

#### Gemüse, Salat, Kartoffel

- Frischobst
- Smoothies, Säfte
- Obstsalat mit Nüssen oder Sahne
- Obst in Joghurt oder Quarkspeisen

#### Brot, Backwaren

- Croissants
- Hefegebäck
- Plundergebäck
- Kuchen
- Torten

#### Snacks

- Nüsse
- Milchspeiseeis
- Sahneeis
- Süßigkeiten

#### Zusätzliche Anreicherung bei Mangelernährung durch eine rezeptierfähige vollbilanzierte Diät:

- Vollbilanzierte Trinknahrung z. B.: Nestlé Resource 2.0+fibre, Fresubin 2 kcal/ml, Nutricia Compact 2,4
- Vollbilanzierte Suppen, 1,5 kcal /ml Suppe z. B.: Nestlé Resource Soup, Fresubin Soup
- Vollbilanziert Diät in Pulverform z. B.: Nestlé Resource Complete, MetaX EnergieaP

Bei Fragen können Sie sich gerne bei den Diätassistentinnen  
und -assistenten melden  
Telefon 06131 575-1082

#### MARIENHAUS KLINIKUM MAINZ

An der Goldgrube 11  
55131 Mainz

Telefon 06131 575-0  
Telefax 06131 575-2152

MARIENHAUS  
KLINIKUM MAINZ



#### Patienteninformation

## Ernährungsempfehlungen bei Mangelernährung

Staatl. anerk. Diätassistentinnen und -assistenten  
Telefon 06131 575-1082





## Ein guter Ernährungszustand vor einer Operation wirkt sich positiv auf die Genesung aus.

Mangelercheinungen, die im Vorfeld erkannt werden, sollten bis zum Operationstermin möglichst behoben oder verbessert werden. Das Gewicht alleine betrachtet, sagt nichts über den Ernährungszustand aus. Auch Übergewichtige Menschen können mangelernährt sein.

Neben den Nährstoffen, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, ist es wichtig, dass der Körper mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt wird.

### Was können Sie bis zum Operationstermin tun?

- Essen Sie regelmäßig und abwechslungsreich. Eine Mischkost, bestehend aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln, begünstigt die Aufnahme der essentiellen Nährstoffe. Vermeiden Sie einseitige Ernährungsformen oder „Diäten“ mit zu vielen Lebensmittelverboten.
- Fett ist der größte Energielieferant. Wenn es Ihrem persönlichen Geschmack entgegen kommt, greifen Sie zu fettreicheren Lebensmitteln. Verfeinern Sie das Essen mit Sahne, Schmand, Creme fraîche, Butter, Ölen. Kalorien und fettreduzierte Produkte sind nicht zu empfehlen.

## Wie kann das in der Praxis aussehen?

### Fleisch/Wurst

Fleisch und Wurst sind Proteinlieferanten. Zusätzliche Kalorien liefern:

- panierte Fleischstücke
- Hackfleisch halb und halb
- Fleischkäse, Leberkäse
- Bratwurst
- Gerichte mit Käse überbacken
- Leberwurst
- Teewurst
- Salami
- Fleischwurst
- Hausmacher Wurst
- Fleisch- und Wurstsalate

### Fisch

Fisch ist ein Proteinlieferant.

Zusätzlich Kalorien liefern fette Fische, wie

- Lachs
- Hering
- Makrele
- Thunfisch in Öl
- paniertes Fisch, Fischsalate, Räucherfisch

### Milch/ Milchprodukte/ Käse

Milch und Milchprodukte sind Proteinlieferanten. Zusätzliche Kalorien liefern:

- Milch 3,5% Fett,
- Sahnekefir, Sahnejoghurt
- Pudding
- Cremes
- Sahnequark, Sahne
- Schmand, Creme fraîche
- Milchmixgetränke
- Doppelrahmfrischkäse
- Sahneschmelzkäse
- Käse > 45% Fett i.d.Tr.

### Gemüse, Salat, Kartoffel

- Öle, Butter, Margarine zur Zubereitung
- Gemüse mit Bechamelsoße
- Sauce Hollandaise
- mit Käse überbacken, mit Nüssen bestreut
- Bratkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelgratin, Kroketten
- Klöße
- Püree mit Butter und/oder Sahne

### Fleisch/Wurst

Verfeinern mit

- Sahne, Schmand
- Creme fraîche