

Prof. Dr. med. Christian Löser  
Dr. rer. med. Angela Jordan  
Ellen Wegner

# Mangel- und Unterernährung

Strategien und Rezepte:  
wieder zu Kräften kommen und zunehmen



- 7 **Liebe Leserinnen und Leser ...**
- 11 **Gesund zunehmen bei Mangelernährung**
- 12 **Unter- und Mangelernährung**
- 13 Was ist Mangelernährung?
- 14 Wie häufig ist Mangelernährung?
- 14 Mangelernährung – wie kommt es dazu?
- 17 Wie äußert sich Mangelernährung?
- 19 Wie erkenne ich Mangelernährung rechtzeitig?
- 21 Warum sollte rasch gehandelt werden?
- 23 **Mangelernährung – grundsätzliche Behandlungsstrategien**
- 24 Stufe I – Ursachen gezielt behandeln
- 25 Stufe II – Individuelle Ernährungsmodifikationen
- 26 Stufe III – Energiedichte steigern
- 27 Bewährte Allgemeinmaßnahmen
- 28 Einsatz von Hilfsmitteln
- 30 Wann helfen, wann schaden Medikamente?
- 30 Stufe IV – Trink- und Zusatznahrung
- 32 Stufe V – enterale Sonden-ernährung
- 35 Stufe VI – parenterale Ernährung
- 36 **Wie sieht eine bedarfsgerechte Ernährung aus?**
- 39 Soviel Energie und Eiweiß benötigen Sie
- 39 Häufige appetitanregende Mahlzeiten
- 43 Genug trinken
- 45 **Ernährung bei spezifischen Problemen**



- 
- 45 Wenn Kauen und Schlucken schwerfallen
- 50 Wenn das Essen nicht mehr schmeckt wie früher
- 52 Wenn das Kochen keinen Spaß mehr macht
- 54 Wenn Nahrungsmittelenverträglichkeiten bestehen
- 57 Wenn der Darm träge ist
- 61 **Rezepte für den Alltag**
- 71 **Frühstücksideen**
- 71 Dinkelmüsli mit Früchten
- 72 Fitmacher-Müsli
- 73 Schokoladensuppe mit Schneeällchen
- 73 Erdbeer-Kaltschale mit Eierschaumklößchen
- 74 Zwiebackbrei
- 74 Haferbrei
- 74 Grießbrei
- 74 Reisbrei
- 76 Arme Ritter
- 76 Buntes Rührei auf Toast
- 78 **Kleinigkeiten für zwischendurch**
- 78 Tomatencremesuppe
- 80 Blumenkohlcremesuppe
- 80 Kartoffelsuppe
- 81 Käsestangen
- 81 Bunte Muffins
- 82 Pizzamuffins
- 84 Kräuter-Avocado-Quark
- 84 Schinken-Kräuter-Creme
- 85 Gefüllte Blätterteigtaschen
- 86 Mozzarella-Häppchen
- 86 Käsesalat mit Äpfeln
- 88 Heidelbeermuffins
- 89 Grieß-Dukaten

- 89 Feine Kaffeepralinen
- 90 Walnusspralinen mit Aprikosen
- 90 Mandellikör-Kugeln
- 92 Müslikugeln mit Kokosflocken
- 93 Pistazien-Kugeln
- 93 Frischkäsebällchen im Schnittlauch-mantel
- 94 **Shakes**
- 94 Fruchtshake
- 95 Birnenshake à la Helene
- 95 Nuss-Nougat-Shake
- 96 Schlemmermilch
- 96 Aprikosenshake mit Marzipan
- 97 Zwetschgenshake mit Zimtsahne
- 97 Kirsch-Marzipan-Shake
- 98 Blaubeer-Buttermilch-Shake
- 98 Himbeer-Buttermilch-Shake
- 100 Tomaten-Buttermilch-Shake
- 100 Gurken-Kefir-Shake
- 102 **Hauptspeisen**
- 102 Fruchtige Geflügelsuppe
- 104 Kichererbsencremesuppe
- 105 Feine Kartoffelsuppe mit Lachs
- 105 Käse-Porree-Suppe mit Hackfleisch
- 108 Tortellini mit Spinat, Ricotta und Ei
- 110 Kartoffel-Thunfisch-Soufflé
- 111 Nudelgratin mit Hackfleisch und Spinat
- 112 Kichererbsen-Gemüse-Auflauf
- 114 Lachsterrine
- 115 Brokkoli-Möhren-Timbale
- 115 Kartoffel-Möhren-Püree mit Orange
- 116 Bananenpfannkuchen
- 118 Reibekuchen mit Apfelmus
- 118 Omelett
- 119 Kirsch-Quark-Auflauf

## SPECIAL

- 9 Wegweiser durch dieses Buch
- 70 Besondere Lebensmittel und Produkte
- 106 Grundrezepte für Brühe

- 120 **Beilagen**
- 120 Käsespätzle
- 122 Tortellini oder Cappelletti in Salbeibutter
- 122 Polentaschnitten
- 123 Hirserisotto
- 123 Curryreis mit Mandeln oder Pinienkernen
- 124 Kartoffelpüree – ein Klassiker mit vielen Gesichtern
- 125 Kartoffel-Käse-Auflauf
- 125 Braune Sauce auf Gemüsebasis
- 126 Helle Sauce auf Gemüsebasis
- 126 Dillsauce
- 128 **Desserts**
- 128 Rote Grütze mit Vanillejogurt
- 128 Mascarpone-Creme auf frischer Mango
- 130 Schokoladeneis mit Orangen-Vanille-Sauce
- 130 Nussjoghurt mit Pflaumenmus
- 131 Schwarzwaldbecher
- 131 Beeren-Tiramisu
- 132 Milchreis mit Erdbeerpüree
- 132 Vanillepudding mit Obst
- 134 **Tageskostpläne**
- 138 **Glossar**
- 139 **Adressen, die weiterhelfen**
- 141 **Register**