

Unser Lächeln hilft



# Trinknahrung bei Mangelernährung

Ratgeber für Betroffene und Angehörige



Herausgegeben von

**Sanitätshaus Aktuell**

Unser Lächeln hilft



**Sanitätshaus Aktuell AG**

Auf der Höhe 50 · 53560 Vettelschoß

Telefon: +49 2645 95 39-0 · Telefax: +49 2645 95 39-90

[www.sani-aktuell.de](http://www.sani-aktuell.de) · [info@sani-aktuell.de](mailto:info@sani-aktuell.de)

Ausgabe: 04/2023

Wir bedanken uns bei folgenden Partnern für die freundliche Unterstützung:



**FRESENIUS  
KABI**

caring for life



# Inhalt

|                                                                                  |               |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Einleitung</b> .....                                                          | <b>5</b>      |
| Wenn Nahrungsaufnahme und Schlucken zum Problem werden .....                     | 5             |
| Mangelernährung frühzeitig erkennen .....                                        | 6             |
| <br><b>Häufigste Ursachen und Krankheitsbilder<br/>für Mangelernährung</b> ..... | <br><b>7</b>  |
| ALS .....                                                                        | 8             |
| Demenz .....                                                                     | 9             |
| Gebrechlichkeit .....                                                            | 10            |
| Krebs .....                                                                      | 11            |
| Nierenerkrankungen .....                                                         | 12            |
| Schluckstörungen .....                                                           | 13            |
| Ernährungsaufnahme bei Schluckstörungen .....                                    | 14            |
| <br><b>Nutzen und Nutzung von Trinknahrung</b> .....                             | <br><b>15</b> |
| Was ist Trinknahrung? .....                                                      | 16            |
| Trinknahrung richtig anwenden .....                                              | 17            |
| Trinknahrung bei Kindern .....                                                   | 18            |
| Ihr persönlicher Ernährungsscheck .....                                          | 19            |
| <br><b>Trinknahrung</b> .....                                                    | <br><b>20</b> |
| Bei erhöhtem Energie- und Eiweißbedarf .....                                     | 21            |
| Bei erhöhtem Energiebedarf .....                                                 | 22            |
| Bei Nierenerkrankungen .....                                                     | 23            |
| Bei Schluckbeschwerden .....                                                     | 24            |
| Bei Entzündungen der Schleimhäute .....                                          | 25            |
| Bei eingeschränkter Verdauungsleistung .....                                     | 25            |
| Für Kinder .....                                                                 | 26            |
| <br><b>Tipps und Hinweis</b> .....                                               | <br><b>27</b> |
| Wie gelange ich an meine Trinknahrung? .....                                     | 28            |
| Rezeptierung und Kostenübernahme .....                                           | 29            |
| Linktipps .....                                                                  | 30            |
| Notizen .....                                                                    | 31            |



# Einleitung: Wenn Nahrungsaufnahme und Schlucken zum Problem werden

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

Mangelernährung ist ein weitverbreitetes Phänomen – und wird oft erst sehr spät bemerkt. Das kann gefährlich werden. Schließlich ist die richtige Energiezufuhr ein wesentlicher Bestandteil einer Therapie bei Erkrankungen wie Krebs, Demenz oder bei Schluckstörungen. Wir informieren Sie mit unserem Ratgeber über alles Wichtige zur Trinknahrung, die dann zum Einsatz kommen kann.

Trinknahrung sorgt je nach Produkt für ein Mehr an Energie (hochkalorische Ernährung), Ballaststoffen, Eiweiß oder Flüssigkeit. Eingenommen wird sie nach Verordnung oder Empfehlung Ihrer Ärztin bzw. Ihres Arztes oder Ihres Sanitätshauses. Im Sanitätshaus mit dem Lächeln finden Sie eine große Auswahl an Geschmacksrichtungen und Packungsgrößen, die ideal auf jede Patientin oder jeden Patienten abgestimmt ist.

Unser Ziel ist es, Menschen mit Mangelernährung sowie Problemen bei der Nahrungsaufnahme und beim Schlucken ein Höchstmaß an Lebensqualität zurückzugeben und Unabhängigkeit zu ermöglichen, um so ihre Lebensqualität und Lebensfreude zu erhöhen. **Denken Sie daran: Sie sind mit Ihrer Situation nicht allein!**

Wir sind für Sie da und freuen uns, Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Wir helfen Ihnen bei der Bestimmung Ihres Ernährungszustandes und Nährstoffbedarfs, bei der Verträglichkeitskontrolle und Komplikationsanalyse, bei der Definition von Therapiezielen, bei der Erstellung eines individuellen Versorgungsvorschlags und bei der Auswahl der richtigen Produkte sowie bei der Dokumentation Ihres Therapieverlaufs.

Um die bestmögliche Hilfe für alle Anliegen rund um die Trinknahrung zu gewährleisten, stehen Ihnen in den Sanitätshäusern mit dem Lächeln hochprofessionelle und erfahrene Expertinnen und Experten zur Verfügung.

*Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr Sanitätshaus mit dem Lächeln*



# Mangelernährung frühzeitig erkennen



In Deutschland wächst die Zahl der mangel- bzw. unterernährten Personen kontinuierlich. Laut des Statistischen Bundesamtes sind knapp über zwei Millionen Menschen untergewichtig. Mangelernährung entsteht durch eine Unterversorgung des Körpers mit Energie und Nährstoffen über einen längeren Zeitraum. Dies kann nicht nur zu Gewichtsverlust führen, sondern kann auch die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinträchtigen.

