



EIN KOSTENLOSER RATGEBER DER CONFIDO CARE GMBH

# 7 Impulse bei krankheitsbedingter Appetitlosigkeit

Wie Sie durch einfache und hilfreiche Tipps Appetitlosigkeit im Alltag begegnen können.

Tag für Tag eine fundierte Idee — kompakt, alltagstauglich, ohne Druck.

## Sie sind nicht allein

Wenn der Appetit nachlässt, kann das sehr verunsichern. Vielleicht essen Sie selbst weniger als früher, verlieren an Gewicht oder fühlen sich zunehmend schwächer. Vielleicht sind es Angehörige oder Patient\*innen, die Ihnen nahestehen, und Sie fragen sich, was sich tun lässt.

Zur Einordnung: Eine nachlassende Nahrungsaufnahme ist im Rahmen vieler Erkrankungen und im höheren Lebensalter häufig. Untersuchungen zeigen, dass eine relevante Zahl der Patient\*innen in deutschen Kliniken von einer Mangelernährung betroffen ist – in der Onkologie je nach Erkrankung zwischen 30 und 80 Prozent, bei älteren Menschen zuhause etwa 15 bis 20 Prozent. Sie sind mit dieser Situation nicht allein.

Gleichzeitig gilt: Eine anhaltend zu geringe Nahrungsaufnahme ist kein harmloses Begleitsymptom. Sie kostet Kraft, verlängert Erholungsphasen und schwächt die körpereigene Abwehr. Das Gute daran: In den meisten Fällen lässt sich bereits mit einfachen Maßnahmen im Alltag viel erreichen, bevor eine ernährungsmedizinische Therapie nötig wird.

**Hinweis:** Dieser Ratgeber ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei anhaltender Appetitlosigkeit, ungewolltem Gewichtsverlust oder Schluckbeschwerden suchen Sie bitte das Gespräch mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt.

## Was Sie in diesem Ratgeber finden

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen sieben Impulse vor, die in der Fachliteratur als wirksam gelten und sich im Alltag gut umsetzen lassen. Jeder Impuls enthält konkrete Anregungen, die Sie heute noch ausprobieren können. Sie können alle Impulse in einer Sitzung durchlesen – oder sich pro Tag einen vornehmen, eine Woche lang. Beides funktioniert.

1 Kleine Portionen, große Wirkung

2 Energiedichte erhöhen

3 Trinken zur richtigen Zeit

4 Essen mit allen Sinnen

5 Sanfte Bewegung

6 Geschmack neu entdecken

7 Wann professionelle Unterstützung sinnvoll ist



IMPULS 1

## Kleine Portionen, große Wirkung

Bei vermindertem Appetit kann ein großer, voll gefüllter Teller schnell überfordernd wirken. Er vermittelt das Gefühl: Das ist zu viel. Häufig führt das dazu, dass von vornherein weniger gegessen wird, als möglich wäre. Drei große Hauptmahlzeiten sind in dieser Situation selten hilfreich.

Die bessere Strategie sind viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Jede einzelne Portion ist klein und verzehrbar. In Summe nehmen Sie jedoch deutlich mehr Energie und Nährstoffe auf, als mit drei großen Mahlzeiten, von denen zwei halb stehen bleiben.

### So setzen Sie das um

- Nutzen Sie kleinere Teller. Eine Portion wirkt auf einem Frühstücksteller vollständig, auf einem großen Teller verloren.
- Essen Sie immer dann, wenn es Ihnen gerade möglich ist.
- Richten Sie sogenannte Snack-Stationen in Ihrer Wohnung ein: eine Schale mit Nüssen auf dem Wohnzimmertisch, Trockenobst auf dem Nachttisch, Käsewürfel im Kühlschrank auf Augenhöhe. Sichtbare Nahrung wird eher gegessen.
- Bereiten Sie Mahlzeiten vor, wenn der Appetit gerade einigermaßen da ist. In schwächeren Phasen können Sie dann einfach in den Kühlschrank greifen.

### Beispiel-Tagesplan

Uhrzeit	Mahlzeit
Frühstück	Haferbrei mit Sahne, Banane und Nussmus
Vormittagssnack	Eine Handvoll Studentenfutter oder ein Stück Käse
Mittagessen	Kleine Portion, energiereich angerichtet
Nachmittagssnack	Milchshake oder ein kleines Stück Kuchen
Abendessen	Leichte, warme Mahlzeit
Spätsnack	Ein Glas Trinknahrung oder Vollmilch mit Honig

IMPULS 2

# Energiedichte erhöhen

Wenn Sie nur wenig essen können, lässt sich die Energieaufnahme auch mit kleinen Portionen steigern. Dafür können Mahlzeiten gezielt energiereicher zubereitet werden - oft schon mit einfachen Anpassungen.

