



## Rezepte

mit/ohne hochkalorische  
Pulver oder Eiweißpulver



## GETRÄNKE/SHAKES (1 PORTION)

### Orangensaft Getränk

(Energie: 1060 kJ/315 kcal; Eiweiß: 9 g; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 41 g)

- 200 ml Orangensaft
- 20 g Instant Haferflocken z.B. Kölln
- 30 g hochkalorisches Pulver oder Eiweißpulver (geschmacksneutral)

Alle Zutaten mit einem Schneebesen oder Mixer gut verrühren.

---

### Bananenmilch

(Energie: 1135 kJ/335 kcal; Eiweiß: 9 g; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 42 g)

- 100 ml Milch 3,5% Fett
- 60 g Banane
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 20 g hochkalorisches Pulver oder Eiweißpulver (geschmacksneutral oder Bananengeschmack)
- 2 EL Zitronensaft

Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab passieren oder in einem Mixer.





### Buttermilch mit Orange

(Energie: 805 kJ/255 kcal; Eiweiß: 9 g; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 29 g)

- 100 ml Buttermilch
- 1 TL Honig
- 100 ml Orangensaft
- 20 g hochkalorisches Pulver oder Eiweißpulver  
(geschmacksneutral oder Bananengeschmack)

Alle Zutaten in einem hohen Rührgefäß geben und mit dem Schneebesen oder Mixer gut verrühren.

---

### Shake Quark-Banane

(Energie: 265 kcal; Eiweiß: 25 g; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 22 g)

- 90 g Quark Magerstufe
- 60 g Banane, möglichst reif
- 1,5 EL Mandeln, unbehandelt, gemahlen
- 200 ml Vollmilch
- 1 EL Honig

Banane klein schneiden oder mit der Gabel zerdrücken, wenn sie schon schön reif und weich ist. Quark, Honig, Mandeln und Wasser nach und nach in den Mixer geben und die Banane dazugeben. Geben Sie, je nach gewünschter Konsistenz, mehr oder weniger Wasser in die Mischung. Pürieren Sie gut durch und verfeinern Sie nach Belieben.





### Shake herzhaft-deftig

(Energie: ca. 300 kcal; Eiweiß: 17 g; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 17 g)

75 g	Hüttenkäse
50 g	Joghurt 3,5% Fett
1/2	rote Paprika, in Stücke geschnitten
150 ml	Milch 3,5% Fett
1 EL	Olivenöl

Schneiden Sie den Hüttenkäse in kleine Stücke und geben Sie zuerst die Flüssigkeit und dann erst den Käse und die klein geschnittene Paprika in den Mixer. Pürieren Sie alles gut durch und geben Sie, wenn es nötig ist, noch mehr Milch dazu. Die Flüssigkeitsmenge ist abhängig von der Größe der Paprika. Schmecken Sie mit süßem Paprikapulver ab.

---

### Shake fruchtig

(Energie: 480 kcal; Eiweiß: 43 g; Fett: 2 g; Kohlenhydrate: 53 g)

125 g	Magerquark
200 ml	roter Fruchtsaft (100%)
3 TL	Marmelade
3 EL	Haferflocken
50 g	Himbeeren oder Heidelbeeren

Den Magerquark mit dem Stabmixer pürieren und dabei nach und nach den Saft bis zur gewünschten Konsistenz (eher cremig mit weniger Saft oder eher flüssig mit mehr Saft) dazu gießen. Nach Geschmack Marmelade hinzufügen. Man kann frische oder auch tiefgekühlte Beeren verwenden.





## PUDDING/DESSERT/ZWISCHENMAHLZEIT (1 PORTION)

### Grießbrei

(Energie: 1755 kJ/515 kcal; Eiweiß: 17 g; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 54 g)

250 ml	Milch 3,5 % Fett
20 g	Grieß
10 g	Zucker
30 g	hochkalorisches Pulver oder Eiweißpulver (geschmacksneutral)

Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Grieß und Zucker einrühren und bei kleiner Hitze 5 Minuten quellen lassen. Brei abkühlen lassen und das Pulver mit einem Schneebesen unterrühren. Je nach Geschmack kann auch noch Obst mit hinzugegeben werden oder Obstmus.