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist für viele Menschen ganz unabhängig vom Alter eine große Herausforderung. Mit dem Alter oder bestimmten Erkrankungen **(nicht alle, aber die häufigsten finden Sie ab Seite 8)** wird das nicht leichter. Man spricht von einer Mangelernährung, wenn Betroffene zu wenig Nahrung zu sich nehmen (quantitativ) oder wenn Betroffene zwar essen, dabei aber nicht die nötigen Nährstoffe zu sich nehmen (qualitativ).

Ist es erst mal so weit, ergibt sich durch den geschwächten Körper ein erhöhtes Risiko für Krankheiten und Infektionen. Es besteht akuter Handlungsbedarf, und zwar schon bei den ersten Anzeichen.

## Typische Anzeichen für eine Mangelernährung:

- allgemeine Schwäche
- erhöhte Anfälligkeit für Infekte
- Gewichtsverlust
- Kraftlosigkeit
- Müdigkeit
- niedriger Blutdruck
- verfärbter Urin





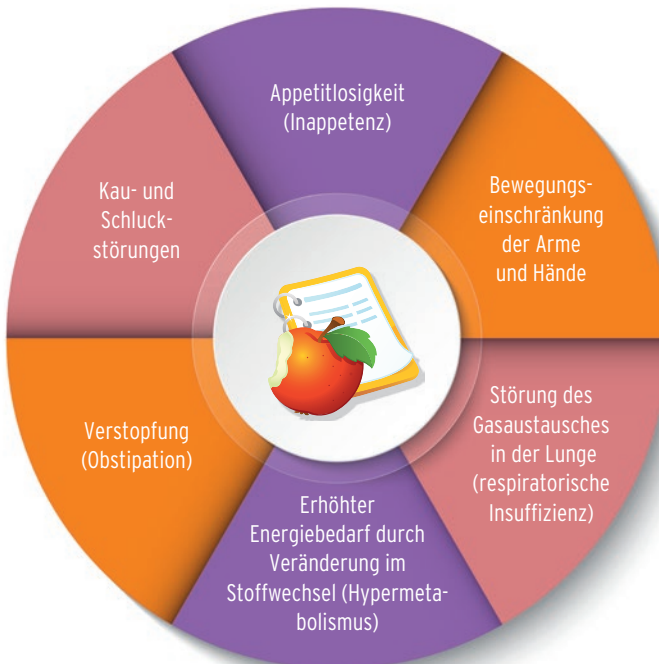
## Häufigste Ursachen für Mangelernährung

Bei der amyotrophen Lateralsklerose (ALS) handelt es sich um eine chronische und fortschreitende Erkrankung des zentralen Nervensystems. Dieses ist für die willkürliche Steuerung Ihrer Skelettmuskulatur verantwortlich. ALS macht sich durch zunehmende Muskelschwäche, Muskelschwund oder Spastik bemerkbar.

Häufig beginnt die Ausbreitung in isolierten Muskelregionen im Bereich der Arme oder Beine und dehnt sich dann auf benachbarte Muskelregionen aus. Es kommt dann zu zunehmenden Einschränkungen bei Verrichtungen des alltäglichen Lebens wie Essen, Schreiben, Gehen und Körperpflege.

In einem späteren Krankheitsstadium treten zusätzlich Einschränkungen der Zungen-, Schlund- und Gaumenmuskulatur auf. Dies führt zu Kraftminderung bzw. Steifheit Ihrer Zunge und Störung der Schlundmuskulatur. Die oder der Betroffene nimmt zunächst Beeinträchtigungen der Sprechfunktion wahr, später kommt es zu Störungen beim Kauen und Schlucken (Dysphagie) bis hin zur kompletten Schluckunfähigkeit (Aphagie). Bei etwa 30 Prozent der ALS-Patientinnen und -Patienten zeigt sich schon zu Beginn der Erkrankung eine Beeinträchtigung der Kau-, Sprech- sowie Schluckmuskulatur.

Die tägliche Essensmenge wird dadurch immer weniger, ohne dass es von Betroffenen oder Angehörigen bewusst wahrgenommen wird. Dies kann zu schwerwiegender Mangelernährung ([siehe Seite 6](#)) mit nachfolgendem Gewichtsverlust und dadurch bedingtem Kräfteverfall führen.





# Demenz

Nach heutiger Erkenntnis ist Demenz eine Störung der Nervenzellkommunikationspunkte bzw. auch das Absterben von Nervenzellen im Gehirn. Leider wird eine Demenz oft erst spät erkannt, da ihre Symptome mit normalen Alterserscheinungen verwechselt werden.

## Warnzeichen für eine beginnende Demenz:

- eingeschränkte Urteilsfähigkeit
- Liegenlassen von Gegenständen
- Persönlichkeitsänderungen
- Probleme mit abstraktem Denken
- räumliche und zeitliche Orientierungsprobleme
- Schwierigkeit mit gewohnten Handlungen
- Sprachprobleme
- Stimmungs- und Verhaltensänderungen
- Vergesslichkeit mit Auswirkung auf die Arbeit
- Verlust der Eigeninitiative



Da gerade zu Beginn einer Demenz besonders das Kurzzeitgedächtnis betroffen ist, ist es wichtig, für die oder den Demenzkranken ein geregeltes, stressfreies Umfeld zu schaffen. Dies verhindert, dass alltägliche Dinge wie Essen und Trinken nicht einfach vergessen werden. Gerade Menschen mit Demenz sind häufig von Dehydratation (Austrocknen durch mangelnde Flüssigkeitsaufnahme) und Mangelernährung bedroht.

Menschen, die von Demenz betroffen sind, haben häufig keine Motivation zum Essen, sie verlieren das Hungergefühl und vergessen, die Nahrung zu kauen und zu schlucken. Durch ständige Bewegung haben sie aber gleichzeitig einen gesteigerten Energiebedarf.