Energiedichte bedeutet: viele Kalorien und Nährstoffe in kleinem Volumen. Die einfachsten Hebel sind hochwertige Fette und zusätzliches Eiweiß, die Sie unauffällig in bestehende Gerichte einarbeiten.

### Die wichtigsten Anreicherungs-Hebel

- Sahne, Butter oder hochwertiges Pflanzenöl in Suppen, Kartoffelpüree, Gemüse und Nudelgerichte einrühren.
- Nussmus (Mandel, Cashew, Erdnuss) in Haferbrei, Joghurt, Quark oder auf Brot geben.
- Avocado auf Brot, in Salate oder als Zugabe zu Eiergerichten verwenden.
- Geriebenen Käse über warme Speisen streuen.
- Vollmilch statt Wasser für Suppen, Saucen und Brei nutzen.
- Eier als Zugabe zu Suppen oder Gemüse, oder als Snack zwischendurch.
- Trinknahrung als Zutat: in Kaffee, Müsli, Pudding oder als Grundlage für Milchshakes.

### Ein konkretes Beispiel

	Standard	Angereichert
<b>Haferbrei, eine Portion</b>	40 g Haferflocken in Wasser	40 g Haferflocken in Vollmilch, 1 EL Butter, 1 EL Mandelmus, ½ Banane
<b>Kalorien</b>	rund 150 kcal	rund 420 kcal
<b>Eiweiß</b>	rund 5 g	rund 13 g

Derselbe Aufwand beim Essen, fast die dreifache Energie. Dieses Prinzip lässt sich auf nahezu alle Mahlzeiten übertragen. Wie viel Energie und Eiweiß für Sie persönlich sinnvoll sind, lässt sich nicht pauschal sagen – das hängt von Ihrer individuellen Situation ab. In einer Beratung schauen wir das gemeinsam an.

## IMPULS 3

## Trinken zur richtigen Zeit

Dieser Impuls überrascht viele Menschen, weil er der allgemeinen Empfehlung, viel zu trinken, auf den ersten Blick zu widersprechen scheint. Tatsächlich geht es nicht um die Trinkmenge an sich – die bleibt wichtig, gerade um eine Austrocknung (Exsikkose) zu vermeiden. Es geht um das Timing.

Der Magen fasst etwa ein bis anderthalb Liter. Jedes Glas Wasser oder Tee, das Sie zu oder kurz vor der Mahlzeit trinken, belegt Magenvolumen, ohne Nährstoffe zu liefern. Das Sättigungsgefühl setzt früher ein, und Sie essen weniger, als möglich wäre.

### So gehen Sie vor

- Vermeiden Sie das Trinken etwa 30 Minuten vor und während der Mahlzeit – kleine Schlucke zum Herunterspülen sind in Ordnung, wenn Sie sie zum Schlucken benötigen und zur Einnahme Ihrer Medikamente.
- Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten bewusst und viel.
- Wählen Sie energiereiche Getränke: Vollmilch, Kakao, Fruchtsäfte, Smoothies, Milchshakes, Trinknahrung.
- Achten Sie weiterhin auf eine ausreichende tägliche Trinkmenge – sie bleibt gleich, nur das Timing ändert sich.

### Trinknahrung als einfacher Baustein

Trinknahrung liefert in kleinem Volumen viel Energie und Eiweiß. Diese ist von verschiedenen Herstellern erhältlich und in bestimmten Fällen verordnungsfähig. Trinknahrung ersetzt nicht die normale Ernährung, sondern ergänzt sie – idealerweise zwischen den Mahlzeiten, gut gekühlt und in kleinen Schlucken. Bei Tipp und Empfehlungen sprechen Sie uns gerne an.

## IMPULS 4

## Essen mit allen Sinnen

Appetit ist zu einem erheblichen Teil ein Sinnesphänomen. Bei Appetitlosigkeit sind genau diese Sinnesreize oft verloren gegangen. Das Essen wird funktional, manchmal sogar anstrengend. Der Weg zurück führt über die Sinne.

### Was Sie konkret tun können

- Wenn Sie krankheitsbedingt geschwächt oder nicht mobil sind, essen sie wann und wo immer sie wollen!
- Probieren Sie aus, welche Düfte Ihren Appetit anregen – frisch gebrühter Kaffee, warmes Brot, kurz angebratene Kräuter wirken bei vielen Menschen, andere Gerüche können dagegen unangenehm sein. Hören Sie auf Ihre Reaktion und passen Sie an.
- Ablenkung kann bei Appetitlosigkeit hilfreich sein. Hören Sie Musik, sehen Sie Ihre Lieblingssendung oder einen Podcast während des Essens. Das nimmt den Druck aus der Mahlzeit.
- Bitterstoffe wirken appetitanregend, indem sie die Produktion von Speichel, Gallenflüssigkeit und Magensäure anregen z.B. Wermut, Chicoree, Endivie, Ingwer
- Nutzen Sie Kräuter wie z.B. Basilikum, Petersilie, Dill...

