



Das Auge isst mit...

Nahrungsergänzungsprodukte ansprechend servieren!



Luzia Stoll
Ernährungsberaterin HF SVDE

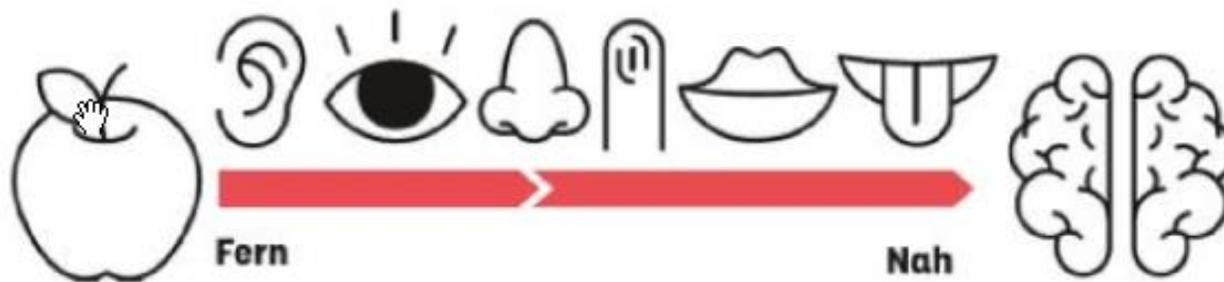
Inhalt:

- Sinne
- Nutzen von Nahrungsergänzungsmittel
- Nahrungsergänzungsmittel und deren Einsatz
- Patientensicht
- Umsetzung im Alltag
- Ideen für energie- und eiweissreiche Menübestandteile

Sinne

Das Auge isst mit:

Zeitliche Reihenfolge der Sinneswahrnehmung:



Sinneswahrnehmung mit dem Auge



Am Beispiel eines Apfels:

- das Aussehen entscheidet
- auf Eigenschaften werden vor dem Essen geschlossen
- Farbe, Glanz, Fülle generieren → Geschmack, Aroma, Biss etc.
- Farbe gelb und grün = sauer, rosa/rot = süss



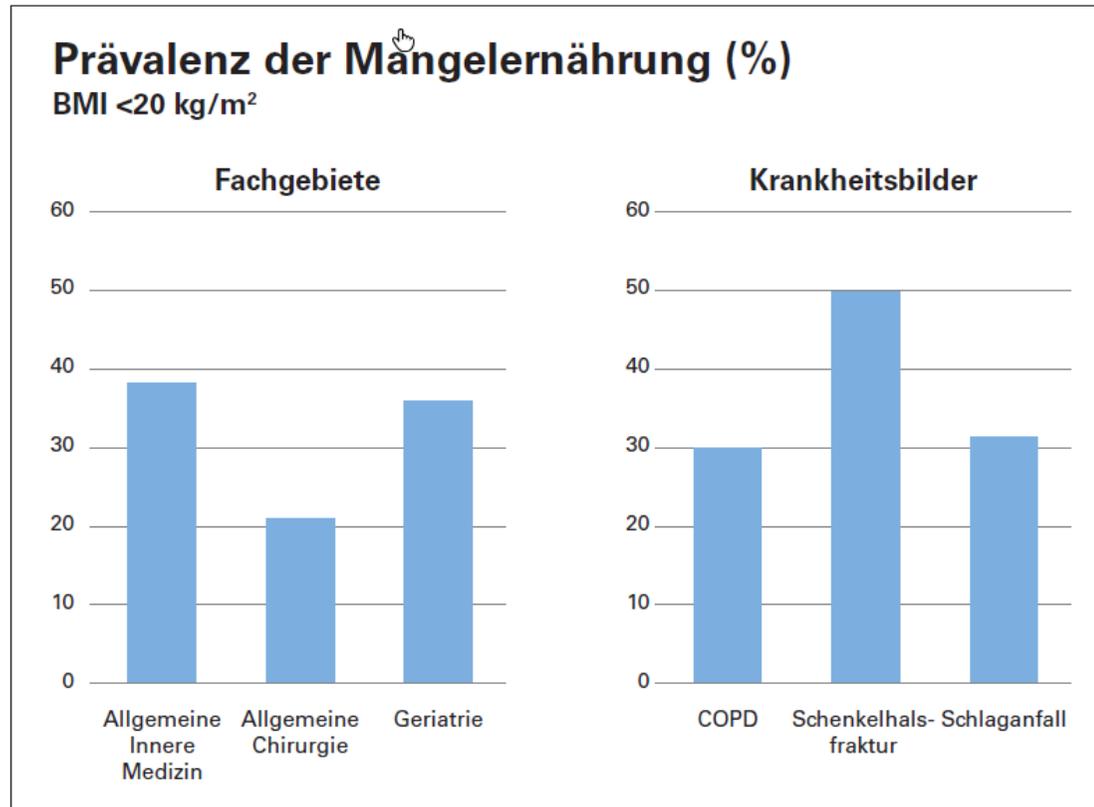
Am Beispiel eine Ergänzungsnahrung:



Vorteile einer Nahrungsergänzung

- Energie- und Eiweisszufuhr ↑
- Gewichtsstabilisation ↔
- Mortalitätsrisiko ↓
- Komplikationsrisiko ↓
- Vermeidung der Nachteile einer invasiveren Ernährungsform

Wer profitiert?





Mangelernährung an Schweizer Spitälern – heisses Eisen oder heisse Luft?

Kaspar Berneis

Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Klinische Ernährung, Universitätsspital Zürich

- Jeder 5. Spitalpatient ist Mangelernährt
- es entsteht der Eindruck von schlechter oder ungenügender Spitalkost
- Mangelernährung ist Ausdruck des Schweregrades der zugrunde liegenden Erkrankung
- Unsicherheit bezüglich Nachweis der Wirksamkeit von Nahrungssupplementen

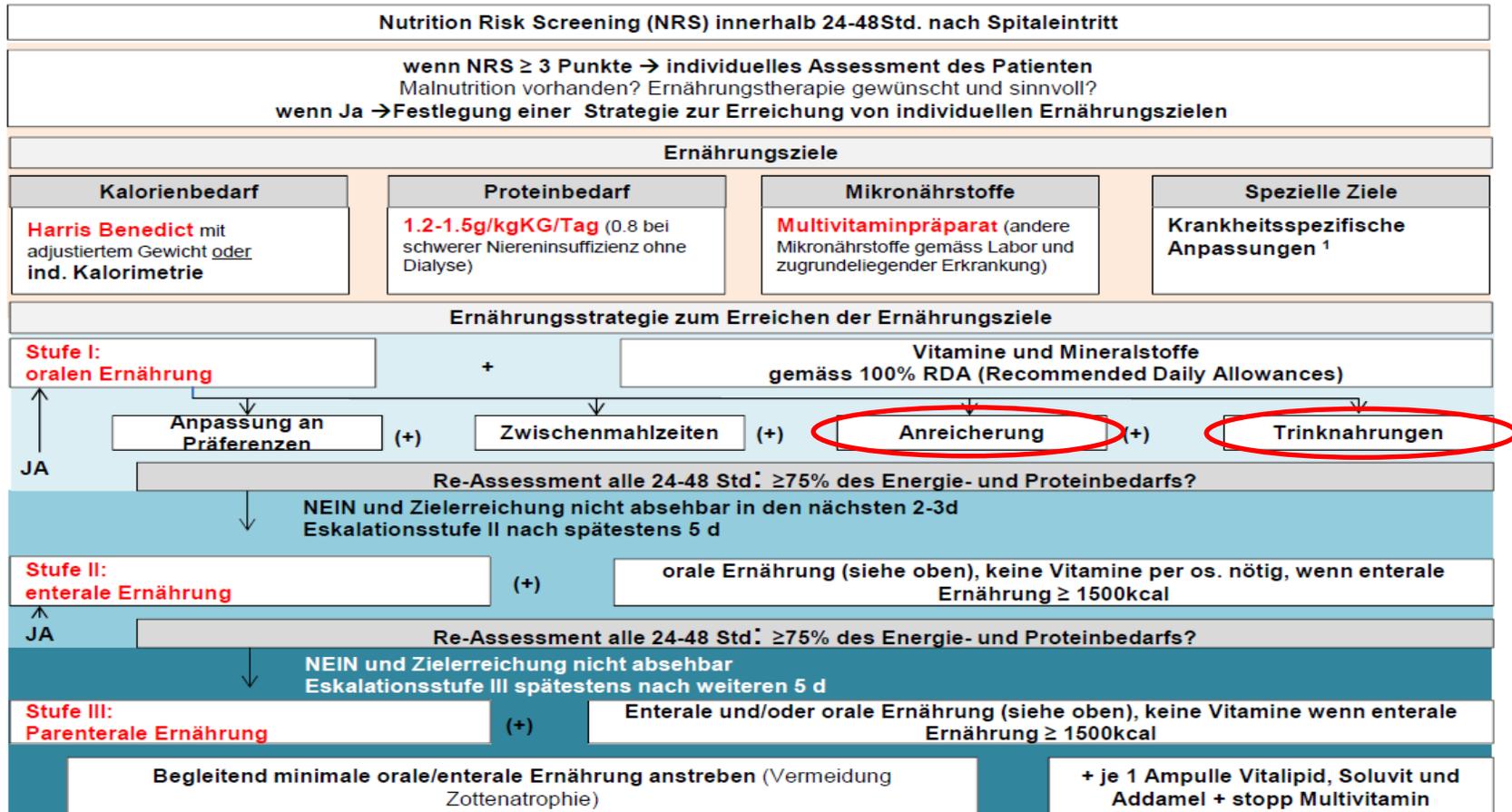
«Lass die Nahrung Deine Medizin sein und Medizin Deine Nahrung»