## Aufgrund folgender Symptome wird für Demenzkranke die Nahrungsaufnahme zunehmend zu einem Problem:

- Bewegungsabläufe (bspw. die Hand, die den Löffel zum Mund führt) können nicht mehr ausgeführt werden.
- Speisen und Getränke werden nicht mehr erkannt.
- Essensabläufe und Umgang mit Besteck werden vergessen.
- starke Unruhe, die verhindert ruhig am Tisch zu sitzen
- Die Geschmackswahrnehmung verändert sich.
- Die Gefühle von Hunger oder Sättigung gehen verloren.
- wachsende Angst davor, von der angebotenen Nahrung vergiftet werden zu können
- Nahrungsverweigerung

# Gebrechlichkeit

Während im mittleren Lebensalter Übergewicht ein sehr häufiges Problem ist, sind im hohen Lebensalter eher unbeabsichtigte Gewichtsabnahme und auch Untergewicht zu beobachten. Das hängt mit dem natürlichen Alterungsprozess zusammen. Mit diesem gehen zahlreiche körperliche Veränderungen einher, die zu einer stetigen Abnahme körperlicher Funktionen führen. Essen und Trinken wird im Alter zunehmend beschwerlicher. Probleme mit der Zahnprothese, Störungen beim Schlucken, frühzeitige Sättigung und Appetitlosigkeit können dazu führen, dass immer weniger gegessen wird. In der Folge nehmen die Betroffenen dann unbeabsichtigt an Gewicht ab, fühlen sich schwach, müde und antriebslos.

Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Muskelmasse ab. Ein Abbau der Muskeln bedeutet, dass die Kraft und Leistungsfähigkeit schwinden. Meist sind dadurch auch die Mobilität und Bewegung eingeschränkt und auch die Gefahr von Stürzen und Knochenbrüchen steigt. Um die Muskeln zu erhalten, braucht der Körper Nährstoffe wie Eiweiß und viel Bewegung.

## Menschen im höheren Alter klagen häufiger über Appetitlosigkeit

Dafür gibt es vielfältige Ursachen. So nimmt die Wahrnehmung des Geschmacks im Alter deutlich ab. Da der Geschmack und der Geruch von Speisen maßgeblich für den Genuss des Essens verantwortlich sind, wirken sich diese Einschränkungen deutlich auf den Appetit aus.



**Für Menschen über 65 Jahre besteht bereits bei einem BMI < 24 ein erhöhtes Risiko für Ernährungsstörungen, bei einem BMI < 20 gelten sie als mangelernährt. 15 % der zu Hause lebenden älteren Menschen sind mangelernährt!**

# Krebs

Auch im Verlauf einer Krebserkrankung nehmen manche Patientinnen und Patienten auf einmal ab. Dem Körper entgehen Nährstoffe und es fehlt schnell an Energie, um das tägliche Leben zu bewältigen. Außerdem ist der Körper anfälliger für Infektionen, die ihn zusätzlich schwächen. Er braucht aber die Energie, um die entsprechenden Therapiemaßnahmen annehmen und verkraften zu können, um schließlich gesund zu werden.

## Eine Krebserkrankung kann Ihren Stoffwechsel beeinflussen

Das Tumorgewebe kann Stoffe produzieren, die den Stoffwechsel anregen und zusätzlich Energie verbrauchen. Dieser gesteigerte Energieumsatz muss mit ausreichend Kalorien und Nährstoffen bedient werden, ansonsten droht Gewichtsverlust. Dieser wird meist von einem Abbau der Muskulatur begleitet. Appetitmangel sowie ein gestörtes Empfinden des Hunger- und Sättigungsgefühls kann genauso Grund dafür sein, dass nicht genug Energie aufgenommen wird, wie Niedergeschlagenheit und die Angst vor den Folgen der Erkrankung. Nicht zuletzt eine Chemotherapie kann Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen hervorrufen, was zu einer weiteren Verschlechterung des Ernährungszustands führen kann.

**Während einer Tumorthherapie können sich das Geschmacksempfinden und der Geschmackssinn verändern. Nach Bestrahlungen des Kopfes kann es außerdem wegen vermindertem Speichelfluss zu Mundtrockenheit kommen.**



**Weitere Begleiteffekte einer Tumorthherapie, die zu einer Mangelernährung führen können:**

- Übelkeit und Erbrechen sind häufige Begleitscheinungen einer Chemotherapie.
- Die Schleimhäute in Mund, Speiseröhre und dem Magen-Darm-Trakt können durch eine Tumorthherapie mitgeschädigt werden und eine schmerzhafte Entzündung der Schleimhäute hervorrufen.
- Auch Verdauungsprobleme und Durchfall können auf eine Chemotherapie oder eine Behandlung mit Antibiotika folgen, was zu Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust führt.

# Nierenerkrankungen

Bei einer Nierenerkrankung müssen Lebensmittel mit Bedacht ausgewählt werden, um bei eingeschränkter Nierenfunktion ein zu großes Anfluten von Giftstoffen zu vermeiden. Andererseits essen Patientinnen und Patienten mit chronischem Nierenversagen häufig zu wenig und haben deshalb ein hohes Risiko einer Mangelernährung.

## Eine Nierenerkrankung kann Ihren Stoffwechsel beeinflussen

Die Niere erfüllt lebensnotwendige Aufgaben in unserem Körper. Ist die Niere geschädigt, kann sie ihre Funktionen nicht mehr in vollem Umfang leisten. Sie ist beispielsweise nicht mehr in der Lage, harnpflichtige Substanzen aus dem Blut über den Urin vollständig auszuscheiden. Die Folge ist ein Anstieg von Giftstoffen im Blut.

