



Kalorienreiche Ernährung für Diabetiker

Gesundheitliches Wohlbefinden und eine intakte Immunabwehr hängen maßgeblich von einer guten Ernährung ab.

Im Gegensatz zu den Ernährungsproblemen unserer Wohlstandsgesellschaft, die vom "Zuviel" an Kalorien, Salz und Zucker geprägt ist, ist die Ernährung chronisch kranker und älterer Menschen eher mangelhaft. Diese Mangelernährung entsteht oft schleichend oder unbemerkt und verschlechtert sowohl Lebensqualität als auch die Abwehrkräfte des Körpers.

Die nachfolgenden Empfehlungen geben Ihnen Tipps zur Steigerung der Kalorienaufnahme bzw. zur gezielten Auswahl von kalorienreichen Lebensmitteln.

1. Kalorienanreicherung:

Zunächst sollte versucht werden, durch Wunschkost die Kalorienaufnahme zu steigern.

Verwenden Sie Fette beim Kochen und wählen Sie bevorzugt fettreiche Lebensmittel aus:

Je fetthaltiger das Essen, desto höher die Kalorienaufnahme

Zur Kalorienanreicherung sind geeignet: Sahne, Butter, Creme fraîche, mit Raps- oder Olivenöl angereicherte Speisen

Die nachfolgende Tabelle listet beispielhaft weitere Lebensmittel auf, die energiedicht sind und sich daher zur Kalorienanreicherung besonders eignen:

Lebensmittel und Menge	Kaloriengehalt
100g Nüsse i.D.*	600
100g Mascarpone	460
150g Sahnejoghurt, natur	215
100ml Vollmilch	64
100g Bavaria Blue, 70% Fett i. Tr.	413
100g Appenzeller, 50% Fett i.Tr.	386
100g Frischkäse, 60% Fett i. Tr.	280
1 Leberkäsesemmel	400
100g Streichwurst	400
100g Cervelatwurst	394
100g Weißwurst	287
100g Avocado	221

*: im Durchschnitt

Tragen alle diese Maßnahmen nicht zu dem gewünschten Erfolg einer Gewichtszunahme bzw. –stabilisierung bei, stehen Ihnen Produkte der Industrie, die in der Apotheke erhältlich sind, zur Kalorienanreicherung zur Verfügung.

- BiCal¹⁹:
1 gestrichener Esslöffel (10g) enthält 51 Kalorien
BiCal¹⁹ ist ein wasserlösliches, geschmacksneutrales Pulver auf Basis einer Kohlenhydrat –Fett-Mischung. Es ist frei von Eiweiß und für den Einsatz bei Diabetes mellitus besser geeignet als reine Kohlenhydratpulver, da der Fettanteil die Kohlenhydrataufnahme verzögert.
- Diabetiker-Trinknahrungen (Zusatznahrungen):
werden in einer Vielzahl von Geschmacksrichtungen angeboten; der Kaloriengehalt liegt bei ca. 1 Kalorie / 1ml Trinknahrung. Das entspricht 200 Kcal pro 200 ml Packung. Von Vorteil ist ein gleichzeitig hoher Eiweißgehalt.

2. Fettverdauungsstörungen:

Bei **Fettverdauungsstörungen** (Fettstühlen) kann das Koch- und Streichfett durch ein "MCT"-Fett* ausgetauscht werden. Diese Fette können ohne eigene Verdauungsleistung aufgenommen und verwertet werden.

MCT-Basis Plus und Ceres: Öl und Margarine sind im Reformhaus erhältlich.

3. Eiweißergänzung:

Bei **Eiweißmangel** können das Essen und auch die Getränke mit Eiweißkonzentrat angereichert werden:

Im Super- oder Drogeriemarkt erhältlich

- **Magermilchpulver**

In der Apotheke rezeptfrei erhältlich:

Protein 88®, Pulver

Meritene®, Pulver

Eiweißreiche Trinknahrungen

750g Dose

400g + 1300gDose

200ml Packungen

*MCT = **medium chain triglyzerides** (mittelkettige Fettsäuren)

Stand, April 2011

*: im Durchschnitt