Philipp Schuetz^a, Christoph Haberthür^b

^a Prof. Dr. med., Innere Medizin, Kantonsspital Aarau; ^b Prof. Dr. med., Intensivmedizin, Institut für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Klinik Hirslanden

- Bis zu 30% der älteren und polymorbiden Patienten weisen bei Eintritt eine Mangelernährungsrisiko auf
- Einzelne medizinische Fachrichtungen legen vor allem Wert auf die Therapie der Grunderkrankung, das Ernährungsproblems ist zweitrangig /ungenügend erkannt
- Erfassung der Nahrungszufuhr ist zentral
- Ernährungsprodukte sollten primär gemäss evidenzbasierten Kriterien eingesetzt werden
- Effortstudie mit Ernährungsalgorithmus und bedarfsdeckende Ernährung zeigt Wirkung

Ablauf einer Ernährungstherapie



Nahrungsergänzung – ganz natürlich...

Fett	Eiweiss	Kohlenhydrate
Marscapone	Magerquark	Zucker
Crème fraiche	Hühnerei	Honig
Vollrahm	Reibkäse	
Rahmquark		
Öl / Butter		
Mayonnaise		
Oliven		
Avocado		
Nüsse		



Nahrungsergänzung - ganz natürlich...

Fett	Gramm	Einheit	Kcal
Mascarpone	30 g	2 EL	131 kcal
Crème fraiche	30 g	2 EL	101 kcal
Rahmquark	100 g	½ Becher	183 kcal
Vollrahm	30 g	2 EL	101 kcal
Öl / Butter	10 g	1 EL	ca. 80 kcal
Mayonnaise	15 g	1 EL	111 kcal
Avocado klein	70 g	½ Stk.	101 kcal
Nüsse	20 g	10 Stk.	119 kcal



Nahrungsergänzung- ganz natürlich...

Eiweiss	Gramm	Einheit	Eiweiss / g
Magerquark	100 g	½ Becher	11 g
Reibkäse	30 g	2 EL	10 g
Hühnerei	60 g	1 Stk.	8 g



Nahrungsergänzung - ganz natürlich...