Dies kann beispielsweise zu Blutarmut, Störungen des Knochenstoffwechsels und Beschwerden des Magen-Darm-Traktes führen. Diese Probleme beeinflussen den Ernährungszustand von Nierenpatientinnen und -patienten. Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen führen in der Folge zu einer verminderten Nahrungsaufnahme. Die daraus resultierende schlechte Nährstoffversorgung führt häufig zu einer starken Gewichtsabnahme und Mangelernährung. Da eine Mangelernährung die durch das Nierenversagen bedingten Störungen noch verstärkt, sollte frühzeitig vorgebeugt werden. Zur Behandlung kann die Ärztin oder der Arzt eine Ernährungstherapie festlegen, um die Belastung des Körpers mit den harnpflichtigen Substanzen, wie beispielsweise Phosphat und anderen Salzen, zu verringern.

Wie viel eine Patientin oder ein Patient trinken darf, richtet sich nach der Nierenrestfunktion. Erst im Endstadium lässt die Fähigkeit der Niere nach, Wasser auszuscheiden. Die erlaubte Trinkmenge wird von der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt jeweils angepasst an den Krankheitsverlauf festgelegt.

**Formel für empfohlene\* Energiezufuhr bei Nierenkranken:**  
 $30\text{--}35 \text{ kcal/kg Körpergewicht/Tag}$



### BEISPIEL 1

Eine Frau wiegt 59 kg.  
Sie benötigt somit  
circa 1.770-2.065 kcal/Tag.



### BEISPIEL 2

Ein Mann wiegt 91 kg.  
Er benötigt somit  
circa 2.730-3.185 kcal/Tag.

\*Quelle: DGE- Leitlinie zur Ernährung bei Niereninsuffizienz (Druml W et al. Aktuel Ernährungsmed 2015;40:21-37)

# Schluckstörungen

Bei neurologischen Erkrankungen (Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma, Parkinson, Multiple Sklerose etc.) können Verletzungen oder Funktionsstörungen in verschiedenen Regionen des Gehirns zu Beeinträchtigungen und Störungen der oralen Nahrungsaufnahme und des Schluckens (Dysphagie) führen. Die Feststellung, nicht mehr essen und trinken zu können, weil das Schlucken nicht mehr richtig funktioniert, bedeutet für die oder den Betroffenen eine Einschränkung der Lebensqualität und kann zu einer großen psychischen Belastung führen. Doch auch durch physiologische Alterungsprozesse kommt es zu Veränderungen und Problemen der Nahrungsaufnahme und des Schluckens. Kau- und Schluckstörungen führen bei fehlender Beachtung zu Mangelernährung, Austrocknung und sogar oftmals zu schweren Lungenerkrankungen.

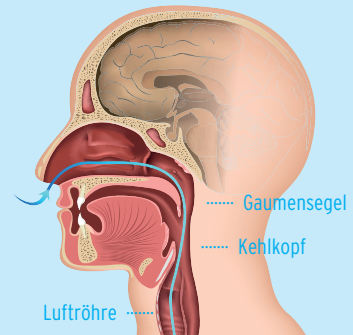
## Mögliche Anzeichen von Schluckstörungen:

- häufiges Verschlucken, Husten und Räuspern
- heisere oder raue Stimme
- keine oder nur sehr wenig Kaubewegungen sichtbar
- langsames Essen
- Nahrung und Speichel fallen aus dem Mund.
- Nahrung verbleibt lange im Mund oder Rachen.

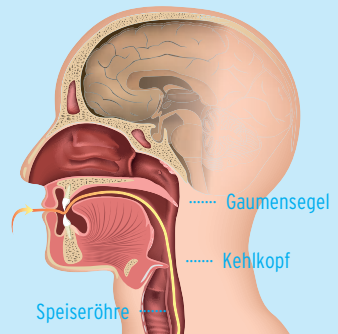
## Mögliche Folgen von Schluckstörungen:

- eingeschränkte Kehlkopfbewegung mit unvollständigem Verschluss der Luftröhre
- eingeschränkte Nahrungskontrolle und Nahrungstransport im Mund
- eingeschränkte Öffnung der Speiseröhre
- eingeschränkte Schutzreflexe und Reinigungsfunktionen
- eingeschränkter/verlangsamer Transport durch den Rachen
- Hängenbleiben/Ansammlung von Nahrungsresten im Rachen und am Eingang von Luft- und Speiseröhre
- Kauprobleme, unzureichende Nahrungszerkleinerung
- verzögerte Auslösung des Schluckreflexes, vorzeitiges und unkontrolliertes Abgleiten von Nahrung/Flüssigkeiten

## Atmen



## Schlucken





# Ernährungsmaßnahmen bei Schluckstörungen

Die Maßnahmen dienen der Aufrechterhaltung einer sicheren oralen Nahrungsaufnahme und vermeiden so das Eindringen von Speisen in die Atemwege durch Verschlucken von ungeeigneter Kost. Ihre zentrale Aufgabe ist die Anpassung der Kost an die individuelle Kau- und Schluckstörung. Das beinhaltet die Auswahl geeigneter Lebensmittel und die Festlegung der Nahrungskonsistenz, die gut und sicher geschluckt werden kann.

## Grundsätzlich gilt:



**KEINE**  
Kost mit Körnern,  
Fasern, Kernen, Schalen



**KEINE**  
trockene  
und klebrige Kost



**INDIVIDUELLE**  
Kostvorlieben  
berücksichtigen



**FEUCHTE**  
Speisen schlucken  
sich leichter



Ggf. sind hochkalorische  
**ERGÄNZUNGSNAHRUNGEN**  
(s. ab Seite 21) erforderlich.

### TIPP

#### ANDICKEN VON SPEISEN UND GETRÄNKEN

Gegen die ständige Gefahr des Verschluckens hilft außerdem Andickungspulver zum Andicken von Getränken, Suppen, Soßen sowie passierten und pürierten Speisen, um den Schluckstörungen entgegenzuwirken. Je nach Ausprägung oder Fortschreiten der Beschwerden wird die Andickungsstufe sirup-, honig- oder pudding-artig angewendet.