Das ist ein bewusster Gegenakzent zur präventiven Ernährung, achtsam und ohne Ablenkung zu essen. Bei Appetitlosigkeit gilt das Gegenteil: Ablenkung nimmt die Anstrengung aus dem Essen und ist therapeutisch sinnvoll.

## IMPULS 5

## Sanfte Bewegung

Bewegung und Appetit hängen enger zusammen, als viele denken. Leichte körperliche Aktivität regt den Stoffwechsel an, kann Übelkeit reduzieren und fördert das Hungergefühl. Die ESPEN-Leitlinien empfehlen körperliche Aktivität ausdrücklich als Bestandteil jeder Ernährungstherapie.

Wichtig ist das richtige Maß. Es geht nicht um Sport, sondern um sanfte, regelmäßige Bewegung, die zu Ihrer aktuellen Verfassung passt.

### Konkrete Empfehlungen

- Ein kurzer Spaziergang von 10 bis 15 Minuten vor der Mahlzeit, wenn möglich an der frischen Luft.
- Wenn möglich leichte Gymnastik oder Dehnübungen im Sitzen, wenn das Gehen schwerfällt.
- Einfache Alltagsaktivitäten wie Tischdecken, Blumen gießen oder kurzes Aufräumen – Bewegung muss nicht Sport heißen.
- Frische Luft am offenen Fenster, wenn das Verlassen der Wohnung nicht möglich ist.

Die Kombination aus leichter Bewegung und anschließender Mahlzeit ist ein bewährtes Muster.

## IMPULS 6

## Geschmack neu entdecken

Viele Menschen mit Appetitlosigkeit berichten, dass Speisen plötzlich anders schmecken als gewohnt. Fleisch schmeckt metallisch, Süßes zu intensiv, Kaffee bitter und fremd. Diese Geschmacksveränderungen können Folge einer Erkrankung, einer Therapie – etwa einer Chemo- oder Strahlentherapie. Sie sind häufig und lassen sich mit einigen Anpassungen gut handhaben.

### Was oft hilft

- Bei metallischem Geschmack kann Plastikbesteck helfen. Der Metallkontakt mit der Zunge entfällt.
- Kräuter und Gewürze setzen neue Geschmacksakzente. Basilikum, Petersilie, Zitrone, Ingwer, frischer Pfeffer – experimentieren Sie auch mit Kombinationen, die Sie bisher nicht ausprobiert haben.
- Marinaden mit Zitrone, Essig oder Joghurt mildern oft unangenehme Geschmacksnoten bei Fleisch und Fisch.
- Wenn warme Speisen zu intensiv riechen, können kalte oder lauwarme Speisen besser vertragen werden: Joghurt, Quark, Salate, Brot mit Belag.
- Regelmäßige Mundpflege (Zähneputzen vor dem Essen, Mund ausspülen) verbessert oft das Geschmacksempfinden.
- Bei Mundtrockenheit helfen feuchte Speisen mit Saucen und Brühen sowie zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis zwischen den Mahlzeiten.

Wenn bestimmte Lebensmittel dauerhaft nicht mehr schmecken, ersetzen Sie sie. Kein Gericht muss um jeden Preis weiter gegessen werden. Viele Patient\*innen berichten, dass sich der Geschmack mit der Zeit verändert – probieren Sie auch alte Favoriten nach einigen Wochen wieder aus.

IMPULS 7

# Wann professionelle Unterstützung sinnvoll ist

Die bisher beschriebenen Impulse können viel bewirken. Es gibt jedoch Situationen, in denen die orale Ernährung allein nicht mehr ausreicht, um den Körper zu versorgen.

In diesen Fällen ist eine professionelle ambulante Ernährungstherapie sinnvoll.

