



# Unterstützende Ernährungstipps bei Krebserkrankungen

Patienteninformation

**Fresubin<sup>®</sup>**

Ich **bin** gut versorgt,  
wenn es darauf ankommt.

# Inhalte






Ernährung als zentraler Faktor der Behandlung .....	5
Wie beeinflusst eine Krebserkrankung den Stoffwechsel?.....	7
Begleiteffekte der Therapie .....	7
Energie- und Eiweißbedarf .....	8
Essen Sie gesund und mit Genuss!.....	9
So halten Sie Ihr Gewicht!.....	13
Hilfe bei Begleiteffekten der Krebstherapie .....	14
· Appetitlosigkeit.....	15
· Kau- und Schluckstörungen (Dysphagie).....	16
· Geschmacksveränderung und Mundtrockenheit (Xerostomie).....	17
· Übelkeit und Erbrechen .....	18
· Entzündungen der Schleimhäute (Mukositis) .....	20
· Durchfall und Verdauungsprobleme .....	21
Tipps zur Verwendung von Fresubin Trink- und Aufbaunahrung.....	24
Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Entstehung und das Wiederauftreten von Krebs?.....	28
Ernährungsempfehlungen zur Senkung des Krebsrisikos .....	29
Tipps zur Verwendung von Kabi Glutamine.....	32



## Ernährung als zentraler Faktor der Behandlung

Erfahren Sie, welche Rolle die Ernährung bei Krebserkrankungen spielt. Das Wichtigste vorab:

ES IST WICHTIG  
AUF EINE  
BEDARFSDECKENDE  
ERNÄHRUNG  
ZU ACHTEN.

-  Bei jeder Hauptmahlzeit eine Portion Eiweiß
-  Zwischenmahlzeiten/Snacks für unterwegs einplanen und bei Auftreten von Appetit sofort essen
-  Speisen mit Kalorien und Eiweiß anreichern
-  Eiweißreiche Trinknahrung als Zwischenmahlzeit
-  Genuss und Lebensqualität

## Wieso ist die Ernährung so wichtig?

Im Verlauf einer Krebserkrankung findet häufig ein ungewollter Gewichtsverlust statt. Dem Körper fehlen wichtige Nährstoffe, so dass man sich schwach und müde fühlt. Es fehlt schnell an Energie, um den Alltag zu bewältigen.

Außerdem ist der Körper anfälliger für Infektionen, die ihn zusätzlich schwächen. Er braucht jedoch die Energie, um die entsprechenden Therapiemaßnahmen verarbeiten zu können.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, einem Gewichtsverlust sowie einer Mangelernährung entgegenzuwirken. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Ihrem Diätologen/Ihrer Diätologin.

## Wie beeinflusst eine Krebserkrankung den Stoffwechsel?

Krankheiten können Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben. So kann auch das Krebsgewebe Stoffe produzieren, die den Stoffwechsel anregen und zusätzlich Energie verbrauchen. Dieser gesteigerte Energieumsatz muss mit ausreichend Kalorien und Nährstoffen ausgeglichen werden, um einem Gewichtsverlust entgegenzuwirken.

Jedoch führt Appetitverlust häufig dazu, dass nicht ausreichend Energie zugeführt wird. Weitere Gründe für eine zu geringe Energiezufuhr können ein gestörtes Empfinden des Hunger- und Sättigungsgefühls sowie Appetitlosigkeit durch Niedergeschlagenheit und psychische Faktoren sein.

## Begleiteffekte der Therapie

Therapeutische Maßnahmen können trotz genauer Dosierung und sorgfältiger, behutsamer Anwendung Begleiteffekte haben. Insbesondere eine Chemotherapie kann Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen hervorrufen, was zu einer Verschlechterung des Ernährungszustands führen kann.

# Energie- & Eiweißbedarf



Der tägliche Energie- oder Kalorienbedarf eines gesunden Erwachsenen beträgt etwa 30 kcal pro kg Körpergewicht.

Bei Krebserkrankungen ist der Energiebedarf 25 - 30 kcal pro kg Körpergewicht, auch bei weniger Bewegung. Er kann allerdings aus den bereits erwähnten Gründen auf über 30 kcal pro kg Körpergewicht ansteigen.

