

Erste Hilfe bei Appetitlosigkeit

1. **Ernährungs- und Gewichtstagebuch starten**
2. **Folgende Fragen zur Appetitlosigkeit beantworten:**
 - Seit wann? Ist sie immer gleich?
 - Besonderheiten / Merkmale Ihrer Appetitlosigkeit? (z.B. Hungergefühl aber Ekel; weder Hunger noch Appetit; Lust auf Essen, aber sofort satt)
 - Mögliche Ursachen?
 - Mögliche andere Beschwerden(z.B. Durchfall, mir wird schnell übel, das Essen schmeckt anders, Schmerzen beim Essen, Müdigkeit)?
 - Tageszeiten zu denen es besser oder schlechter ist?
 - Favoriten: Speisen, Getränke und Lebensmittel, auf die Sie noch Appetit haben? Welche sind das?
 - Abneigungen: Gibt es Speisen, Getränke und Lebensmittel, gegen die Sie eine besondere Abneigung haben? Welche sind das?
 - Gerüche positiv oder negativ?
 - Geschmacksveränderungen? Wie?
 - Bestimmte Konsistenz oder Temperatur besser?
 - Ablenkung oder andere Umgebung hilft?
3. **Probieren Sie unsere Empfehlungen aus**

Erste Hilfe bei Appetitlosigkeit

Essen: Wann und wie oft?

- **Grundprinzip: Immer essen, wenn es geht.**
- Bestimmte Tageszeit besser (morgens oft besser)? Essen Sie zu dieser Zeit dann so viel und energiereich wie möglich “auf Vorrat”.
- 5 – 6 kleine Portionen über den Tag verteilt
- Plus regelmäßig kleine Snacks
- Erinnerung mit Wecker
- Immer Snacks dabeihaben
- Essen auch kurz vorm ins Bett gehen (Reduktion Nüchternphase)
- Trinken erst nach dem Essen, um Magen nicht zu füllen.
- Kochen auf Vorrat (Bei Appetit schnell essen)
- Vorrat an Tiefkühlkost für schnelle Gerichte
- Keine Konventionen mehr! Morgens Spaghetti, abends Müsli, Hauptsache essen.

Wie kann ich meinen Appetit anregen?

- Kein schlechtes Gewissen! Alles ist gut – hauptsache Essen!
- Lieblingsspeisen und Vorlieben
- Appetitlich und farbenfroh anrichten (z.B. kleine Gläschen, kleines Picknick anrichten – Korb mit Einmachgläschen)
- kleine Portionen auf großen Tellern
- Überall in der Wohnung Snacks und zugreifen!
- Gut Lüften – starke Gerüche verstärken Abneigung
- Bewegung
- Sinne stimulieren mit Essensbildern oder Kochsendungen
- Bei Beschwerden oder Schmerzen Arzt einschalten

Erste Hilfe bei Appetitlosigkeit

Welche Lebensmittel steigern den Appetit?

- Probieren Sie es aus!
- kleine Mengen kräftiger Gemüse- und Fleischbrühen
- Kräuter und Gewürze, wie Schnittlauch, Ingwer und Zimt
- vor dem Essen: alkoholfreies Bier, Tonic Water, Bitter Lemon
- bitterer Tee (z.B. Wermut, Löwenzahn) oder Hopfentee (enthält Bitterstoffe und wirkt entspannend)
- experimentieren mit Konsistenzen und Zubereitungsarten
- Supermarkt oder Marktbesuche zur Anregung

Wie bekommt mein Körper genug Nährstoffe, obwohl ich nur wenig essen kann?

- Prio 1 Kein Gewicht verlieren!
- Je mehr Kalorien und Nährstoffe pro Bisse, desto besser
- Eventuell zusätzlich Trinknahrung

Wie kann sich meine Umgebung / Atmosphäre auf meinen Appetit auswirken?

- Experimentieren Sie!
- entspannte Atmosphäre
- Alle Sinne einbeziehen(z.B. Duftkerzen, schön gedeckter Tisch, gedämpftes Licht).
- Essen mit Familie und Freunden.
- Essen beim Fernsehen
- Frische Luft: Spazierengehen, draußen Essen, gut Lüften

Hinweis: Bitte halten Sie Ihre Ärzte und Pflegekräfte immer über alle Maßnahmen, die Sie ergreifen und vor allem über negative Veränderungen auf dem Laufenden.