# Nutzen und Nutzung von Trinknahrung

# Was ist Trinknahrung?

Medizinische Trinknahrungen sind ein wichtiger Helfer im Kampf gegen Mangel- und Unterernährung und ermöglichen es, schnell Gewichtsverlust zu verlangsamen bzw. zu stoppen. Denn viele Menschen finden es leichter, etwas zu trinken, als etwas zu essen.

Wenn der Nährstoffbedarf nicht mehr über die alltägliche Nahrung gedeckt wird, können Trinknahrungen die entstandene Versorgungslücke schließen. Die hohe Energiedichte trägt dazu bei, den Kalorienbedarf des Tages einfacher zu decken. Auch die Versorgung mit Eiweiß, wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist so gesichert.

Trinknahrungen bieten somit bei kleinem Volumen das komplette Nährstoffspektrum sowie eine sehr hohe Nährstoffdichte und können somit gezielt bei bestehender oder drohender Mangelernährung eingesetzt werden. Da jeder Mensch anders ist, kann auch der Energie- sowie Nährstoffbedarf unterschiedlich sein. Daher richtet sich die Zusammensetzung von medizinischer Trinknahrung nach dem jeweiligen Anwendungsgebiet.



## WICHTIG

Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, Ernährungsberaterin oder Ernährungsberater, Expertin oder Experten aus dem Sanitätshaus die richtige Trinknahrung für Ihren Bedarf empfehlen. In vielen Fällen kann die hochkalorische Trinknahrung im Rahmen Ihrer notwendigen Ernährungstherapie auch auf Rezept zulasten Ihrer Krankenkasse verschrieben werden.



# Trinknahrung richtig anwenden

Patientinnen und Patienten können bei ihrer Ernährungstherapie aus einer Vielzahl an Geschmacksvarianten und Texturen ihre Trinknahrung auswählen:

- fruchtig, milchig, joghurtfrisch, herzhaft oder neutral
- zum Trinken, zum Löffeln

## Die optimale Anwendung

- Trinknahrung sollte nicht zu schnell, sondern **in kleinen Schlucken** verzehrt werden.
- Trinknahrung soll nicht als Hauptmahlzeit, sondern als **Zwischenmahlzeiten**, zur Ergänzung zwischen den Mahlzeiten oder zur Anreicherung der Hauptmahlzeit eingesetzt werden.
- Fruchtige Trinknahrungen schmecken **gekühlt** besonders gut.
- Trinknahrungen mit Schokoladen- oder Cappuccino-Geschmack schmecken **auch erwärmt**.
- **Herzhafte Varianten** wiederum schmecken warm am besten.

## Die optimale Integration in normale Ernährung

- als **Zwischenmahlzeit** zu Hause und bei **Terminen** außer Haus
- als hochkalorische **Zutat** zu vielen Zubereitungen, z. B. Suppen, Soßen, Rührei, Kartoffelpüree, Quarkspeisen, Pudding
- Für die **Anreicherung** pikanter Speisen kann auf neutrale oder herzhaftere Trinknahrungen zurückgegriffen werden.



# Trinknahrung bei Kindern

Damit ein Kind normal wachsen und sich entwickeln kann, ist eine gute Ernährung die wichtigste Voraussetzung. Haben Kinder eine Erkrankung oder neurologische Beeinträchtigung, kann aber gerade das zum Problem werden. Sie können nicht ausreichend essen, leiden unter Schluckbeschwerden oder weisen eine Unterversorgung mit für ihre Entwicklung wichtigen Nährstoffen auf. In dieser Situation kann medizinische Trinknahrung eine große Unterstützung sein.

Trinknahrungen für Kinder sind energiereich und enthalten alle lebenswichtigen Nährstoffe, wie z. B. Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe in bedarfsdeckender Menge. Sie eignen sich als kindgerechte Zwischenmahlzeit und können sogar zur alleinigen Ernährung verwendet werden.



Wird das Kind so ausreichend mit Nährstoffen versorgt, kehrt Gelassenheit bei den täglichen Mahlzeiten zurück. Es erlebt das normale Essen wieder als positive Situation und isst selbstbestimmt so viel, wie es schafft. Eine ausreichende Ernährung wirkt sich zudem positiv auf die Behandlung und Genesung von erkrankten Kindern aus.

# Ihr persönlicher Ernährungscheck

Mit diesem Test können Sie schnell und einfach ermitteln, ob bei Ihnen gegebenenfalls ein Ernährungsproblem vorliegt und ob Sie gegensteuern sollten. Schon wenn Sie eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten müssen, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass Ihre ausreichende Versorgung langfristig nicht gesichert ist.

|                                                                                                              | JA                       | NEIN                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nehmen Sie täglich weniger als drei Mahlzeiten zu sich?                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Enthält Ihr Speiseplan weniger als 1 x täglich Milchprodukte?                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Enthält Ihr Speiseplan weniger als 5 x wöchentlich Fleisch, Wurst, Fisch, Geflügel oder Eier?                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Enthält Ihr Speiseplan weniger als 1 x täglich Back- und Teigwaren, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Enthält Ihr Speiseplan weniger als 2 x täglich frisches Obst und Gemüse?                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hat Ihr Appetit nachgelassen oder haben Sie in letzter Zeit weniger gegessen?                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Beschwerden, die Ihnen das Essen verleiden, z. B. Übelkeit, Erbrechen oder Verdauungsprobleme?     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Probleme mit der Nahrungsaufnahme, z.B. durch Kau- oder Schluckbeschwerden?                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fühlen Sie sich oft müde, schwach und abgeschlagen?                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist in den letzten Wochen ein unfreiwilliger Gewichtsverlust aufgetreten?                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |







**Trinknahrung**

# Trinknahrung bei erhöhtem Energie- und Eiweißbedarf



**pro 100 ml: 200 kcal  
und 10 g Eiweiß**  
verordnungsfähig



**pro 100 ml: 150 kcal  
und 7,5 g Eiweiß**  
verordnungsfähig



**pro 100 ml: 240 kcal  
und 9,6 g Eiweiß**  
verordnungsfähig



**pro 100 ml: 160 kcal  
und 9,8 g Eiweiß**  
verordnungsfähig

!