Die Eiweißzufuhr sollte bei Krebspatienten mindestens 1,0 bis optimal 1,5 g pro kg Körpergewicht pro Tag betragen.

Bei gesunden Erwachsenen liegt die Zufuhrempfehlung bei 0,8 - 1,0 g pro kg Körpergewicht. Eiweiß ist z.B. in Milch, Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern und Hülsenfrüchten enthalten und wird für den Aufbau und Erhalt der Muskulatur benötigt.

## Beispiel

Die Empfehlung bei einem Gewicht von 65 kg beträgt pro Tag:

**Energie:**  
65 kg x 30 kcal  
1950 kcal

**Eiweiß:**  
65 kg x 1,5 g  
98 g

## Essen Sie gesund und mit Genuss!

Für die Wirksamkeit der verschiedenen, vieldiskutierten „Krebsdiäten“ fehlt bisher der wissenschaftliche Beweis. Fest steht nur, dass die Ernährung den Körper mit ausreichend Energie und Nährstoffen versorgen muss.

Hierfür ist eine abwechslungsreiche, gesunde Mischkost am besten geeignet. Wichtig ist auch, dass Ihnen die Mahlzeiten schmecken. Zur Esskultur gehört dabei ebenfalls, dass die Speisen appetitlich zubereitet und serviert werden und Sie die Mahlzeiten mit Ruhe und Genuss am Tisch zu sich nehmen.

Krankheiten können, wie dargestellt, einen veränderten Energiebedarf verursachen, der möglicherweise nicht ausreichend mit den üblichen Speisen gedeckt werden kann. Hier bietet sich zusätzliche energie- und eiweißreiche Trinknahrung an. Diese kann individuelle Energiedefizite ausgleichen. Trink- und Aufbaunahrungen können als Zwischenmahlzeit genossen oder in die Zubereitung der Speisen integriert werden.



## Zutaten

- 125 ml Fresubin® PRO Drink Neutral oder Vanille
- 60 g Weizenmehl
- 1 Ei
- 20 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Prise Salz
- 10 g Rapsöl (1 EL)
- 150 g Apfelmus
- 1/2 Apfel klein würfelig geschnitten



Anstelle von Äpfeln eignen sich auch andere Obstsorten.

## Pancakes mit Apfelmus

Nährwert pro Portion

Energie	935	kcal
Eiweiß	35	g
Fett	32,2	g
Kohlenhydrate	124,9	g

## Zubereitung

Mehl, Ei, Salz, Mineralwasser und Fresubin PRO Drink verquirlen. Im heißen Fett Pancakes ausbacken (Rezept ergibt zwei Stück). Klein gehackte Äpfel auf den fertigen Pancakes verteilen, mit Zimt-Zucker-Gemisch bestreuen und mit Apfelmus servieren.



## Zutaten

- 200 ml Fresubin®  
2 KCAL  
Drink Vanille
- 1 Kompott-  
pfirsichhälften  
(ca. 100 g) oder  
frisches Obst
- 100 ml Naturjoghurt
- 1 EL Zucker

## Vanille- Pfirsich-Shake

### Zubereitung

Fresubin® 2 KCAL Drink Vanille, Pfirsichhälften, Naturjoghurt und Zucker im Mixer pürieren und in einem Glas servieren.



**TIPP**

Nährwert pro Portion

Energie	587	kcal
Eiweiß	24,4	g
Fett	19,4	g
Kohlenhydrate	77,0	g

Anstelle von Pfirsichen eignen sich auch andere Obstsorten.

## So halten Sie Ihr Gewicht!

Die Versorgung des Körpers mit Energie, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen ist jetzt besonders wichtig.

