



## Maßnahmen zur Gewichtssteigerung

---

Ein guter Ernährungszustand kann Krankheitsverläufe günstig beeinflussen. Für manche Menschen stellt sich aber gerade dieser gute Ernährungszustand als Problem dar.

Der Ernährungszustand eines Menschen ergibt sich nicht nur aus dem Körpergewicht, sondern auch durch die Versorgung mit Mikro- und Makronährstoffen (z.B. Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe). Auch ein augenscheinlich gut ernährter Mensch kann mangelernährt sein.

Neben möglicherweise medizinischen Maßnahmen zur ausreichenden, bzw. verbesserten Nährstoffversorgung und Ausnutzung, spielt eine gesteigerte Energiezufuhr über die Nahrung eine entscheidende Rolle zur Verbesserung des Ernährungszustandes.

Das Führen eines Ernährungsprotokolls (beispielsweise durch spezielle Apps wie fddb extender, Foodlogger, Ernährungstagebuch Deluxe) kann Aufschluss darüber geben, wie gut oder weniger gut man mit Kalorien und Hauptnährstoffen versorgt ist.

Das Ziel ist in der Regel den Kilokalorienwert (kcal) der Protokolle um 500-800 kcal zu steigern bzw. insgesamt 2500-3000 kcal/Tag zu sich zu nehmen. (Ein praktisches Beispiel dazu finden sie auf der nächsten Seite.)

Das führt längerfristig, jedoch meist nur langsam, zu der Möglichkeit einer Zunahme von ein bis zwei Kilo pro Monat.

Name:

**Wenn ihr Arzt festgestellt hat, dass ein Untergewicht vorliegt, könnte bei Ihnen die Gewichtszunahme idealerweise so aussehen:**

Ist-Gewicht:

Zwischenziel:

Individuell vereinbartes

Zwischenziel:

Ziel-Gewicht:

Zwischenziel:

**Wie lassen sich diese Ziele erreichen?**

Durch die Aufnahme von \_\_\_\_\_ kcal täglich.

**Maßnahmen:** Stehen auf ihrem Kärtchen für Zwischenmahlzeiten.



## Maßnahmen zur Gewichtssteigerung

### Beispiel-Tagesplan für eine normale und eine kalorienreiche Kost

Gramm Zutaten	kcal
<b>Frühstück</b>	
250 Kaffee	5
10 Zucker	41
10 Kondensmilch 7,5 % Fett	13
100 Vollkornbrot	188
10 Deli Reform Margarine	72
55 Magerquark	39
5 Olivenöl	44
4 Küchenkräuter	2
20 Honig	61
100 Orangensaft	44
<b>Zwischensumme</b>	<b>509</b>

<b>Zwischenmahlzeit</b>	
150 Fruchtjoghurt 3,5% Fett	<b>158</b>
<b>Mittagessen</b>	
35 Salat	11
65 Tomate	13
5 Öl	44
5 Essig	1
70 Schweinerücken gegart	123
100 Soße	52
250 Kartoffeln	183
150 Bohnen gegart	55
125 Fruchtjoghurt 1,5% Fett	105
<b>Zwischensumme</b>	<b>594</b>

<b>Zwischenmahlzeit</b>	
130 Banane	<b>121</b>
<b>Abendessen</b>	
250 Tee (Getränk)	0
10 Zucker	41
90 Vollkornbrot	169
20 Deli Reform Margarine	144
35 Käse 40% Fett i. Tr.	112
25 Bierschinken	43
110 Gurke	17
6 Essig	1
5 Öl	44
<b>Zwischensumme</b>	<b>573</b>

<b>Spätmahlzeit</b>	
100 Orange	<b>47</b>

**Gesamt** **2002**

#### Nährstoffverteilung:

80 g Eiweiß: 16 Energie %  
67 g Fett: 30 Energie %  
253 g Kohlenhydrate: 51 Energie %

Gramm Zutaten	kcal
<b>Frühstück</b>	
250 Kaffee (Getränk)	5
10 Zucker weiß	41
10 Kondensmilch 7,5 % Fett	13
<b>100 Mischbrot</b>	<b>210</b>
<b>20 Butter</b>	<b>148</b>
55 Magerquark	39
5 Olivenöl	44
4 Küchenkräuter	2
<b>25 Käse mind. 50% Fett i. Tr.</b>	<b>88</b>
20 Honig	61
<b>200 Orange Fruchtsaft</b>	<b>88</b>
<b>Zwischensumme</b>	<b>707</b>

<b>Zwischenmahlzeit</b>	
<b>150 Sahnejoghurt mit Früchten</b>	<b>231</b>
<b>Mittagessen</b>	
35 Salat	11
65 Tomate	13
<b>10 Öl</b>	<b>88</b>
5 Essig	1
<b>200 Orangen Fruchtsaft</b>	<b>88</b>
<b>120 Schweinerücken gegart</b>	<b>211</b>
100 Soße	52
250 Kartoffeln	183
150 Bohnen gegart	55
<b>125 Fruchtjoghurt 3,5% Fett</b>	<b>131</b>
<b>Zwischensumme</b>	<b>835</b>

