

EMPFEHLUNGEN BEI APPETITLOSIGKEIT

Allgemeine Tipps und
Ernährungsempfehlungen

EMPFEHLUNGEN BEI APPETITLOSIGKEIT

Appetitlosigkeit ist ein häufiges Problem bei Krebserkrankungen und ihren Therapien. Mangelnder Appetit führt meist zu verringerter Nahrungsaufnahme, nachlassender Energie- und Nährstoffzufuhr sowie Gewichtsverlust.

Allgemeine Tipps

- Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag (alle 2–3 Stunden, auch nachts, wenn Hunger besteht) einplanen und dann essen, wenn das Wohlbefinden am größten ist.
- Kleine Snacks und fertige Gerichte griffbereit halten, damit bei plötzlichem Appetit nicht erst gekocht werden muss.
- Für unterwegs kleine Snacks einpacken.
- Auch Essen auf Rädern, Fertiggerichte, vorgekochte oder tiefgefrorene Gerichte nutzen.
- Keine als "ungesund" geltenden Lebensmittel wie Pizza, Eis, Sahnetorte verbieten – jetzt sind sie wertvolle Energiequellen.
- Alles essen, worauf Appetit besteht, und nur meiden, was nicht vertragen wird – die Auswahl nicht unnötig einschränken.
- Vor oder während den Mahlzeiten nicht zu viel trinken, um ein frühes Sättigungsgefühl zu vermeiden.
- Mahlzeiten ansprechend anrichten.
- Kleinere Portionen wählen, wenn große Portionen abschrecken, ggf. Nachschlag nehmen.
- Starke Essensgerüche meiden, vor dem Essen lüften.
- Umgebung, Zeit und Ort der Mahlzeiten variieren (in Gesellschaft, mit Ablenkung wie Fernsehen etc.).
- Lauwarme oder kalte Speisen sind oft verträglicher, weil sie weniger stark riechen.
- Durch kurze Bewegungsübungen oder einen Spaziergang vor dem Essen den Appetit anregen.

ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN

Vorschläge für kleine, schnelle Zwischenmahlzeiten:

- Nüsse, Trockenfrüchte
- Salzgebäck, Cracker
- Käsewürfel, Oliven
- Brotwürfel mit Belag
- Kleine Kuchenstücke (frisch, tiefgefroren)
- Eis am Stiel, Kekse etc.

Appetitanregende Getränke ca. 30 Min. vor der Mahlzeit:

- Tees aus Ingwer, Pfefferminze, Melisse, Enzianwurzel, Wermut, Bitterklee, Salbei, Schafgarbe, Kalmus, Löwenzahn, Hopfen
- Bitterstoffhaltige Getränke wie Tonic Water, Ginger Ale, Sanbitter, Sherry, Campari, Martini, alkoholfreies Bier (alkoholische Getränke mit dem Arzt abklären)
- Säurehaltige Gemüse- und Obstsäfte wie Johannisbeer-, Orangen-, Ananassaft, Tomatensaft (bei Entzündungen im Mundbereich vorsichtig)

Verfeinern Sie Gerichte mit appetitanregenden Kräutern und Gewürzen:

- Schnittlauch, Basilikum, Dill, Rosmarin, Estragon, Kresse, Bärlauch, Fenchel, Kurkuma, Lorbeer, Zimt, Chili, Curry, Pfeffer, Ingwer, Senf, Knoblauch, Zwiebel, Meerrettich

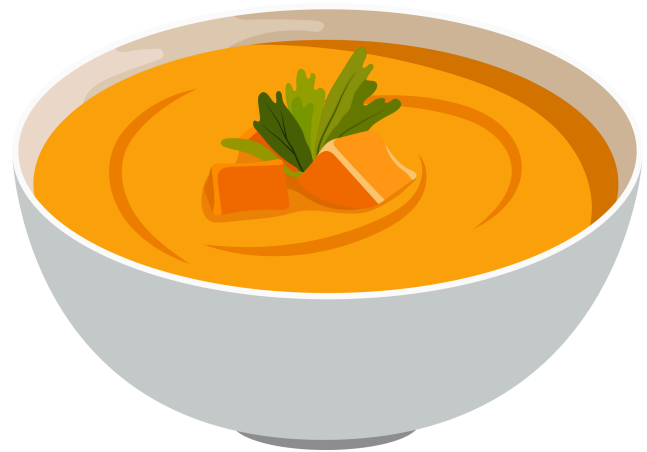
Weitere Hinweise:

- Gemüsesorten wie Radieschen, Rettich, Artischocke, Chicorée, Radicchio, Rucola, Endivie oder sauer eingelegtes Gemüse (z.B. Gurken, Silberzwiebeln, Rote Bete) können den Appetit anregen.
- Bitterstofftinkturen wie Amara Pascoe® oder Pepsinwein zur Appetitanregung
- Essen mit Sahne, Butter, Eiweißpulver oder Trinknahrung anreichern, um Kalorienzufuhr zu erhöhen.
- Flüssige, weiche Lebensmittel wie Milchshake, Joghurt, Kartoffelbrei sind oft bekömmlicher und sättigen nicht zu früh.

KARTOFFEL - KÜRBISPÜREE (REZEPT FÜR 2 PORTIONEN)

Zutaten

- 250 g Kartoffeln
- 150 g Kürbis
- 125 ml Vollmilch + 125 ml Sahne
- 25 g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, Kürbis ggf. schälen und entkernen.
2. Beides in 2–3 cm große Stücke schneiden und im Dampfgarer oder Topf mit Siebeinsatz weich dünsten.
3. Anschließend durch die Kartoffelpresse drücken.
4. Vollmilch und Sahne mischen, erwärmen und Butter schmelzen.
5. Mischung zum Kartoffel-Kürbis-Püree geben, gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Variante: Auch Süßkartoffeln, Karotten, Steckrüben etc. können verwendet werden.

KAROTTEN- INGWERSUPPE (REZEPT FÜR 2 PORTIONEN)

Zutaten

- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g frischer Ingwer
- 400 g Karotten
- 1–2 TL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Sahne



Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
2. Karotten schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Öl in einen Topf erhitzen, Karotten, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin ca. 4 Minuten andünsten.
4. Mit 500 ml Wasser ablöschen und Gemüsebrühe einrühren.
5. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.
6. Anschließend die Suppe fein pürieren, Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.