



DIÄTSCHULE WÜRZBURG

MANGELERNÄHRUNG


— *einfache Rezepte* —

HOCHKALORISCH, EIWEISSREICH





GLIEDERUNG:

- Mangelernährung bei Krebserkrankungen
 - Allgemeine Tipps zur Einnahme der Trinknahrung
 - Rezepte
 - Energy Balls
 - Biscoff-Energy-Bites
 - Overnight Oats
 - Baked Oats
 - Himbeer-Pfannkuchen
 - Energieshake
 - Curry-Dattel-Dip
 - Rote-Beete-Nuss-Dip
 - Lachs-Lauch-Muffins
 - Herzhafte Muffins
 - Pizzaschnecken
 - Chili sin Carne
 - Ofengemüse mit Kräuterquark
 - Zitronenkuchen
- 



MANGELERNÄHRUNG BEI KREBSERKRANKUNGEN

Eine Krebserkrankung und ihre Behandlung stellen den Körper vor große Herausforderungen. Viele Betroffene verlieren ungewollt an Gewicht, haben wenig Appetit oder können nur eingeschränkt essen. Dies kann zu einer Mangelernährung führen, die den Körper schwächt und die Therapie erschwert. Eine gezielte, nährstoffreiche Ernährung kann helfen, das Wohlbefinden zu verbessern, die Therapie besser zu vertragen und die Lebensqualität zu erhalten. Da jeder Mensch unterschiedliche Bedürfnisse hat, ist es wichtig, mit einer Ernährungsfachkraft zusammenzuarbeiten. Sie kann individuell angepasste Empfehlungen geben und dabei helfen, eine ausreichende Nährstoffversorgung sicherzustellen.

Dieses Rezeptheft wurde von der Berufsfachschule für Diätassistenten des Universitätsklinikums Würzburg erstellt. Darin finden Sie praktische Tipps und einfache Rezepte, die Sie stärken und nähren.



ALLGEMEINE TIPPS ZUR EINNAHME DER TRINKNAHRUNG

1. Richtige Temperatur wählen

Genießen Sie fruchtige Geschmacksvarianten gut gekühlt. Auf diese Weise können Sie ihr volles Aroma besonders gut entfalten.

Geschmacksvarianten wie Vanille, Schokolade oder Cappuccino können Sie gerne leicht erwärmen, bitte achten Sie jedoch darauf, die Trinknahrung nicht zu kochen. Für eine erfrischende Abwechslung - insbesondere in den Sommermonaten - können Sie auch Eiswürfel aus der Trinknahrung selbst herstellen und beispielsweise für einen Eiskaffee verwenden.

➔ Probieren Sie aus, welche Temperatur Ihnen am besten schmeckt!

2. In kleinen Portionen trinken

Trinken Sie langsam und mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt. Bei Appetitlosigkeit hilft es, wenn Sie kleine Schlucke statt große Mengen auf einmal zu sich nehmen.

3. In Mahlzeiten integrieren

Mischen Sie die Trinknahrung in Müsli, Puddings, Joghurt - oder Quarkspeisen und Suppen unter.

Als Alternative für Milch oder Sahne können Sie für herzhaftere und süßere Speisen beispielsweise Rührei, Kartoffelpüree oder Pfannkuchen verwenden. Geschmacksvarianten wie Vanille oder Schokolade können Sie auch als Soße über geschnittenes Obst oder Waffeln geben.

4. Vielfalt ausprobieren

Testen Sie verschiedene Geschmacksrichtungen, um Abwechslung zu schaffen. Trinknahrungen sind auch als Cremes oder Puddings erhältlich.

ALLGEMEINE TIPPS ZUR EINNAHME DER TRINKNAHRUNG

5. Gut verträgliche Varianten wählen

Falls eine Unverträglichkeit besteht, nutzen Sie alternativ laktosefreie oder ballaststoffarme Produkte.

Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft, um die beste Option zu finden.

6. Den richtigen Zeitpunkt finden

Direkt nach einer Chemotherapie kann der Geschmackssinn verändert sein – richten Sie sich hier nach Ihrem eigenen Geschmack.

Vor dem Schlafengehen kann die Trinknahrung helfen, Ihre nächtliche Energieversorgung zu unterstützen.

7. Genügend Flüssigkeit ergänzen

Trinken Sie zusätzlich ausreichend Wasser oder Tee, um Ihre Verdauung zu unterstützen.

8. Das Auge isst mit

Servieren Sie die Trinknahrung in einem schönen Glas oder mit einem Trinkhalm. Gestalten Sie es mit frischen Kräutern, Obst, Kakao oder Zimt dekorieren, um die Optik ansprechender zu gestalten.