- ✓ Sie brauchen sich nicht strikt an feste Mahlzeiten zu halten. Essen Sie immer, wenn Sie Appetit verspüren.
- ✓ Haben Sie immer genügend Vorräte Ihrer bevorzugten Lebensmittel und Liebesspeisen im Haus.
- ✓ Welche sind Ihre sieben Lieblingsgerichte? Mindestens drei bis vier davon sollten auf dem wöchentlichen Menüplan stehen.
- ✓ Essen Sie täglich eiweißreiche Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte.
- ✓ Sparen Sie nicht mit Fetten. Fett liefert Energie und ist ein Geschmacksträger. Verfeinern Sie Saucen, Suppen und Aufläufe mit Schlagobers oder Crème fraîche. Geben Sie Butter oder Pflanzenöl zu Gemüsegerichten. Knabbern Sie zwischendurch Nüsse und Käsehäppchen.
- ✓ Nehmen Sie hochkalorische Zwischenmahlzeiten, wie beispielsweise eine Fresubin Trink- und Aufbaunahrung, zu sich.
- ✓ Denken Sie auch daran, sich einen Snack für unterwegs mitzunehmen.



# Hilfe bei Begleiteffekten der Krebstherapie

## Appetitlosigkeit

Betroffenen kann leicht etwas auf den Magen schlagen.

### Deshalb:

- Essen Sie, wann immer Sie Appetit haben.
- Essen Sie, was Ihnen schmeckt und worauf Sie Lust haben.
- Ein schön gedeckter Tisch und köstlich angerichtetes Essen regen den Appetit an, denn „auch das Auge isst mit“.
- Vermeiden Sie starke Essensgerüche in der Wohnung und sorgen Sie für frische Luft.
- Kühle Fruchtsäfte als Aperitif regen den Appetit an.



Unsere Fresubin 2 KCAL CRÈME ist besonders bei Schluckstörungen geeignet und ein köstlicher, nährstoffreicher Nachtisch.



# Kau- und Schluckstörungen (Dysphagie)

Kau- und Schluckbeschwerden können eine ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr erschweren.

## **Deshalb:**

- Versuchen Sie, beim Essen aufrecht zu sitzen.
- Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob Sie Ihre Tabletten auch mörsern dürfen oder ob andere Darreichungsformen möglich sind, wenn sie Ihnen beim Schlucken Schwierigkeiten bereiten.
- Bevorzugen Sie weiche Speisen, die sich gut kauen und schlucken lassen. Viele Speisen können auch püriert werden.
- Besonders gut geeignet sind gekochtes Gemüse und Obst, Brotsorten aus fein geschrotetem Getreide, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Fisch, Faschiertes und Eintöpfe.
- Auch Mundspülungen mit Salbeitee oder Salzwasser sind hilfreich.

# Geschmacksveränderung und Mundtrockenheit (Xerostomie)

Während einer Krebstherapie können sich das Geschmackempfinden und der Geschmackssinn verändern. Bei Bestrahlungen des Kopfes kann es außerdem wegen vermindertem Speichelfluss zu Mundtrockenheit kommen.

## **Deshalb:**

- Bereiten Sie die Speisen mit Kräutern und Gewürzen zu, um einen intensiveren, aromatischen Geschmack zu bekommen.
- Wenn Sie eine Abneigung gegen Fleisch haben, greifen Sie zu Milch und Milchprodukten. Man kann Fleisch auch vor der Zubereitung in Fruchtsaft oder Sojasauce einlegen, um bitteres Geschmackempfinden zu verringern.
- Vermeiden Sie bittere Zutaten wie Grapefruit oder Chicorée, da diese Lebensmittel möglicherweise intensiver als bisher wahrgenommen werden. Probieren Sie es einfach aus.
- Trinken Sie häufig kleine Mengen. Pfefferminz- und Zitronentee sind sehr beliebt.
- Kauen Sie Kaugummi oder lutschen Sie zuckerfreie Bonbons.
- Bereiten Sie sich Eiscreme oder Eiskwürfel zu, die Sie lutschen können.
- Bei ausgeprägter Mundtrockenheit können Speichelersatzpräparate hilfreich sein. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Probieren Sie auch saure Speisen und Getränke. Sie regen den Speichelfluss an, lösen den Schleim im Mund und sensibilisieren den Geschmackssinn.

# Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen sind häufige Begleiterscheinungen einer Chemotherapie. Deshalb werden häufig vor einer Chemotherapie vorbeugende Medikamente verabreicht.

