olivenöl und Vollfett-Milchprodukte.
- Achte auf eine ausreichende Proteinzufuhr durch Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und proteinreiche pflanzliche Lebensmittel.
- Verwende nährstoffreiche Getränke wie Smoothies, Milchshakes oder spezielle Nahrungsergänzungsdrinks, um Kalorien und Nährstoffe zu erhöhen.
- Bereite angereicherte Lebensmittel zu, indem du z.B. Butter, Sahne, Käse oder Nussbutter zu Kartoffelpüree, Suppen oder Gemüsegerichte hinzugefügst.
- Stelle sicher, dass die Ernährung ausreichend Vitamine und Mineralstoffe enthält, insbesondere Vitamin D, B-Vitamine, Eisen, Zink und Kalzium.
- Verwende appetitanregende Lebensmittel und Gewürze wie Ingwer, Zitrone, Kräuter und milde Gewürze, um den Appetit zu fördern.

Die Checklisten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es gibt zum Thema Ernährung viele weitere Tipps, Möglichkeiten und Kontaktadressen. Wenn Du noch Tipps hast, sende sie uns gerne über das Kontaktformular und wir stellen Sie der Community zur Verfügung.

- Verstärke den Geschmack der Speisen mit natürlichen Geschmacksverstärkern wie Kräutern, Gewürzen und Zitrusstoff, um die Mahlzeiten attraktiver zu machen.
- Schaffe eine angenehme Atmosphäre und betone das soziale Element des Essens, um den Appetit zu fördern.
- Etabliere regelmäßige Essenszeiten, um den Körper an eine konsistente Nahrungsaufnahme zu gewöhnen.
- Plane nahrhafte Zwischenmahlzeiten wie Nüsse, Trockenfrüchte, Käse, Vollkornkekse oder Joghurt ein.
- Achte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, aber vermeide es, zu viel vor oder während der Mahlzeit zu trinken, um Platz für kalorienreiche Nahrung zu finden.

Die Checklisten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es gibt zum Thema Ernährung viele weitere Tipps, Möglichkeiten und Kontaktadressen. Wenn Du noch Tipps hast, sende sie uns gerne über das Kontaktformular und wir stellen Sie der Community zur Verfügung.