Energy Balls

für den extra Energieschub



ca. 10 Kugeln



15 min

ZUTATEN

100 g Soft Datteln
150 g Kokosraspel
100 g Haferflocken,
blütenart
50 g Mandeln, gemahlen
2 EL Kakao
150 g Himbeeren
frisch / TK

ZUBEREITUNG

- 1./3 der Kokosraspeln beiseite stellen.
- Alle Zutaten in einen Universalzerkleinerer geben und zu einer homogenen Masse mixen.
- Die Hände leicht anfeuchten und die Masse zu Kugeln formen.
- Kugeln in den restlichen Kokosraspeln wälzen.
- Die Energy Balls halten sich max. 5 Tage im Kühlschrank, können aber auch eingefroren werden.

NÄHRWERTE

pro Portion

(entspricht zwei Energy Balls):

Kcal: 180 kcal

EW: 3,2 g

F: 11 g

KH: 18 g



TIPPS

Statt Datteln können Sie auch andere Trockenfrüchte wie Feigen oder Aprikosen verwenden. Um im Geschmack zu variieren, eignen sich auch gut Nussmus, Kakao oder andere verschiedene Gewürze zum verfeinern.



Biscoff-Energy-Bites

für den extra Energieschub



ca. 10 Bites



15 min

ZUTATEN

40 g Caramel Proteinpulver
60 g Biscoffcreme
(oder Mandelbutter)
2 EL Honig
1 Tasse Haferflocken
1/2 Tasse Mandelmehl
1 EL Kokosraspeln
1/3 Tasse Kokosmilch (Dose)
oder Joghurt

NÄHRWERTE

pro Portion

(entspricht zwei Energy Bites):

Kcal: 120 kcal

EW: 8 g

F: 3 g

KH: 12 g

ZUBEREITUNG


1. Zuerst die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.
2. Anschließend die feuchten Zutaten vermischen und gemeinsam mit den trockenen Zutaten vermengen, sodass eine klebrige, formbare Masse entsteht. Falls die Masse zu trocken ist, kann noch etwas mehr Kokosmilch hinzugefügt werden.
3. Aus der Mischung kleine Kugeln formen (ca. walnussgroß) und die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
4. Die Kugeln für mind. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sie fest werden.
5. Die Energie-Bites können direkt genossen oder in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahrt werden.



Overnight Oats

gut zum Vorbereiten

 1 Portion

 15 min

ZUTATEN

50 g Haferflocken
1 TL Leinsamen oder
Chiasamen
150 ml Milch oder Joghurt
(nach Wahl)
1 EL Honig
1 TL Backkakao
1 EL Schokodrops
125 ml Fresubin Cappuccino

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken, Leinsamen/Chiasamen, Backkakao und Schokodrops in eine Schüssel oder ein Schraubglas geben.
2. Milch oder Joghurt und Fresubin Cappuccino hinzufügen und gut vermengen.
3. Honig einrühren, um die Süße anzupassen.
4. Das Glas abdecken und für mindestens 4 Stunden, idealerweise über Nacht, in den Kühlschrank stellen.
5. Vor dem Verzehr umrühren und nach Wunsch mit zusätzlichen Toppings (z. B. Nüssen oder Bananenscheiben) garnieren.

NÄHRWERTE

pro Portion:

Kcal: 703 kcal

EW: 29,5 g

F: 24,5 g

KH: 84,5 g



Baked Oats

gut zum Vorbereiten



1 Portion



30 min

ZUTATEN

1 reife Banane
50 g Haferflocken
(zart/kernig)
1 Ei
200 ml Milch-/alternative
50 g Heidelbeeren
1 EL gehackte Walnüsse
1/2 Tl Backpulver
1 Prise Salz
Optional:
Honig/Ahornsirup

NÄHRWERTE

pro Portion:

Kcal: 554 kcal

EW: 17,5 g

F: 19,5 g

KH: 69,9 g

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Form mit Backpapier auslegen.
2. Die Banane zerdrücken und mit dem Ei und der Milch-/alternative verrühren. Haferflocken, Zimt, Backpulver und Salz untermischen.
3. Die Heidelbeeren und gehackte Nüsse unterheben und optional mit Honig oder Ahornsirup süßen.
4. In die Form füllen und 20-25 min goldbraun backen.
5. Die Baked Oats leicht abkühlen lassen und nach Belieben mit zusätzlichen Beeren, Nüssen oder etwas Joghurt servieren.