---

### Pudding

(Energie: 1869 kJ/535 kcal; Eiweiß: 15 g; Fett: 14 g; Kohlenhydrate: 64 g)

250 ml	Milch
20 g	Zucker
½ P.	Puddingpulver z.B. Schokogeschmack oder Vanille
30 g	hochkalorisches Pulver oder Eiweißpulver (geschmacksneutral oder Schokolade oder Vanillegeschmack je nach Auswahl des Puddingpulvers)

Puddingpulver mit 50 ml Milch verrühren. Restliche Milch zusammen mit dem Zucker aufkochen. Angerührtes Puddingpulver mit einem Schneebesen einrühren und kurz aufkochen lassen. Pudding abkühlen lassen und das Pulver mit dem Schneebesen unterrühren.





### Beerenquark

(Energie: 1255 kJ/362 kcal; Eiweiß: 21 g; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 30 g)

- 125 g Magerquark 20% Fett
- 70 g beliebiges Obst z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren, oder TK Beerenmischung
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 20 g hochkalorisches Pulver oder Eiweißpulver (geschmacksneutral oder bei Erdbeeren z.B. mit Erdbeergeschmack)

Alle Zutaten in einem hohen Rührgefäß mit dem Pürierstab passieren.

---

### Schichtapfelkompott

(Energie: 1035 kJ/275 kcal; Eiweiß: 8 g; Fett: 6 g; Kohlenhydrate: 38 g)

- 100 g Joghurt 3,5% Fett
- 1/2 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Honig
- 10 g hochkalorisches Pulver oder Eiweißpulver (geschmacksneutral)
- 20 g Zwieback (Vollkorn)
- 80 g Apfelkompott (ohne Zuckerzusatz z.B. von Alnatura oder selbstgemacht)

Joghurt, Zitronensaft, Honig und Pulver in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät verrühren. Zwieback zerbröseln. In Dessertglas erst Zwieback, anschließend Apfelkompott und zuletzt Joghurtmasse schichten und nach Belieben mit Zimt bestäuben.





## SUPPEN (1 PORTION)

### Tomatensuppe

(Energie: 140 kcal; Eiweiß: ca. 7 g Fett: 13,3 g; Kohlenhydrate: ca. 20 g)

300 g	stückige Tomaten (Dose)
1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
150 ml	Gemüsebrühe (z.B. von Alnatura ohne Zusätze)
20 g	hochkalorisches Pulver oder Eiweißpulver (geschmacksneutral)

Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin andünsten.  
Den Knoblauch schälen, dazu pressen und kurz mitdünsten.  
Tomaten und Brühe in den Topf geben. Salzen und pfeffern.  
Alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten kochen lassen.  
Etwas abkühlen lassen und das Pulver hinzufügen, gut umrühren  
Bei Bedarf und je nach Geschmack, frische Basilikum Blätter hinzufügen.





### Karotten Selleriesuppe

(keine Nährwertangaben vorhanden)

2	Karotten
100 g	Knollensellerie
1/2	kleine Zwiebel
300 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Sahne
	Etwas Petersilie
20 g	hochkalorisches Pulver oder Eiweißpulver (geschmacksneutral)

Karotten, Zwiebel, Petersilie in der Gemüsebrühe weichkochen.  
Gemüse pürieren, Sahne und Pulver dazu geben und umrühren.

Generell kann hochkalorisches Pulver oder Eiweißpulver in alle flüssigen und breiigen Speisen hinzugefügt werden. Es darf nur nicht mitgekocht werden. Sollte die Konsistenz zu fest werden dann zusätzlich etwas Flüssigkeit (Wasser, Milch oder Sahne) hinzufügen, bis gewünschte Konsistenz erreicht ist.