## Deshalb:

- Sorgen Sie für eine entspannte und ruhige Atmosphäre.
- Atem- und Entspannungsübungen können bei aufkommender Übelkeit helfen.
- Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob Medikamente statt in Tablettenform beispielsweise auch als Zäpfchen verschrieben werden können.
- Essen Sie vor der Chemotherapie keine Ihrer Lieblingsspeisen. Falls Erbrechen aufgrund der Medikamente zu erwarten ist, verhindern Sie so eine „erlernte Abneigung“ gegen diese Speisen.
- Trinken Sie vor der Chemotherapie nur wenig zu den Mahlzeiten.
- Speziell nach dem Erbrechen ist sorgfältige Mundpflege unerlässlich, um Schleimhaut und Zähne zu schützen.
- Essen Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten.
- Achten Sie insgesamt darauf, dass Sie genügend trinken.
- Nach dem Erbrechen müssen dem Körper Flüssigkeit und Elektrolyte (wieder) zugeführt werden.
- Vermeiden Sie alles beim Essen, was Ihnen unangenehm ist – auch bestimmte Essensgerüche. Wenn Ihnen der Geruch warmer Speisen unangenehm ist, essen Sie etwas Kaltes.
- Lassen Sie sich, wenn möglich, bekochen.
- Kauen Sie gründlich und lassen Sie sich Zeit beim Essen und Trinken.
- Meiden Sie sehr süße und übermäßig fettthaltige Lebensmittel.
- Essen Sie zwischendurch trockene Lebensmittel wie Zwieback, Salzgebäck oder Kekse. Sie beruhigen den Magen.
- Legen Sie sich nach dem Essen nicht flach hin. Mit hochgelegten Beinen kann man auf dem Sofa oder Sessel gut entspannen.



## Entzündungen der Schleimhäute (Mukositis)

Die Schleimhäute in Mund, Speiseröhre und Magen-Darm-Trakt können durch Chemo- und Strahlentherapie geschädigt werden und ihre Schutzfunktion nicht mehr wahrnehmen.

Diese Verletzung kann sich während und nach der Chemo- bzw. Strahlentherapie durch eine schmerzhafte Entzündung der Schleimhäute bemerkbar machen.

### Deshalb:

- Vermeiden Sie saure, bittere, scharfe und heiße Speisen, da diese Schmerzen verursachen. Meiden Sie zudem Alkohol und Nikotin.
- Fruchtsäfte können Sie mit Wasser verdünnen. Frisches Obst können Sie fein pürieren und mit Milchprodukten oder Haferflocken mischen.
- Bevorzugen Sie weiche Speisen, die sich gut kauen und schlucken lassen. Probieren Sie, welche Lebensmittel sich pürieren lassen.
- Bereiten Sie sich Eiscreme oder Eiswürfel zu, die Sie lutschen können. Der kühlende Effekt kann eine Schmerzlinderung bewirken.
- Achten Sie auf eine sorgfältige Mundhygiene. Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste, Mundwasser ohne Alkohol und mentholfreie Zahnpasta. Auch eine Mundspülung mit Salbeitee oder Salzwasser ist hilfreich.

## Durchfall und Verdauungsprobleme

Auch Verdauungsprobleme und Durchfall können auf eine Chemotherapie oder eine Behandlung mit Antibiotika folgen, was zu Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust führt.

### Deshalb:

- Nehmen Sie pro Tag 2 bis 3 Liter Flüssigkeit zu sich. Besonders gut geeignet sind stilles Mineralwasser, stark verdünnter Fruchtsaft, mineralstoffreiche Sportgetränke, schwach gesüßte Tees und klare Suppen. Dadurch nehmen Sie zusätzlich Elektrolyte wie Natrium und Kalium zu sich.

### Bevorzugen Sie folgende Lebensmittel:

- Fein geschrotete Getreideprodukte (Brot aus fein gemahlenem Vollkornmehl, Vollkorntoast, Knäckebrötchen, Getreidebrei)
- Leicht verdauliche Gemüsesorten (Karotten, Zucchini, Spinat, Rote Rüben)