Kohlenhydrate	Gramm	Einheit	Kcal
Zucker	25 g	5 TL	100 kcal
Honig	15 g	1 EL	46 kcal



Nahrungsergänzung - Pulver



- Löst sich auf bei $< 70\text{ }^{\circ}\text{C}$
- Flockt aus wenn es gekocht wird
- Geschmacksneutral
- laktosearm
- zur ergänzenden Ernährung (nur Eiweissanreicherung)
- 2-3 ML = 10 – 15 g Eiweiss



Nahrungserganzung - Pulver



- Energieanreicherung
- geschmacksneutral
- fur kalte und warme Speisen
- gluten-, laktose- und fruktosefrei
- fur alle Altersstufen (Kinder, Jugend, Erwachsenen) geeignet
- 1 ML = 48 Kcal



Nahrungsergänzung – Trinknahrung

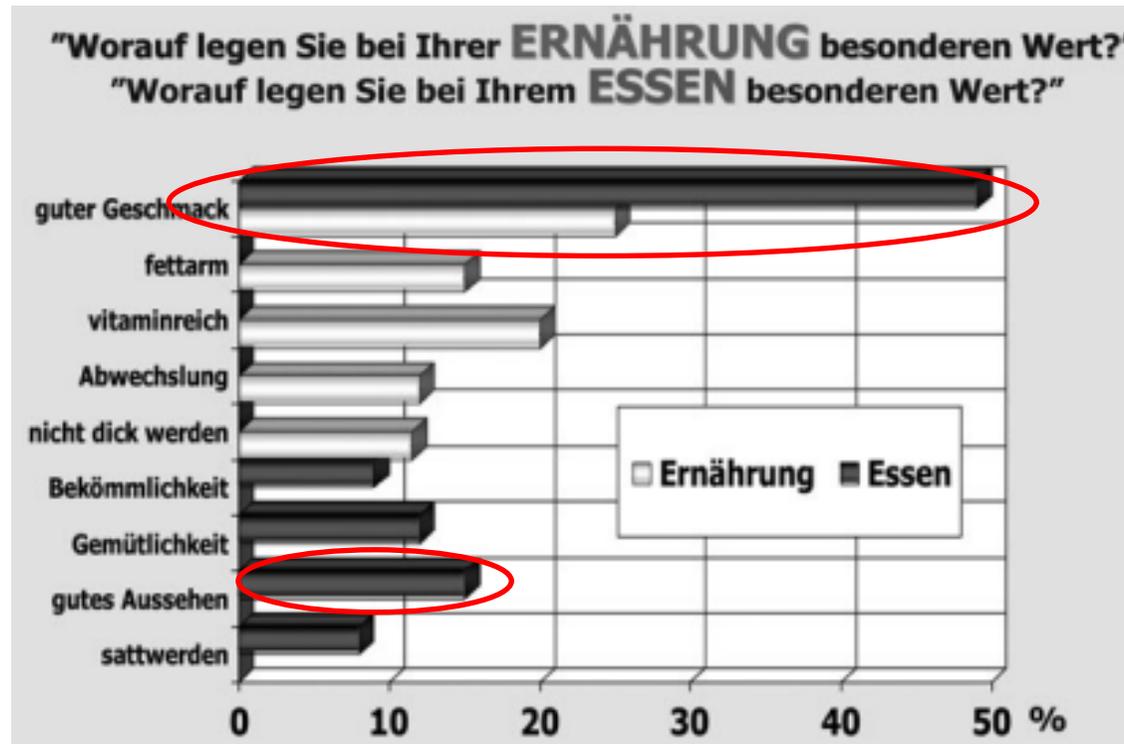


Nahrungsergänzung - Trinknahrung

- Neutrale Aromen für die Zubereitung von Speisen (pikant od. süss)
- Milch oder Wassermenge 1:1 durch Trinknahrung ersetzen
- Firmenunterschiedlich: erwärmen, kochen od. backen möglich



Wertvorstellung Ernährung bzw. Essen



Probleme aus Patientensicht

Wollen aber nicht können auf Grund von:

- Schmerzen beim Kauen und Schlucken
- Übelkeit oder verändertes Geschmackempfinden
- Institutionelle Hindernisse wie vorgegebene Essenszeiten
- Eingeschränkte Menü und Komponentenwahl
- ungenügende Aufnahme der Wünsche bei der Menübestellung
- falschem Menü das geliefert wurde
- eigene Bewältigung der Ernährungsprobleme (Essen schluckbar machen)