**VERORDNUNGSFÄHIG SIND  
TRINKNAHRUNGEN, DIE ...**

- Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten) sind,
- vollbilanziert, d. h. zur ausschließlichen Ernährung geeignet sind,
- einen Energiegehalt von mindestens 1 kcal/ml aufweisen.

Trinknahrungsrezepte sind wie Arzneimittelrezepte zu handhaben und sind deshalb nicht durch die Krankenkasse genehmigungspflichtig. Eine Genehmigung durch die Krankenkassen ist analog Arzneimitteln sogar unzulässig.

Mehr dazu lesen Sie auf  
Seite 26.

# Trinknahrung bei erhöhtem Energiebedarf



**ohne Ballaststoffe,  
pro 100 ml:  
150 kcal und 5,6 g Eiweiß**  
verordnungsfähig



**ohne Ballaststoffe,  
pro 100 ml:  
150 kcal und 10 g Eiweiß**  
verordnungsfähig



**ohne Ballaststoffe,  
pro 100 ml:  
400 kcal und 10 g Eiweiß**  
verordnungsfähig



**mit Ballaststoffen,  
pro 100 ml:  
150 kcal und 5,6 g Eiweiß**  
verordnungsfähig



**ballaststoffarm,  
pro 125 ml:  
400 kcal und 20 g Eiweiß**  
verordnungsfähig



**ballaststoffarm,  
pro 100 ml:  
150 kcal und 6 g Eiweiß**  
verordnungsfähig

# Trinknahrung bei Nierenerkrankungen

## Ohne Dialyse



**proteinarm, natriumarm,  
pro 100 ml: 200 kcal  
verordnungsfähig**



**eiweißarm,  
mineralstoffreduziert,  
pro 125 ml: 250 kcal  
verordnungsfähig**

## Mit Dialyse



**eiweißreich, mineralstoffarm,  
pro 125 ml:  
250 kcal und 9,1 g Eiweiß  
verordnungsfähig**



**ohne Ballaststoffe,  
pro 100 ml:  
400 kcal und 10 g Eiweiß  
verordnungsfähig**



**pro 100 ml:  
200 kcal und 10 g Eiweiß  
verordnungsfähig**



**pro 100 ml:  
150 kcal und 10 g Eiweiß  
verordnungsfähig**

# Trinknahrung und Andickungsmittel bei Schluckbeschwerden



**pro 100 ml:**  
**150 kcal und 10 g Eiweiß**  
 verordnungsfähig



**pro 100 g:**  
**150 kcal und 7,5 g Eiweiß**  
 verordnungsfähig



**amylaseresistentes**  
**Instant-Andickungsmittel für**  
**Speisen und Getränke**  
 verordnungsfähig



**pro 100 g:**  
**200 kcal und 10 g Eiweiß**  
 verordnungsfähig



**viel Eiweiß,**  
**hoher Energiegehalt,**  
**pro 100 g: 137 kcal**  
 verordnungsfähig



**kalorienarm,**  
**pro 100 g: 6 kcal,**  
**0 g Eiweiß, 1 g Kohlenhydrate**  
 verordnungsfähig



**pro 100 g: 290 kcal,**  
**0,8 g Eiweiß,**  
**7,6 g Kohlenhydrate**  
 verordnungsfähig



**pro 100 g: 363 kcal,**  
**0,26 g Eiweiß,**  
**87,5 g Kohlenhydrate**  
 verordnungsfähig

# Trinknahrung bei Entzündungen der Schleimhäute



Pulver mit hohem Gehalt an Glutamin  
(50 g Glutamin/100 g),  
zur Zubereitung mit Flüssigkeit

# Trinknahrung bei eingeschränkter Verdauungsleistung



niederkalorisch,  
milcheiweißfrei,  
ballaststofffrei,  
pro 200 ml: 215 kcal



**niedermolekulare Oligopeptiddiät,**  
**pro 100 ml: 100 kcal und**  
**4,7 g hydrolysiertes Eiweiß**  
nur bei Mangelernährung mit zusätzlicher  
Malassimilation verordnungsfähig



**niedermolekular und voll resorbierbar,**  
**pro 100 ml: 150 kcal und**  
**4 g hydrolysiertes pflanzliches Eiweiß**  
nur bei Mangelernährung mit zusätzlicher  
Malassimilation verordnungsfähig