## Empfehlungen

## APPETITLOSIGKEIT UND VÖLLEGEFÜHL

Es ist schwierig, etwas zu essen, wenn man nicht hungrig ist und keinen Appetit verspürt. Da der Appetit erheblich schwanken kann, ist es wichtig, dass Sie immer dann etwas essen, wenn sich der Appetit einstellt und Möglichkeiten zur Appetitanregung kennen.

- › Essen Sie häufiger kleine Mahlzeiten, Snacks und Appetithappen sowie Fingerfood
- › Machen Sie den Teller nicht voll, sondern nehmen Sie kleine Portionen
- › Verteilen Sie Snacks in der Wohnung, sodass Sie griffbereit sind (z.B. Nüsse, Cracker, Kekse, Schokolade)
- › Beziehen Sie Lieblingsgerichte ein
- › Vermeiden Sie unbeliebte bzw. unverträgliche Speisen
- › Essen Sie Speisen, auf die Sie Lust oder Appetit haben
- › Machen Sie aus den Mahlzeiten ein Event (z.B. Waffeln backen, Grill- oder Gartenfeste, Festessen, Angehörige oder Freunde einladen)
- › Essen Sie in Gemeinschaft, statt allein zu essen
- › Halten Sie fertige Gerichte bereit (z.B. Tiefgefrieren), um bei plötzlichem Appetitaufkommen sofort etwas parat zu haben
- › Gestalten Sie Ihre Essumgebung ansprechend (z.B. Servietten, Blumen, Kerzen als Tischdekoration; farbiges Geschirr; Musik beim Essen)
- › Richten Sie die Speisen appetitlich an
- › Vermeiden Sie starke Essensgerüche durch gutes Lüften, eine schonende Zubereitungsform oder lassen Sie sich das Essen von Anderen zubereiten
- › Essen Sie in ruhiger Atmosphäre ohne Lärm und Hektik
- › Nehmen Sie sich Zeit zum Essen
- › Bewegen Sie sich vor dem Essen, um den Appetit anzuregen
- › Gehen Sie an die frische Luft (z.B. ein Spaziergang vor dem Essen)
- › Trinken Sie evtl. einen Aperitif oder ein Glas Wein zur Appetitanregung (Absprache mit dem Arzt!)



## APPETITLOSIGKEIT UND VÖLLEGEFÜHL

- › Außerdem sind Cocktails aus Obstsaften, pikante Gemüsesäfte oder bitterstoffhaltige Tees (z.B. Salbei-, Ingwer- oder Gewürztees) geeignet
- › Verwenden Sie appetitanregende Kräuter und Gewürze  
z.B. Basilikum, Dill, Lorbeer, Rosmarin, Schnittlauch, Wacholder, Zimt)
- › Trinken Sie vor oder während des Essens keine großen Mengen Wasser oder Tee, um eine vorzeitige Sättigung zu vermeiden
- › Wählen Sie die Mahlzeiten nach Ihrem Geschmack aus  
(z.B. etwas Warmes zum Frühstück)
- › Machen Sie sich die Zubereitung einfach, indem Sie tiefgefrorene Lebensmittel verwenden oder sich von Angehörigen bekochen lassen



## EMPFEHLUNG BEI MUNDTROCKENHEIT

Aufgrund von Strahlen- oder Chemotherapie kann es zu Mundtrockenheit und vermindertem Speichelfluss kommen. Dies schränkt die Möglichkeit zu essen erheblich ein. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie der Speichelfluss angeregt werden kann.

