

## Energiereiche Kost

Der Energiebedarf richtet sich nach der Höhe des festgestellten Untergewichtes:

10 kg Untergewicht → Energiezuschlag von ca. 20% des Tagesbedarfs bei Normalgewicht

15 kg Untergewicht → Energiezuschlag von ca. 30% des Tagesbedarfs bei Normalgewicht

20 kg Untergewicht → Energiezuschlag von ca. 40% des Tagesbedarfs bei Normalgewicht

## Anreicherungsmöglichkeiten in der energiereichen Diät

- kleine Mengen Sahne oder Butter
- kleine Mengen Pflanzenöl
- Eigelb
- Maltodextrin 19 (Md 19), Reformhaus
- energiereiche Getränke (Säfte, Malzbier, Kakao) zwischen den Mahlzeiten

Die Tageskost soll immer aus sehr häufigen kleine, aber hochenergiereichen, appetitanregenden Gerichten bestehen. Der relativ hohe Fettgehalt muss vorwiegend in versteckter Form als Butter, Sahne oder Eigelb gegeben werden. Auf eine ausreichende Vitaminzufuhr, besonders von Vitamin A und C ist zu achten.

## Wenig geeignete Lebensmittel

Lebensmittel oder Gerichte, die in einer energiereichen Kost weniger gut geeignet sind, weil sie zu energiearm und zu voluminös sind, stark blähend wirken oder aber sehr viel sichtbares Fett enthalten, sollten gemieden werden, wie z.B.

- Hülsenfrüchte
- Blattkohlsorten
- Pilze
- Fleisch- und Fischgerichte, Wurstsorten mit einem sehr hohen Anteil an sichtbarem Fett
- Mayonnaise
- in reichlich oder schwimmendem Fett ausgebackene oder zu stark geröstete Kartoffel- oder Mehlspeisengerichte
- sehr fettarme, eiweißreiche Nahrungsmittel wie z.B. Magermilch, Buttermilch, Magerjoghurt, Magerkäse
- stark kohlenstoffhaltige Getränke

## Tageskostbeispiel

Vorfrühstück ca. 200ml Suppe oder Brei (Haferflocken, Reisschleim, Grieß etc.) in Milch oder Sahne+Wasser gekocht mit Eigelb oder Butter anreichern, süß oder salzig abschmecken

Frühstück Brötchen oder Toast oder Vollkornbrot oder Knäckebrot mit Butter und/oder Sahnequark  
Honig oder Gelee oder Konfitüre oder Zuckerrübensirup  
gerne weichgekochtes Ei oder Rührei

2.Frühstück 100-200g Frucht-Milch-Sahne-Getränk (s. Rezepte)  
oder Sahne-Fruchtjoghurt  
oder Milchreis mit Früchten

## Eiscreme

- Mittagessen ca. 100ml entfettete Brühe mit Eieinlage und frischen Kräutern  
oder 50ml Gemüsesaft mit Sahne angereichert
- ca. 80g Fleisch (gebraten oder geschmort) mit pikanten Soßen (mit Butter  
und Sahne angereichert)  
z.B. Kasseler, Schweinefilet, Hammelkeule, Roulade, Sauerbraten, Gulasch,  
Beefsteak, Hähnchen, Wild, Kalbs- oder Hühnerfrikassee
- ca. 100 - 120g Gemüse, alle Sorten schonend zubereitet, ohne  
Mehlschwitzen in Butter geschwenkt, gut gewürzt mit reichlich frischen  
Küchenkräutern.  
Oder 20 - 50g Rohkost, abgeschmeckt mit Zitrone, Essig, Öl, Sahne, Joghurt  
- Marinade oder wenig Mayonaise
- ca 80 -120 g Kartoffeln, gekocht, mit Butter und frischen Kräutern, auch als  
Brei oder Klöße. In kleinen Mengen geröstet oder gebraten, z. B. Pommes  
frites, Bratkartoffeln  
oder 2 Eßlöffel Reis oder Nudeln
- Zur Abwechslung auch Eintöpfe aus Gemüse, Kartoffeln oder Teigwaren mit  
Fleischeinlage.
- 80 - 100g Cremespeisen, Kompott, Pudding oder Eis, gerne mit Sahne
- Nachmittag Kuchen aus Hefe-, Mürbe-, Biskuitteig mit Obst-, Bienenstich-, Streusel-,  
Butter-  
Zucker-Belag, gefüllter Blätterteig, Biskuitrolle mit Frucht-Ei-Sahnecreme,  
Linzertorte, Feingebäck  
Kaffee, Sahnekakao, Tee
- Spätnachmittag kleines Appetithäppchen aus Pumpernickel, Kräckern, Toast mit Belag  
nach  
Wunsch dazu ein Gläschen Bier oder Wein oder Milch
- Abendessen Kleine Menge Bratkartoffeln mit Ei und Speck, Tomate und Gewürzgurke  
oder Reis- oder Nudelsalate mit Gemüse oder Fleisch, mit wenig Mayonnaise
- 1 Scheibe Vollkorn-oder Roggenmischbrot, Toast  
Butter  
appetitanregende Wurst- oder Käsesorten
- Rettich Zum Garnieren und Appetitanregen: Salatgurke, Gewürzgurke, Tomate,  
Radieschen, Essiggemüse etc.
- Obst- oder Gemüsesaft, Bier, Malzbier, Wein, Tee
- Spätmahlzeit Sahnejoghurt  
oder Obstsalat  
oder Obst- oder Gemüsesaft  
oder Käsegebäck