- Reife Obstsorten (geschälte Äpfel und Birnen, Bananen, Beeren)
  - Kartoffeln, Nudeln, Reis, fettarm zubereitet
  - Fettarme Milchprodukte, Fisch, mageres Fleisch
  - Bei ausgeprägter Symptomatik sind fein geriebene Äpfel, Bananen, Kartoffel- und Karottenpüree und Getreidebrei (Hafer- oder Reisschleim) empfehlenswert.
  - Einige Lebensmittel können zu Unverträglichkeiten führen oder bestehende Probleme verstärken. Probieren Sie jeweils zuerst eine kleine Menge aus. Wenn Sie die Speisen gut vertragen, können Sie diese bedenkenlos in Ihren Speiseplan aufnehmen.
  - Erfahrungsgemäß werden die folgenden Lebensmittel bei Durchfall
- und Verdauungsproblemen häufig **nicht gut vertragen:**
- Sehr fettreiche Speisen (Frittiertes, fette Fleisch- und Wurstwaren, Torten)
  - Scharf gebratene und stark gewürzte Speisen
  - Schwer verdauliche und blähende Gemüsesorten (Kohlgemüse, Zwiebeln) und Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen)
  - Hartschalige und säurereiche Obstsorten (Grapefruit, Zitronen, Orangen, Johannisbeeren)
  - Säurereiche Getränke (kohlen-säurehaltiges Mineralwasser, Fruchtsäfte etc.), alkoholische Getränke

# Gut versorgt bei Krebserkrankungen



## Einfach und effektiv

# Tipps zur Verwendung von Fresubin Trink- und Aufbaunahrung

## Allgemeine Tipps

- ✓ Nehmen Sie Trinknahrungen zur ergänzenden Ernährung zwischen den Mahlzeiten oder als Spätmahlzeit ein.
- ✓ Probieren Sie unsere vielfältigen Geschmacksrichtungen für mehr Abwechslung.
- ✓ Genießen Sie die Trinknahrung am besten leicht gekühlt.
- ✓ Probieren Sie unsere Trinknahrungen in den Sorten Vanille, Kaffee, Schokolade, Vanille-Karamell und Haselnuss auch als Warmgetränk.
  - durch die Zugabe von Kaffeepulver in die Sorten Vanille oder Kaffee erhält man einen leckeren Frühstücks- oder Nachmittagskaffee.
  - durch das Einrühren von Kakaopulver in die Geschmacksrichtung Schokolade kann man einen köstlichen Kakao zaubern.

**ACHTUNG:** Um einen Vitaminverlust zu vermeiden, sollten Trinknahrungen NUR erwärmt, aber NICHT stark erhitzt werden!

EIS, SMOOTHIE,  
FRUCHTSAFT...  
MEHR  
ABWECHSLUNG  
FÜR VIELFÄLTIGEN  
GESCHMACK

- ✓ Nutzen Sie ProvideXtra DRINK als leckeres Fruchtsaftgetränk, gemischt mit echten Säften oder verdünnt mit Wasser. Bitte achten Sie dabei darauf, die Gesamtmenge der Trinknahrung vollständig zu sich zu nehmen.
- ✓ Reichern Sie Ihre Suppen und Saucen mit Energie- und Nährstoffen an, indem Sie Fresubin 2 KCAL Drink Neutral, Fresubin PRO Drink Neutral oder Calshake Neutral in die abgekühlten Speisen einrühren.
- ✓ Probieren Sie, aus Fresubin Trinknahrungen bunte Eislutscher in vielfältigen Geschmacksrichtungen zu machen (bitte dafür handelsübliche Eisformen verwenden). Mit Schlagobers vermischt wird das Eis noch cremiger und gehaltvoller.  
Fruchtige Sorten kann man mit tiefgefrorenen Beeren mixen und so einen köstlichen und erfrischenden Smoothie kreieren.
- ✓ Nutzen Sie z.B. unseren ProvideXtra Drink zur Herstellung von Eiswürfeln, um den Mund- und Rachenbereich bei Entzündungen und Schmerzen zu kühlen.

**HINWEIS:** Fresubin Trink- und Aufbaunahrungen bei Raumtemperatur lagern. Geöffnete Produkte sind im Kühlschrank bis zu 24h haltbar. Trinknahrungen vor Gebrauch gut schütteln.



### Zutaten

- 200 ml Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
- 6 Karotten
- 500 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 10 g Schalotten
- Salz, Pfeffer, Petersilie



Probieren Sie gebratene Shrimps dazu!