Himbeer-Pfannkuchen

gut zum Vorbereiten und Einfrieren

 10 Pfannkuchen  20 min

ZUTATEN

200 ml Trinknahrung

Vanille

2 Eier, getrennt

1 TL Salz

2 TL Backpulver

400 g Mehl

200 ml Milch 3,5% Fett

100 g Himbeeren

5 g Rapsöl

NÄHRWERTE

pro Portion

(entspricht einem Pfannkuchen):

Kcal: 205 kcal

EW: 7,1 g

F: 3,7 g

KH: 34,3 g

ZUBEREITUNG

1. Die Eier trennen, das Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und beiseite stellen.
2. Das Eigelb mit Trinknahrung und Milch verquirlen.
3. Die trockenen Zutaten dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
4. Eischnee und Himbeeren unterheben und den Teig in einer Pfanne für 2-3 min pro Seite goldbraun braten.
5. Pfannkuchen ggf. mit zusätzlichem Obst und Ahornsirup garnieren.



Energieshake

perfekt für Mealprep, gesund und sättigend

 1 Portion

 5 min

ZUTATEN

100 g frische Beeren
100 g Fresubin Energy
Drink Erdbeere
100 g Quark
1 TL Honig
1 EL Leinöl
30 g Schlagsahne

NÄHRWERTE

pro Portion:

Kcal: 540 kcal

EW: 18,2 g

F: 37,1 g

KH: 31,6 g

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit einem Stabmixer pürieren.
2. In einem Glas servieren.



TIPPS

Als Alternative können auch gefrorene Beeren eingesetzt werden.



Curry-Dattel-Dip

herzhaft und süß



6 Portionen



5 min

ZUTATEN

- 150 g Datteln
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Frischkäse
- 200 g Schmand
- 2 TL Currypulver
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion

(entspricht 105 g):

Kcal: 255 kcal

EW: 4,3 g

F: 18 g

KH: 21 g

ZUBEREITUNG

1. Die Datteln und den Knoblauch in einem Mixer auf höchster Stufe zerkleinern. (Alternativ: Pürierstab)
2. Die restlichen Zutaten dazugeben und zu einer cremigen Masse verrühren.
3. Zum Schluss den Dip abschmecken, in eine Schüssel umfüllen und genießen.



Rote-Beete-Nuss-Dip

herzhafter, bunter Aufstrich



6 Portionen



5 min

ZUTATEN

100 g Rote Beete,
gekocht
70 g Frischkäse
(Doppelrahmstufe)
30 g Walnüsse
1 TL Honig
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion:
(entspricht 35 g)
Kcal: 164 kcal
EW: 3,4 g
Fett: 15 g
KH: 5,3 g

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einem Mixer zerkleinern,
2. Zum Schluss den Dip abschmecken, in eine Schüssel umfüllen und abschmecken.



TIPPS

Lecker als Brotaufstrich, Dip für Rohkost oder eine Bowl.



Lachs-Lauch-Muffins

herzhafter Snack, gut zum Einfrieren



12 Muffins



35 min

ZUTATEN

250 g Dinkelvollkornmehl
50 g Walnüsse
1 TL Backpulver
250 g Joghurt
2 Eier
4 EL Olivenöl
1 Stange Lauch
200 g Räucherlachs
Je 1 Zweig Thymian und
Petersilie
100 g Feta
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und 12 Muffinförmchen vorbereiten.
2. Walnüsse hacken, Räucherlachs in Streifen, Lauch in feine Ringe schneiden.
3. Mehl mit Backpulver mischen. Joghurt, Eier und Öl verquirlen, zu den trockenen Zutaten geben und zu einem glatten Teig verrühren.
4. Lauch, Räucherlachs und Walnüsse unterheben.
5. Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen, Feta darüber streuen und für 20-25 min goldbraun backen.
6. Muffins auskühlen lassen, bis zu 3 Tage im Kühlschrank lagern oder einfrieren.

NÄHRWERTE

pro Portion:

(entspricht einem Muffin)


Kcal: 220 kcal, EW: 12 g, F: 13 g, KH: 15 g



Herzhafte Muffins

herzhafter Snack, gut zum Einfrieren

 5 Muffins

 35 min

ZUTATEN

200 g körniger Frischkäse
2 Eier
50 g geriebener
Gouda Käse / Feta
1 EL Rapsöl
1 kleine Zwiebel
100 g Gemüse
(z.B. Spinat, Champignons
oder Paprika oder Zucchini)

NÄHRWERTE

pro Portion:

(entspricht 1 Muffins)

Kcal: 111 kcal

EW: 8,0 g

F: 7,9 g

KH: 1,7 g

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Das Gemüse mit Rapsöl andünsten.
3. Die Eier verquirlen und mit Hüttenkäse vermischen.
4. Das Gemüse unterheben und auf 5 Muffinförmchen aufteilen
5. Für 20-25 min goldbraun backen.