- > Nehmen Sie häufig kleine Flüssigkeitsmengen zu sich, um die Mundschleimhaut anzufeuchten (z.B. Mineralwasser, Pfefferminz- oder Salbeitee)
- > Halten Sie die Lippen feucht und spülen Sie regelmäßig den Mund aus (mit Wasser, ungesüßtem Pfefferminz- oder Salbeitee)
- > Lutschen Sie Eiswürfel
- > Regen Sie den Speichelfluss an, indem Sie kühle Getränke trinken: Tonic Water, Zitronenlimonade oder Tee mit Zitrone
- > Lutschen Sie saure (zuckerfreie) Bonbons oder kauen Sie Kaugummi
- > Versuchen Sie auf Milch zu verzichten, da sie die Schleimbildung fördert
- > Stattdessen können Sie auf Sauermilchprodukte (Joghurt, Dickmilch, Kefir, Sauermilch) oder Sojaprodukte zurückgreifen
- > Essen Sie wasserreiche Lebensmittel (z.B. Obst, Kompott, Fruchtspeisen, Suppen)
- > Bereiten Sie Speisen mit Sahne, Butter/Öl oder Soßen zu, damit sie besser rutschen (z.B. Ragout)
- > Versuchen Sie trockene, krümelige und bröselige Lebensmittel zu meiden (z.B. Salzstangen, trockene Flakes, Zwieback)
- > Versuchen Sie auf Lebensmittel, die am „Gaumen kleben“ zu verzichten
- > Versuchen Sie auf starke Gewürze, stark Gesalzenes, Kamillentee und Alkohol zu verzichten, da sie die Schleimhaut reizen und austrocknen
- > Vermeiden Sie heiße Speisen oder Getränke



## EMPFEHLUNGEN BEI ENTZÜNDUNGEN IM MUND- UND RACHENRAUM

Wenn sich durch die Therapie der Mund- und Rachenraum entzündet hat, ist bei der Ernährung grundsätzlich erlaubt, was Ihnen bekommt. Die Konsistenz der Speisen sollten Sie in Abhängigkeit von der Entzündungsstärke auswählen.

- > Bevorzugen Sie weiche oder passierte Kost bei leichten Entzündungen
- > Greifen Sie bei großflächigen Entzündungen auf flüssige Kost zurück
- > Wenn es zu schwerwiegenden Entzündungen kommt, kann die Nahrungsaufnahme soweit eingeschränkt sein, dass die künstliche Ernährung erforderlich ist
- > Kauen Sie die weiche und ggf. feste Kost sorgfältig
- > Versuchen Sie auf harte, bröselige Speisen zu verzichten (z.B. Zwieback, Salzstangen, Toastbrot oder Rohkost)
- > Verzichten Sie auf säurehaltige Lebensmittel (z.B. Sauerkraut, Rhabarber, Zitrusäfte)
- > Schmecken Sie Speisen mild ab
- > Meiden Sie stark gewürzte, scharfe, salzige und geräucherte Speisen, da sie die Schleimhäute reizen
- > Achten Sie bei der Zubereitung auf eine geringe Röststoffbildung, indem Sie kochen, dünsten, dämpfen oder im Bratschlauch sowie im Römertopf zubereiten
- > Gut geeignet sind gefertigte Säuglingsnahrungen, da sie säurearm und passiert sind
- > Lutschen Sie Eiswürfel oder Spülen Sie den Mund mit Salbeitee, um Schmerzen im Mundbereich zu reduzieren
- > Achten Sie auf eine zuverlässige Mundpflege mit einer weichen Zahnbürste, um Pilzkrankungen und Karies zu vermeiden



## ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG BEI DURCHFALL

Die Darmfunktion kann durch die Erkrankung, Therapie, psychische Belastung oder eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber bestimmten Lebensmitteln beeinträchtigt sein. Hierdurch kann es zu Durchfällen kommen.