## Karotten-cremesuppe

### Nährwert pro Portion

Energie	222	kcal
Eiweiß	7,2	g
Fett	9,3	g
Kohlenhydrate	27,2	g

### Zubereitung

Die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den fein geschnittenen Schalotten in 2 EL Öl einige Minuten braten und Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Wasser dazugeben und für 20 Minuten kochen. Suppe etwas abkühlen lassen. Fresubin 2 KCAL Drink Neutral hinzufügen und die Suppe pürieren. Mit Petersilie garnieren.

## Ernährungsempfehlung vor und nach einer Krebserkrankung

# Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Entstehung und das Wiederauftreten von Krebs?

Eine Krebserkrankung entsteht in einem mehrstufigen Prozess über viele Jahre oder sogar Jahrzehnte hinweg. Im Laufe des Lebens gibt es zahlreiche Faktoren, die zu Veränderungen unserer Erbinformation führen können.

Dies sind sowohl Mechanismen, die sich im Körper abspielen, als auch Faktoren, die von außen auf den Körper einwirken. Zahlreiche Studien und Beobachtungen zeigen, dass die Entstehung von Krebs und Krebsrezidiven durch den Lebensstil und die Ernährungsweise beeinflusst werden kann.

Die nachfolgenden Empfehlungen zeigen, was Sie selbst dazu beitragen können, um Ihr persönliches Krebsrisiko und das Rezidivrisiko zu senken.

Diese Empfehlungen wurden in dem Bericht des World Cancer Research Fund 2007 (WCRF-Report) ausgesprochen, der auf der Auswertung von rund 7.000 Krebsstudien basiert. Danach kann eine gesunde Lebensweise das Krebsrisiko deutlich senken, doch sie bietet natürlich keinen vollständigen Schutz.

# Ernährungsempfehlungen zur Senkung des Krebsrisikos

Dem WCRF\* zufolge kann jeder täglich selbst dazu beitragen, durch Beachtung folgender Empfehlungen sein persönliches Krebsrisiko und das Rezidivrisiko zu senken.

- ✓ Bleiben Sie innerhalb des normalen Körpergewichtsbereiches (Body-Mass-Index; Normbereich abhängig von Bevölkerungsgruppe).
- ✓ Konsumieren Sie maßvoll rotes Fleisch und Fleischwaren (maximal 500 g pro Woche).
- ✓ Auf zuckerhaltige Getränke sollte verzichtet werden.
- ✓ Verzichten Sie auf alkoholische Getränke oder schränken Sie den Konsum stark ein.
- ✓ Essen Sie vor allem pflanzliche Lebensmittel. Greifen Sie zu Obst und Gemüse (mindestens 400 g pro Tag) und bevorzugen Sie Vollkornprodukte.
- ✓ Begrenzen Sie Ihren Salzkonsum auf unter 5 g pro Tag.
- ✓ Bewegung sollte ein Teil des täglichen Lebens sein. Es wird empfohlen mindestens 30 Minuten moderat körperlich aktiv zu sein (vergleichbar mit schnellem Gehen).

\* World Cancer Research Fund 2007



### Zutaten

- 200 ml Fresubin PRO Drink Neutral
- 2½ TL Kakao (ungesüßt)
- 15 g Instant-Gelatine
- 1-2 TL Honig oder Zucker
- 3-4 Stk. Löffelbiskuits
- 2-4 EL Apfelmus
- 40 ml Espresso abgekühlt



## Schokoladen- dessert

### Nährwert pro Portion

Energie	659	kcal
Eiweiß	33	g
Fett	21	g
Kohlenhydrate	79	g

### Zubereitung

Fresubin PRO Drink Neutral in einer Schüssel mit 2 Teelöffeln Kakao und einem Päckchen (15 g) Instant- Gelatine etwa 1 Minute lang verrühren. Die Löffelbiskuits können auch in mundgerechte Stücke gebrochen werden. Die Hälfte davon können Sie in eine Dessertschale oder ein Glas geben. Mit der Hälfte des Esspressos beträufeln.

1-2 Esslöffel Apfelmus dazugeben und die Hälfte der Schokoladen-creme darauf verteilen. Darauf eine zweite Schicht mit den restlichen Löffelbiskuits, dem Espresso, Apfelmus und der Creme auftragen. Mindestens 10 Minuten im Kühl-schrank ziehen lassen. Mit dem restlichen Kakao bestäuben und servieren.