# Trinknahrung für Kinder



**hochkalorisch,  
ohne Ballaststoffe,  
pro 100 g: 150 kcal**  
verordnungsfähig



**hochkalorisch,  
mit Ballaststoffen,  
pro 100 g: 150 kcal**  
verordnungsfähig



**energiereich,  
ohne Ballaststoffe,  
pro 100 g: 150 kcal**  
verordnungsfähig



**energiereich,  
mit Ballaststoffen,  
pro 100 g: 153 kcal**  
verordnungsfähig



**energiereich,  
pro 100 g: 150 kcal**  
verordnungsfähig

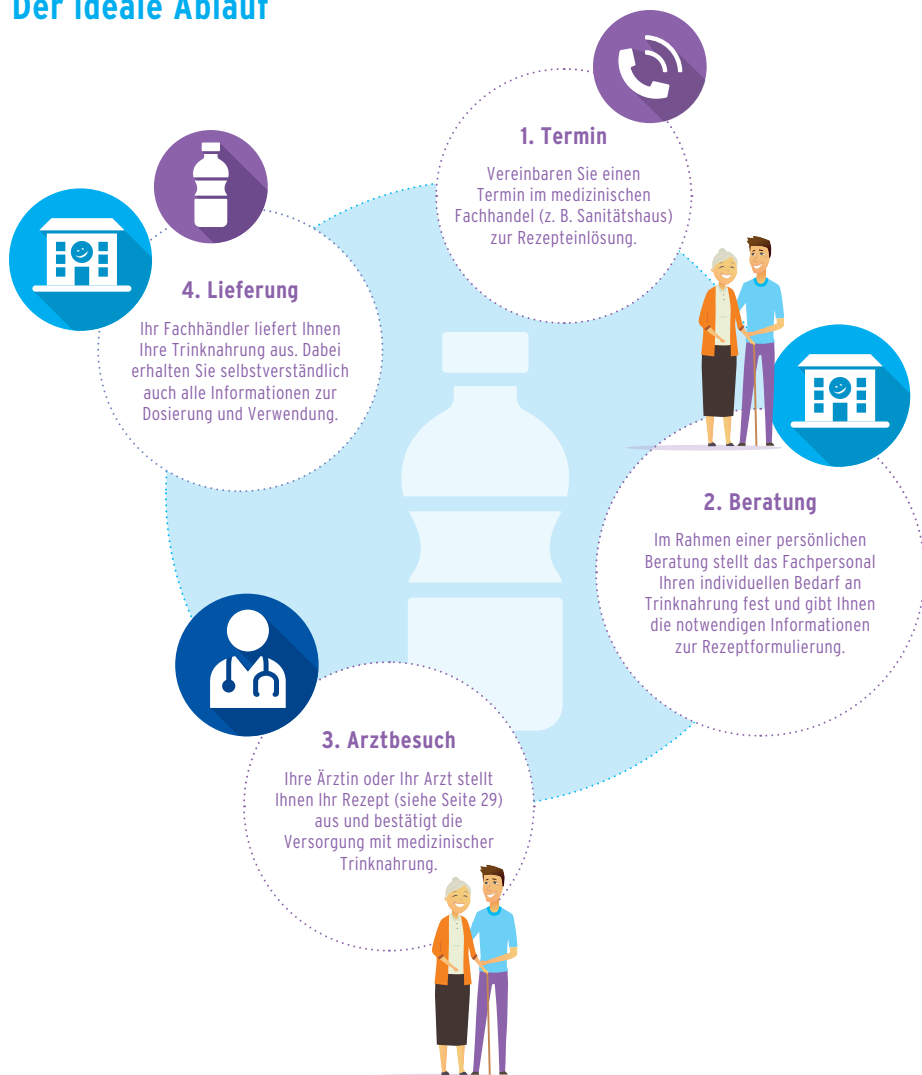


**Tipps und Hinweise**

# Wie gelange ich an meine Trinknahrung?

**Wichtig vorab:** Sie erhalten Trinknahrungsprodukte auch ohne Rezept u. a. im Sanitätsfachhandel, aber die Auswahl und die Einnahme der Trinknahrung sollte unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Haben Sie also das Gefühl, Sie oder Ihre Angehörige bzw. Ihr Angehöriger leiden an ungewolltem Gewichtsverlust, steigender Appetitlosigkeit, Schluck-/Kaubeschwerden oder einem zu geringen BMI, ist es sinnvoll, bei einer Ärztin oder einem Arzt vorstellig zu werden.

## Der ideale Ablauf



# Rezeptierung und Kostenübernahme

Nach § 21 der aktuellen Arzneimittelrichtlinie (AM-RL) ist eine „**fehlende oder eingeschränkte Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung ...**“ – **unabhängig von der Grunderkrankung** – die Voraussetzung für die **Verordnung von Trinknahrung**, wenn sonstige Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährungssituation nicht ausreichen.

Trinknahrung gilt als Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Anders als normale Lebensmittel kann Trinknahrung wie ein Arzneimittel von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt per Rezept verschrieben werden, wenn Sie oder Ihre Angehörige bzw. Ihr Angehöriger an einer fehlenden oder eingeschränkten Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung leidet und sonstige alternative Maßnahmen nicht ausreichen, um die Ernährungssituation zu verbessern. Trinknahrungen sind z. B. im Sanitätshaus erhältlich. In vielen Fällen kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Trinknahrung im Rahmen Ihrer notwendigen Ernährungstherapie zulasten Ihrer Krankenkasse verschreiben. Lassen Sie sich von Ihrem Sanitätshaus bei Fragen rund um die Verordnungsfähigkeit und Anwendung der Produkte unterstützen.

## Verordnungsfähig sind Trinknahrungen, die ...

- Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten) sind,
- vollbilanziert, d. h. zur ausschließlichen Ernährung geeignet sind,
- einen Energiegehalt von mindestens 1 kcal/ml aufweisen.

## Sind Verordnungen für Trinknahrungen genehmigungspflichtig?

Nein, denn Trinknahrungsrezepte sind wie Arzneimittelrezepte zu handhaben und sind deshalb nicht durch die Krankenkasse genehmigungspflichtig. Eine Genehmigung durch die Krankenkassen ist analog Arzneimitteln sogar unzulässig.