Pizzaschnecken

herzhafter Snack, gut zum Einfrieren



9 Schnecken



30 min

ZUTATEN

- 1 Rolle fertiger Blätterteig/Pizzateig
- 100 g Creme fraiche / Schmand
- 100 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- 100 g geriebener Käse
- 100 g Schinkenwürfel / Salami
- 1 EL Olivenöl / Rapsöl
- ½ TL Oregano / Basilikum
- 1 Eigelb (zum Bestreichen)

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Creme fraiche oder Schmand, Frischkäse, Öl, Gewürze und Kräuter in einer kleinen Schüssel verrühren.
3. Blätter- oder Pizzateig ausbreiten und mit der Creme bestreichen. Schinkenwürfel bzw. Salami und geriebenen Käse gleichmäßig verteilen.
4. In 9 Streifen schneiden und zu Schnecken aufrollen.
5. Auf das Backblech legen und für ca. 20 min goldbraun backen.

NÄHRWERTE

pro Portion

(entspricht drei Schnecken):

Kcal: 444 kcal, EW: 21,8 g, F: 35,3 g, KH: 28 g



Chili sin carne

herzhaft, proteinreich, gut zum Einfrieren



4 Portionen



30 min

ZUTATEN

75 g Sojagranulat
300 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel,
2 Knoblauchzehen
2 Karotten
1 EL Rapsöl
30 g Tomatenmark
800 g Tomatenkonserve
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose Mais
Paprika, Chili, Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion:

Kcal: 281 kcal

EW: 19 g

Fett: 6 g

KH: 41 g

ZUBEREITUNG

1. Sojagranulat mit heißer Gemüsebrühe übergießen und für 5 min quellen lassen. Abgießen und die restliche Flüssigkeit in einem Sieb ausdrücken.
2. Zwiebel, Knoblauchzehen und Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Alles in Rapsöl andünsten, Sojagranulat, Tomatenmark und Gewürze hinzugeben und für 5 min scharf anbraten.
3. Mit Tomatenkonserve aufgießen, Kidneybohnen und Mais ergänzen und für 20 min köcheln lassen.
4. Mit Reis, Quinoa oder einem Stück Brot servieren. Lecker schmeckt auch ein Klecks Joghurt dazu.



TIPPS

Entweder pur mit Reis oder Brot, als Füllung in einem Wrap oder als Zutat in einer Bowl genießen.



Ofengemüse mit Kräuterquark

*saisonal anpassbar,
auch lecker mit Tofu oder Hähnchen*

 4 Portionen

 55 min

ZUTATEN

800 g Kartoffeln, festkochend

1 Zwiebel

1 Rote Beete Knolle

2 Pastinaken

1/2 Hokkaido Kürbis

1 Dose Kichererbsen

3 EL Olivenöl

Paprika edelsüß,
Kreuzkümmel, Curry,

Salz, Pfeffer

Je 2 Zweige Thymian,
Rosmarin

Kräuterquark:

500 g Quark 40% Fett i.Tr.

4 EL Wasser, 2 EL

Zitronensaft

5 EL Kräuter

(z.B. Schnittlauch)

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eine Marinade aus Olivenöl, Gewürzen und Kräutern anrühren.
3. Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, schneiden und mit der Marinade vermengen.
4. Für 40-45 min im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
5. In der Zwischenzeit einen Dip aus Quark, Wasser, Zitronensaft, Gewürzen und Kräutern glatt rühren.
6. Das Ofengemüse direkt aus dem Ofen mit Kräuterquark genießen.

NÄHRWERTE

pro Portion:

Kcal: 583 kcal, EW: 24,9 g, Fett: 24,3 g, KH: 59 g



Zitronenkuchen

Energie-Kuchen



12 Portionen



60 min

ZUTATEN

300 ml Trinknahrung
200 g Margarine
200 g Zucker
4 Eier
200 g Mehl
10 g Backpulver
300 ml Zitronensaft
100 g Puderzucker

NÄHRWERTE

pro Portion:

Kcal: 387 kcal

EW: 7,9 g

Fett: 20,3 g

KH: 43,1 g

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Kastenform einfetten.
2. Butter und Zucker schaumig rühren, Eier nacheinander hinzufügen und Trinknahrung einrühren.
3. Mehl und Backpulver mischen und unter die Mischung rühren.
4. Den Teig in die Form füllen und für 40 bis 45 Minuten goldbraun backen.
5. Einen Guss aus Puderzucker und Zitronensaft anrühren und nach dem Backen über den Kuchen geben.

