

Einkaufsliste bei Appetitlosigkeit

Welche Lebensmittel Sie bei Appetitlosigkeit bevorzugt essen möchten und können ist sehr individuell. Auf dieser Liste finden Sie daher nur einen kleinen Auszug an Lebensmitteln, die eine appetitsteigernde Wirkung haben.

- Gemüse- und Fleischbrühen
- Kräuter und Gewürze (z.B. Schnittlauch, Ingwer, Zimt)
- Alkoholfreies Bier, Tonic Water, Bitter Lemon
- Bitterer Tee (z.B. Wermut, Löwenzahn)
- Hopfentee

Disclaimer: Bitte beachten Sie, dass die Tipps keine persönliche Beratung mit einer staatlich anerkannten Ernährungsfachkraft ersetzen. Viele unserer Empfehlungen basieren auf Erfahrungswerten aus dem Klinikalltag, da die einzelnen Empfehlungen noch kaum in wissenschaftlichen Studien überprüft wurden. Da jeder Mensch individuell ist, sollten Sie testen, was Ihnen bekommt und welche Tipps für Sie in Ihrer Situation hilfreich sind. Außerdem sollten Sie Ihr medizinisches Team immer über Ihre Maßnahmen auf dem Laufenden halten.