Rezeptbeispiel

## Folgendes muss Ihre Ärztin oder Ihr Arzt bei der Rezeptierung beachten

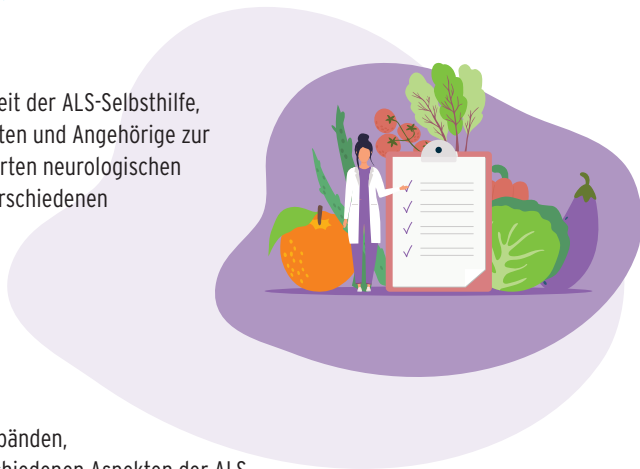
- Nach derzeit gültiger AM-RL wird Trinknahrung wie ein Arzneimittel verordnet.
- Die Anforderungen entsprechen der Rezeptierung von Arzneimitteln.
- Trinknahrung ist kein Hilfsmittel, deshalb darf dieser Punkt auf dem Rezept nicht angekreuzt werden.
- Es darf keine Indikationsstellung auf dem Rezept vermerkt werden.

# Linktipps

## Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. (DGM)

Die DGM vermittelt Auskünfte über die Arbeit der ALS-Selbsthilfe, Informationen für Patientinnen und Patienten und Angehörige zur ALS sowie Kontaktadressen von spezialisierten neurologischen Einrichtungen, Hilfsmittelanbietern und verschiedenen medizinischen Einrichtungen.

[www.dgm.org](http://www.dgm.org)



## Linkportal Amyotrophe Lateralsklerose

Internetseiten von Kliniken, Instituten, Verbänden, Unternehmen und Einzelpersonen zu verschiedenen Aspekten der ALS.

[www.als-site.de](http://www.als-site.de)

## Leitlinie für Betroffene, Pflegende und Angehörige. Demenz

[www.patientenleitlinien.de/Patientenleitlinie-Demenz.pdf](http://www.patientenleitlinien.de/Patientenleitlinie-Demenz.pdf)

## Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft engagiert sich für ein besseres Leben mit Demenz. Sie unterstützt und berät Menschen mit Demenz und ihre Familien. Sie informiert die Öffentlichkeit über die Erkrankung und setzt sich für eine bessere Diagnose und Behandlung, mehr kompetente Beratung vor Ort, eine gute Betreuung und Pflege sowie eine demenzfreundliche Gesellschaft ein.

[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

## Internetportal der Deutschen Krebsgesellschaft | DKG

Das Neuste zum Thema Krebs: Informieren Sie sich bei uns über den aktuellen Stand der Diagnostik und Therapie von Krebs. Für Ärztinnen und Ärzte, Patientinnen und Patienten, Angehörige und Interessierte.

[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

## Ernährungstherapie

Informationen zu den verschiedenen Arten künstlicher Ernährung inklusive Trinknahrung der Sanitätshaus Aktuell AG.

[www.sani-aktuell.de/services/kuenstliche-ernaehrung](http://www.sani-aktuell.de/services/kuenstliche-ernaehrung)



# Notizen

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines.







# Notizen

# Podcast „Rollstuhl, Orthese & Co.“ widmet sich Trinknahrung

## ... und vielen weiteren spannenden Themen aus der Sanitätshauswelt

**Rollstuhl, Orthese & Co.** ist der wohl erste deutschlandweite Podcast über und aus der Sanitätshausbranche. Moderator Sebastian Messerschmidt lädt im Podcastformat der Sanitätshaus Aktuell AG Betroffene, medizinisches Personal sowie die Expertinnen und Experten aus den Sanitätshäusern mit dem Lächeln zu Gesprächen ein.

Mithilfe des zunehmend beliebter werdenden Mediums Podcast werden Einblicke in die Arbeit der Sanitätshausfachleute gewährt und sich für wichtige Themen Zeit genommen, die in anderen Medien meist zu kurz kommen. Und natürlich soll das Format mit den gängigen, schon lange nicht mehr zutreffenden Klischees über Sanitätshäuser aufräumen.

Was ist eigentlich Trinknahrung? Für wen kommt sie infrage? Wie entsteht Mangelernährung? Wie gleicht Trinknahrung Kalorienunterversorgung oder Nährstoffmangel aus? Wie unterscheidet sich die Anwendung bei der flüssigen Variante von der in Pulverform? Verträgt sich Trinknahrung mit der Einnahme normaler Mahlzeiten? Wie erfolgt die Versorgung aus dem Sanitätshaus? Was ist eine Schluckstörung? Warum müssen Betroffene für eine perfekte Versorgung mit einem ganzheitlichen Rundumblick betrachtet werden? Und wie wird eigentlich ihr Bedarf ermittelt?

Diese und andere Fragen beantwortet **Folge 8: Trinknahrung – Erste Hilfe bei Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme oder Schluckstörungen**. Die Runde aus einer Pflegeleiterin, einem Arzt und einem Sanitätshausexperten spricht darin über die lebenswichtige Energieversorgung bei Patientinnen und Patienten mit Nährstoffmangel, Appetitlosigkeit oder Schluckstörungen.



**Alle Folgen von Rollstuhl, Orthese & Co. sind barrierefrei auf jeder Podcastplattform abruf- und abonnierbar.**  
**Alle weiteren Informationen finden Sie unter:**

**[www.sani-aktuell.de/podcast](http://www.sani-aktuell.de/podcast)**

Unser Lächeln hilft



**Bei uns ist Ihr Vertrauen  
in den richtigen Händen**