- > Versuchen Sie Nahrungsmittel mit abführender Wirkung zu meiden (siehe unten)
- > Bevorzugen Sie Nahrungsmittel mit stopfender bzw. stuhldickender Wirkung
- > **Nahrungsmittel mit stuhldickender, stopfender Wirkung:** Kartoffeln, Reis, Haferflocken, Weißbrot, Bananen, trockener Käse, Schokolade, schwarzer Tee, Sellerie, geriebener Apfel, Apfelpulver (Apotheke), gekochte Möhren, Heidelbeeren.
- > **Nahrungsmittel mit abführender Wirkung:** Spinat, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Sauerkraut/Sauerkrautsaft, grobe Rohkost, Trauben, säurehaltige Säfte, scharfe Gewürze, scharf Gebratenes, sehr fettreiche Speisen.
- > Vermeiden Sie blähende Nahrungsmittel (Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, hartgekochte Eier, frisches Brot, kohlenstoffhaltige Getränke)
- > Testen Sie Milchprodukte (v. a. Milch) aus Quark, Joghurt, Dickmilch sind häufig besser verträglich
- > Gleichen Sie den Wasserverlust aus, indem Sie reichlich trinken (2,5 bis 3 Liter täglich)
- > **Geeignete Getränke sind:** stilles Wasser, schwarzer Tee, Kamillen- oder Fencheltee, Heidelbeersaft mit Wasser verdünnt
- > **Ungeeignete Getränke sind:** kohlenstoffhaltige Getränke, Alkohol, Kaffee, Fruchtsäfte
- > Empfehlenswert sind Brühen oder Suppen, um das durch den Durchfall verlorene Salz auszugleichen
- > Verteilen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag
- > Es ist hilfreich, wenn Sie ein Ernährungs- bzw. Beschwerdetagebuch führen, um herauszufinden, welche Speisen Sie gut oder schlecht vertragen



## GESCHMACKSVERÄNDERUNGEN

Die Ursache der häufig auftretenden Geschmacksveränderungen von Speisen und Abneigungen gegenüber bestimmten Lebensmitteln liegt in der Therapie. Auslöser sind sowohl Bestrahlungen als auch die Chemotherapie.

### **Folgende Geschmacksveränderungen können auftreten:**

- › Süße Speisen schmecken weniger oder stärker süß
- › Pikante Speisen schmecken zu würzig, zu salzig, zu bitter oder zu fad; Metallgeschmack/Geschmack nach Pappe.
- › Abneigungen gegenüber eiweißreichen tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst und Fisch

### **Tipps:**

- › Verwenden Sie frische Kräuter, Knoblauch und Zwiebeln
- › Bereiten Sie Marinaden aus Fruchtsäften und Sojasauce zu, um den Geschmack (z.B. zum Einlegen von Fleisch und Fisch) zu verbessern
- › Setzen Sie säurehaltige Lebensmittel ein (z.B. Joghurt, Saure Sahne und Zitronensaft)
- › Schmecken Sie milder und weniger süß ab und stellen Sie Gewürze und Zucker zum Nachwürzen bzw. Nachsüßen bei Tisch bereit
- › Kombinieren Sie unterschiedliche Konsistenzen (flüssig, weich, körnig, fest)
- › Verwenden Sie Plastikbesteck, wenn Sie einen metallischen Nachgeschmack verspüren
- › Spülen Sie vor dem Essen den Mund aus
- › Greifen Sie zu bitteren Getränken (z.B. Tonicwater, Bitter Lemon oder Grapefruitsaft), um einen unangenehmen Geschmack zu verhindern
- › Lüften Sie beim Kochen gründlich
- › Versuchen Sie Milch und Milchprodukte oder Eier mit eiweißreichen pflanzlichen Lebensmitteln zu kombinieren, z.B.:
  - › Getreide mit Milch: Nudelauflauf mit Käse, Milchreis
  - › Getreide mit Hülsenfrüchten: Linseneintopf + Brötchen
  - › Kartoffeln mit Ei
  - › Kartoffeln mit Milchprodukten: Pellkartoffeln + Quark
- › Abneigungen sind bei warmen Speisen stärker ausgeprägt als bei kalten

