

Rahmspinat ① 1 PORTION

150 g Rahmspinat
100 ml Trinknahrung neutral oder Pulver neutral
1 kleine Zwiebel
Gewürze, Butter

Die Zwiebel schälen und würfeln, in Butter glasig dünsten, mit Rahmspinat auffüllen, kurz köcheln lassen und vom Herd nehmen. Mit Trinknahrung anreichern, abschmecken und verzehren. Dies kann auch als Soße für Nudeln mit Käse verfeinert werden.

Pro Portion: 314 kcal; Fett: 19,3g; KH: 22,8g; EW: 10,5 g

Kaiserschmarrn ④ 4 PORTIONEN

100 g Rosinen
4 Eier
400 ml Fresubin® 2 kcal Drink Vanille
100 ml Milch
1 MS Salz
250 g Mehl
Öl, Puderzucker, (Mandelsplitter)



Die Eier in Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eigelb mit Fresubin® 2 kcal Drink Vanille, Milch und Salz verquirlen. Danach löffelweise das gesiebte Mehl unterrühren. Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen, portionsweise die Teigmasse hineingeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Als Nächstes die Rosinen darüber streuen und in den Teig einsinken lassen. Den Teig umdrehen und nach kurzem Braten mit 2 Gabeln zerpfücken, kurz durchbraten und auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit gerösteten Mandelsplittern garnieren.

Pro Portion: 579 kcal; Eiweiß 24,8 g; Fett 15,3 g; Kohlenhydrate 85,5 g

Unser Therapieangebot zur Mangelernährung

- Individuelle und persönliche Bedarfsplanung (Energie- und Flüssigkeitsbedarf)
- Therapieexperten mit langjähriger Erfahrung beraten im Bereich klinische Ernährung
- Optimierung der oralen Kost
- Mangelernährungsscreening MUST/NRS
- Diät- und Ernährungsberatung auf Grundlage einer ärztlichen Verordnung (Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich)
- Therapieversuch unter Berücksichtigung des Wirtschaftlichkeitsgebots (CareSolution bei parenteraler Ernährung, wenn eine ärztliche Delegation vorliegt) verbunden mit einer ausführlichen Dokumentation
- Abstimmung mit dem behandelnden Arzt und Erstellung der Abrechnung über die gesetzliche Krankenkasse
- Regelmäßiger Kontakt durch Hausbesuche bei den betroffenen Personen



Esspertante

Die Fante, die weiß wie man isst.

Ernährungs-
beraterin/DGE



www.katja-rietzsch-esspertante.de



med!pertante
THERAPIE // EXPERTEN



Carl-Thieme-Straße 10
01705 Freital



T 0351 6482 446-46
F 0351 6482 446-11



post@medpertante.de
www.medpertante.de

TIPPS ZU TRINK- NAHRUNGEN

Mangelernährung erkennen und vermeiden



med!pertante
THERAPIE // EXPERTEN

TIPPS ZU TRINKNAHRUNGEN



Trinknahrung = Kosmonautenkost, wie Sie liebevoll genannt wird, gibt Ihnen die Möglichkeit Defizite in der Ernährung schnell und unproblematisch auszugleichen. Ihr Körper kann die Nährstoffe gut resorbieren, da sie bereits aufgeschlossen vorliegen. Die Trinknahrung kann ergänzend oder vollbilanziert verzehrt werden. Beim Vorliegen einer ärztlichen Verordnung, übernimmt die Krankenkasse die Kosten, wenn eine Ernährungsberatung und ein Screening dies bestätigt hat.

Ihr Therapieexperte begutachtet Sie gern, um das passende Produkt zu finden. Haben Sie nun ein Produkt gewählt, stellen sich oft viele Fragen:

Kann ich Kochen und Backen mit den Produkten?

Ja, dies ist gut möglich, da es Trinknahrung in vielen Geschmacksrichtungen und auch als neutrale Variante gibt. Dies mixen Sie einfach den natürlichen Lebensmitteln zu oder fragen nach Rezeptideen.

Trinknahrung kann bis zu 70°C erwärmt werden. Bitte nicht kochen, damit kommt es sonst zu Vitamin- und Mineralstoffverlusten.

Erwärmen in der Mikrowelle ist bei geringer Leistungsstufe möglich. Bitte die Alufolie vorher entfernen und in ein hitzebeständiges Gefäß füllen.

Pulverprodukte sind oft zum Einrühren in Speisen und Getränke besser geeignet.

Wie soll ich das Produkt einnehmen?

Bitte beginnen Sie immer langsam mit der Einnahme der Trinknahrung. Starten Sie in kleinen Schlucken, über den Tag verteilt, so kann sich Ihr Körper langsam daran gewöhnen. Bedenken Sie, dass diese Produkte hochkalorisch sind.

Bitte nie unmittelbar vor der normalen Ernährung einnehmen, sonst sind Sie satt und essen weniger.

Bitte die Produkte vor Verzehr gut schütteln.

Ihr Magen und Darm sind empfindlich?

Nehmen Sie die Produkte bei Zimmertemperatur ein, ansonsten können Sie die Produkte kühlen und sogar Eiscreme und Eismwürfel daraus herstellen.

Angerissene Produkte sollten nach 8h in den Kühlschrank und nach 24 h verworfen werden.

Es gibt auch milchfreie Produkte, die oft besser bekömmlich sind.

Alle Produkte sind lactosearm, daher gut bekömmlich.

Wir unterstützen Sie bei der Beschaffung und Handhabung von oralen Nahrungssupplementen (Trinknahrung, Kosmonautenkost und Nahrungsergänzung). Sprechen Sie uns an.



Therapiebereiche:

- Ernährungsberatung
- Trinknahrungsversorgung
- Enterale Ernährung
- Parenterale Ernährung
- Medikamententherapien
- Schmerztherapie
- Wundversorgung während einer Krebsterapie
- Absaug- und Inhalationstherapie
- Tracheostoma-, Stoma-, Inkontinenztherapien vermitteln wir gern an kompetente Partner

Fruchtshake ① 1 PORTION

100 ml Trinknahrung flüssig neutral
100 ml Milch (auch lactosefrei)
50 g gefrostete Früchte
2 EL Maltodextrin oder Zucker

Alles mit einem Stabmixer pürieren, fertig. Sie können auch eine Trinknahrung mit Geschmack verwenden, damit entfällt die Zugabe von Zucker.

Pro Portion: 225 kcal; Fett: 7,9 g; KH: 27,3 g; EW: 8,9 g

Pilzsuppe ① 1 PORTION

10 g getrocknete Pilze
200 ml Wasser
1 kleine Zwiebel
20 g Butter
1 TL Gemüsebrühe
100 ml Trinknahrung neutral oder Pulverprodukt wie restoric supportiv S neutral, auch vegan
Petersilie fein gehackt

Pilze mit heißem Wasser übergießen, quellen lassen (ca. 30 min.), Zwiebel schälen, würfeln, in Butter die Pilze glasig dünsten und Einweichwasser zugeben. Alles 10 min köcheln lassen, bei Wunsch pürieren und am Ende die Trinknahrung zugeben, nicht mehr kochen. Abschmecken. Mit Petersilie bestreuen und schmecken lassen!

Pro Portion: 400 kcal; Fett: 26,9 g; KH: 23,8g; EW: 13,7 g

Rezept IDEEN