Wünsche aus Patientensicht

- mehrere kleinere Mahlzeiten pro Tag
- Wunsch nach flexiblere Essenszeiten wenn Hunger oder Lust vorhanden
- Schönerem Aussehen – insbes. Darreichungsform von Trinknahrung im Glas
- Statt süss, lieber pikante Nahrungsergänzung
- mehr Auswahl bei Zwischenmahlzeiten

Akzeptanz gegenüber Ergänzungsnahrung

- Kleine Volumen helfen, die Therapie-Treue bei Patienten zu verbessern und die Einnahme von Trinknahrung zu steigern

Clinical Nutrition 2010; 29:160-169

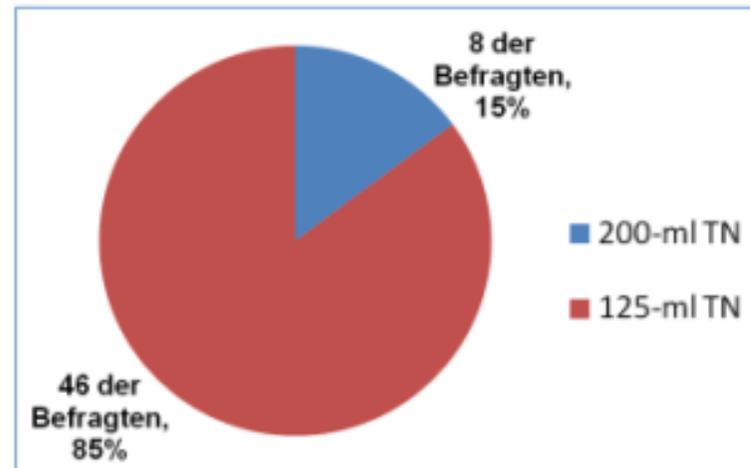


Abbildung 1: Welche Flasche würden Sie austrinken? n = 54



Umsetzung im Alltag

...mit

- emotionaler Bindung schaffen
- Berücksichtigung von Präferenzen
- Ganztages Angebote schaffen (Haltbarkeit auf der Station, Patientenzimmer gewährleisten)
- schöner Präsentation
- Trinknahrung in Kleinstdosen über den Tag verteilt

Patientenorientiertes Angebot

...mit

- Angepasste Zwischenmahlzeiten / Menübestandteile für Risikopatienten (altersgerecht) anbieten
- Unterschiedliche Präferenzen abdecken (süß, salzig, pikant...)
- Zwischenmahlzeiten mit guter Haltbarkeit
- Menü, Zwischenmahlzeiten wie auch Darreichung von Ergänzungsnahrung ansprechend und schön präsentieren
- Trinknahrung in Kleinstdosen über den Tag verteilt und nicht in der Verpackung anbieten (Pflege)

Ideen für energie- und eiweissreiche Menübestandteile

Pikant:



620 kcal
18 g Ew



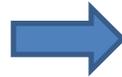
550 kcal
12 g Ew



810 kcal
30 g Ew

Ideen für energie- und eiweissreiche Menübestandteile

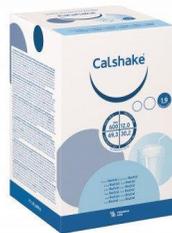
Süss:



520 kcal,
16 g Ew



550 kcal
18 g Ew



790 kcal
18 g Ew



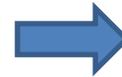
390 kcal
8 g Ew

Ideen für energie- und eiweissreiche Menübestandteile

Getränke:



460 kcal
14 g Ew



380 kcal
15 g Ew



340 kcal
20 g Ew



350 kcal
12 g Ew

Rezeptideen:

https://www.fresenius-kabi.com/de/documents/7318001_Rezeptbroschuere_11-2017_WEB_active.pdf

https://static.abbottnutrition.com/cms-prod/abbottnutrition-2016.com/img/Alle_Rezepte_de_tcm1255-70088.pdf

https://www.nutricia.de/fileadmin/user_upload_de/Services/Downloads/de/FORzueglich.pdf

<https://www.nestlehealthscience.de/resource/trinknahrung>

Zeit für Fragen

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.

 www.ksa.ch