<b>Zwischenmahlzeit</b>	
<b>100 Plundergebäck</b>	<b>312</b>
<b>Abendessen</b>	
250 Tee (Getränk)	0
10 Zucker	41
<b>90 Mischbrot</b>	<b>189</b>
20 Deli Reform Margarine	144
<b>50 Käse 60% Fett i. Tr.</b>	<b>184</b>
<b>50 Bierschinken</b>	<b>86</b>
110 Gurke	15
6 Essig	1
<b>10 Öl</b>	<b>88</b>
<b>Zwischensumme</b>	<b>748</b>

<b>Spätmahlzeit</b>	
<b>130 Banane</b>	<b>121</b>
<b>150 Naturjoghurt 1,5 % Fett</b>	<b>74</b>

**Gesamt** **3060**

115,6 g Eiweiß: 15 Energie %  
134 g Fett: 39 Energie %  
330 g Kohlenhydrate: 44 Energie %



## Maßnahmen zur Gewichtssteigerung

---

### Tipps:

- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich (5-8).
- Steigern Sie ihr Gewicht mit gesunden Lebensmitteln, die reich an Kohlenhydraten und Fetten sind. Das heißt, wer hauptsächlich Pommes, Torte und Kekse (ab und zu aber zu vertreten) oder Schokolade isst, liefert dem Körper zwar viele Kalorien, aber nicht viele Vitamine / Mineralstoffe. Natürlich muss auch die Fettzufuhr erhöht werden, aber dieses kann auch durch Lebensmittel wie Nüsse, Avocados, Oliven, Trockenfrüchte, fettere Milchprodukte, Milchshakes, fette Fischarten wie Lachs, Hering, hochwertige Pflanzenöle (Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl) erreicht werden.  
Bei Fettverdauungsstörungen können in bestimmten Situationen Enzympräparate die Verdauungssituation verbessern, oder spezielle diätetische Fette (MCT-Fette) hilfreich sein.
- Steigern Sie den Kaloriengehalt ihrer Lebensmittel, z.B. durch etwas Sahne in Suppen, Soßen, Breien, Puddings oder Müsli. Leinöl kann Quark hochwertig anreichern, Olivenöl, Rapsöl oder Walnussöl können Gemüse, Salate aber auch Suppen kalorienreicher gestalten, ebenso Crème fraîche. Nudelgerichte freuen sich z.B. über Reibekäse und Butterbrote über eine dickere Scheibe Belag oder gelegentlich Nuss-Nougat-Creme.
- Auch eiweißreiche Gerichte kann man zur Steigerung der Kalorienaufnahme und für den Muskelaufbau einsetzen: Eierspeisen, Milchshakes, Milchprodukte, Haferflocken mit Milch, Breie und süße Milchsuppen.
- Richten Sie ihre Lebensmittel und Speisen optisch appetitlich auf ansprechendem Geschirr an, gerne mit Garnitur. Appetitanregend wirken Kräuter wie Petersilie und Gewürze wie Koriander und Kümmel. Essen Sie in Ruhe in einer schönen Umgebung.
- Blähende und zu üppige Speisen sind nicht empfehlenswert, weil sie sich eher negativ auf den Appetit auswirken.
- Wählen Sie kalorienreiche Getränke aus. Das sind z.B. Fruchtsäfte, Malzbier, Cola, Limonaden, Smoothies, Milch oder Milchmixgetränke und nach ärztlicher Erlaubnis auch gelegentlich ein Bier, Wein oder Sekt.
- Eine spezielle Trinknahrung (Astronautenkost) kann eine gute Ernährungshilfe und Kostergänzung sein, für Zeiten in denen sich die herkömmliche Ernährung als schwierig erweist. In bestimmten Situationen können sie vom Arzt verordnet werden, in der Zusammensetzung, die für sie sinnvoll ist. Zu Beginn soll nur eine kleine Menge Trinknahrung schluckweise langsam getrunken werden. Zu schnelles Trinken großer Mengen kann zu Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall führen. Da Trinknahrung sehr sättigend wirkt, soll sie mit ausreichendem Abstand zu den Mahlzeiten eingenommen werden. Sie kann gekühlt, auf Trinktemperatur erwärmt (nicht kochen) oder zu Eis gefroren werden. Leicht gekühlt ist der süße Geschmack weniger intensiv. Auch gemischt mit anderen Lebensmitteln (Pudding, Milchprodukte) kann der intensive Geschmack verdünnt werden.
- Eine weitere Hilfe bei der Gewichtszunahme können Kohlenhydrat- und/oder Eiweißpulver nach Rücksprache mit dem Arzt oder der Ernährungsberatung sein. Eiweißpulver kann speziell bei Eiweißmangel eine wichtige Ergänzung sein.
- Wenn möglich, betreiben Sie in der Phase der Zunahme leichtes körperliches Training. Das fördert die Herz-Kreislauf-Funktion und den Muskelaufbau. Intensive Sportausübung bremst dagegen das Hungergefühl ebenso wie starker Stress.