## Einfach und effektiv

# Tipps zur Verwendung von Kabi Glutamine

## Allgemeine Tipps

- ✓ Da Kabi Glutamine geschmacksneutral ist, können Sie es nach Belieben in alle flüssigen und breiigen Speisen einrühren und sowohl kalt als auch warm (nicht kochen!) servieren.
- ✓ Verwenden Sie mindestens 200 ml Flüssigkeit zum Anrühren von 1 Portionsbeutel Kabi Glutamine. Rühren Sie die Mischung nach 1 Minute nochmals durch.
- ✓ Besonders gut löst sich das Pulver in (lau-) warmen Flüssigkeiten und Speisen oder in naturtrüben Säften.
- ✓ Wenn das Pulver mit Speisen oder anderen Flüssigkeiten als Wasser zubereitet wird, sollte die fertige Mischung direkt verzehrt werden.
- ✓ Bei der Verwendung mit Trinknahrung oder Milchprodukten wird die Konsistenz der fertigen Mischung nach einigen Minuten etwas dickflüssiger. Das hat keine Auswirkungen auf die nährstoffbezogenen Eigenschaften des Lebensmittels.

## Probieren Sie Kabi Glutamine in:

- ✓ Kartoffelpüree
- ✓ Brei (süß oder herzhaft)
- ✓ säurereduzierten Säften
- ✓ naturtrüben Säften
- ✓ Natur- oder Fruchtjoghurt
- ✓ Pudding
- ✓ Gemüsesuppen (z. B. Karottencremesuppe)



**TIPP: BEI ENTZÜNDUNGEN DER SCHLEIMHÄUTE**



**Fresubin<sup>®</sup>**

Gut versorgt,  
wenn es darauf  
ankommt.

Ernährung  
ist ein  
zentraler  
Faktor der  
Lebensqualität

Hochwertige orale  
Nahrungssupplemente  
für individuelle  
Ernährungsbedürfnisse.

## Speziell für onkologische Erkrankungen



CAPPUCCINO  
MULTIFRUCHT

### Supportan® Drink

- ✓ Hochkalorisch (300 kcal/200 ml Flasche)
- ✓ Eiweißreich (20 g/200 ml Flasche)
- ✓ Reich an Omega3-Fettsäuren aus Fischöl
- ✓ Fettreich, mit MCT
- ✓ Mit Ballaststoffen
- ✓ Laktosearm, glutenfrei
- ✓ 2 Geschmacksrichtungen

## Bei erhöhtem Energie- und Eiweißbedarf



VANILLE  
WALDFRUCHT  
APRIKOSE-PFIRSICH  
NEUTRAL

### Fresubin® 2 KCAL Drink

- ✓ Hochkalorisch (400 kcal/200 ml Flasche)
- ✓ Eiweißreich (20 g/200 ml Flasche)
- ✓ Ohne Ballaststoffe
- ✓ Reich an Vitamin D<sub>3</sub> (10 µg/200 ml Flasche)
- ✓ Laktosearm, glutenfrei
- ✓ 4 Geschmacksrichtungen

## Bei erhöhtem Energie- und Eiweißbedarf



VANILLE  
CAPPUCCINO  
APRIKOSE-PFIRSICH  
NEUTRAL

### Fresubin® PRO Drink

- ✓ Hochkalorisch (480 kcal/200 ml Flasche)
- ✓ Eiweißreich (28,8 g/200 ml Flasche)
- ✓ Ohne Ballaststoffe
- ✓ Reich an Vitamin D<sub>3</sub> (10 µg/200 ml Flasche)
- ✓ Reich an Calcium (700 mg/200 ml Flasche)
- ✓ Laktosearm, glutenfrei
- ✓ 4 Geschmacksrichtungen



CAPPUCCINO  
SCHOKOLADE  
LIMONE

### Fresubin® 2 KCAL FIBRE Drink

- ✓ Hochkalorisch (400 kcal/200 ml Flasche)
- ✓ Eiweißreich (20 g/200 ml Flasche)
- ✓ Mit Ballaststoffen
- ✓ Reich an Vitamin D<sub>3</sub> (10 µg/200 ml Flasche)
- ✓ Laktosearm, glutenfrei
- ✓ 3 Geschmacksrichtungen

Alle Trinknahrungen und Crèmeprodukte sind in Einzelsorten (4er/24er Karton) oder als Mischkarton (24er Karton) in der öffentlichen Apotheke erhältlich.

# Bei erhöhtem Energie- und Eiweißbedarf

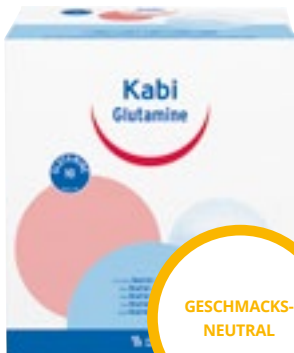


MANGO  
CAPPUCCINO  
VANILLE-KARAMELL  
HASELNUSS

## Fresubin® 3.2 KCAL Drink Kleine Portion mit großem Effekt

- ✓ Hochkalorisch (400 kcal/125 ml Flasche)
- ✓ Eiweißreich (20 g/125 ml Flasche)
- ✓ Reich an Vitamin D<sub>3</sub> (10 µg/125 ml Flasche)
- ✓ Ballaststoffarm, laktosearm, glutenfrei
- ✓ 4 Geschmacksrichtungen

# Bei Entzündungen der Schleimhäute



GESCHMACKS-NEUTRAL

## Kabi Glutamine

- ✓ Orales Glutaminpräparat mit innovativer Stärkeverkapselung für den guten Geschmack
- ✓ Mit hohem Gehalt an Glutamin
- ✓ Mit Ballaststoffen
- ✓ Geschmacksneutral
- ✓ Einfache Dosierung mit der praktischen Portionsgröße (10 g Glutamin pro Sachet)
- ✓ Laktosefrei, glutenfrei

# Bei erhöhtem Energie- und Eiweißbedarf sowie Schluckstörungen



## Fresubin® 2 KCAL CRÈME

- ✓ Hochkalorisch (250 kcal/125 g Becher)
- ✓ Eiweißreich (12,5 g/125 g Becher)
- ✓ Konsistenzadaptierte cremige Nahrung zum Löffeln
- ✓ Ohne Ballaststoffe (Schokolade: ballaststoffarm)
- ✓ Laktosearm, glutenfrei
- ✓ 4 Geschmacksrichtungen

# Bei eingeschränkter Verdauungsleistung



## ProvideXtra® Drink

- ✓ Hochkalorisch (300 kcal/200 ml Flasche)
- ✓ Rein pflanzliches, hydrolysiertes Erbseneiweiß
- ✓ Milcheiweißfrei und sojaeiweißfrei
- ✓ Voll resorbierbar
- ✓ Ohne Ballaststoffe
- ✓ Fettfrei, laktosefrei, glutenfrei
- ✓ 3 Geschmacksrichtungen

Alle Trinknahrungen und Crème-Produkte sind in Einzelsorten (4er/24er Karton) oder als Mischkarton (24er Karton) in der öffentlichen Apotheke erhältlich.

# Besuchen Sie uns auf unserer Website\* und erfahren Sie mehr:

- Umfangreiche Informationen zu den Fresubin Produkten
- Produktfinder – das passende Produkt für Ihre speziellen Bedürfnisse finden
- Informationen rund um Mangelernährung
- Ernährungs-Check zur Ermittlung des Mangelernährungsrisikos
- Rezeptdatenbank für energiereiche Genussmomente

Bietet Wissen und Service  
**[www.fresubin.at](http://www.fresubin.at)**



\*) Bei den genannten Produkten handelt es sich um Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Einnahme nach ärztlicher Empfehlung.



**FRESENIUS  
KABI**

Fresenius Kabi Austria GmbH  
Hafnerstraße 36, 8055 Graz  
Tel.-Nr. 0316 / 249-0  
E-Mail: [fresubin.at@fresenius-kabi.com](mailto:fresubin.at@fresenius-kabi.com)  
[www.fresenius-kabi.at](http://www.fresenius-kabi.at), [www.fresubin.at](http://www.fresubin.at)