## Stufenplan der Ernährungstherapie in Anlehnung an die DGEM

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin beschreibt einen klaren Stufenplan:

Stufe	Maßnahme	Was bedeutet das konkret
1	<b>Evaluation und konsequente Therapie der individuellen Ursachen</b>	Ärztliche Abklärung, warum Gewicht oder Appetit verloren gehen (z. B. Grunderkrankung, Medikamente, Schluckstörung, soziale Faktoren) – und gezielte Behandlung dieser Ursache.
2	<b>Ernährungsmodifikation, Ernährungsberatung,</b>	Anpassung der vertrauten Ernährung: kleinere, häufigere Mahlzeiten, Wunschkost, angepasste Konsistenz und Hilfsmittel – begleitet durch professionelle Ernährungsberatung.
3	<b>Anreicherung der Nahrung</b>	Alltägliche Speisen werden mit hochwertigen Eiweiß- und Fettkonzentraten (z. B. Maltodextrin, Proteinpulver) energiedichter gemacht – mehr Kalorien bei gleicher Portionsgröße.
4	<b>Trink-, Zusatznahrung</b>	Medizinische Trinknahrung sowie angereicherte Suppen, Joghurts oder Getränke ergänzen die Mahlzeiten gezielt um Kalorien, Eiweiß und Mikronährstoffe.
5	<b>Enterale Ernährung (PEG-/PEJ-Sonde)</b>	Eine flüssige Nährlösung gelangt über eine Sonde direkt in Magen oder Dünndarm – wenn Essen und Trinken nicht mehr ausreichen, der Verdauungstrakt aber noch funktioniert.
6	<b>Parenterale Ernährung (Broviac, Hickman, Port)</b>	Vollständige Nährstoffversorgung über einen zentralvenösen Zugang (Port-, Broviac- oder Hickman-Katheter) direkt in die Blutbahn – wenn der Magen-Darm-Trakt die Nahrung nicht mehr verwerten kann.

## Wann sollten Sie professionelle Unterstützung in Betracht ziehen

- ✔ Sie haben in den letzten drei Monaten ungewollt mehr als 5 Prozent Ihres Körpergewichts verloren.
- ✔ Sie essen trotz der beschriebenen Impulse seit mehr als zwei Wochen deutlich weniger als sonst.
- ✔ Sie fühlen sich zunehmend kraftlos und erschöpft.
- ✔ Sie oder Angehörige haben das Gefühl, dass die Situation sich zunehmend verschlechtert.
- ✔ Sie haben Schluckbeschwerden oder Übelkeit, die das Essen zunehmend erschweren.

In diesen Fällen ist ein Gespräch mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt der nächste Schritt. Ergänzend steht Ihnen die spezialisierte Ernährungsversorgung zur Verfügung – am Ende dieses Ratgebers erfahren Sie, wie Sie eine kostenlose Erstberatung anfragen können.

### Wichtig zu wissen: Der Stufenplan ist flexibel — kein starres Schema

Die sechs Stufen werden in der Praxis häufig miteinander kombiniert und individuell auf die jeweilige Situation abgestimmt. Es handelt sich nicht um eine starre Reihenfolge, die nacheinander durchlaufen werden muss.

## Wann sollte über die nächste Stufe nachgedacht werden?

Reichen die Maßnahmen zur Verbesserung der oralen Nahrungsaufnahme (Stufen 1–4) über 2 bis 3 Wochen nicht aus, um den Energie- und Nährstoffbedarf zu decken, sollte die Indikation für eine supportive enterale Ernährung über eine Sonde geprüft werden.

## Orale Ernährung bleibt wichtig – auch mit Sonde oder Infusion

Auch bei klinischer Indikation für eine supportive enterale oder parenterale Ernährung gilt: Soweit medizinisch möglich, sollte die Nahrungsaufnahme auf natürlichem Wege erhalten bleiben. Die künstliche Ernährung ergänzt die orale Versorgung – sie ersetzt sie nicht zwingend.

# Impulscheck

Sie haben sieben Impulse rund um Appetit und Genuss erhalten – kompakt und alltagstauglich. Manche werden bei Ihnen Resonanz finden, andere nicht. Das ist normal: Was beim Essen wirkt, ist persönlich.

Ein paar Anregungen für die kommenden Tage:

- ✔ Greifen Sie die Impulse heraus, die für Ihre Situation am besten passen. Sie müssen nicht alles ausprobieren.
- ✔ Beobachten Sie, was sich verändert – an einzelnen Mahlzeiten, an einzelnen Tagen. Kleine Veränderungen reichen oft, um eine Richtung zu spüren.
- ✔ Wenn Sie merken, dass es mehr braucht als Tipps – sei es Klarheit über Ihren individuellen Bedarf, Fragen zur Trinknahrung oder Unterstützung im Alltag – sprechen Sie mit uns. Eine Erstberatung ist kostenfrei und unverbindlich.

**1** Kleine Portionen, große Wirkung

**2** Energiedichte erhöhen

**3** Trinken zur richtigen Zeit

**4** Essen mit allen Sinnen

**5** Sanfte Bewegung

**6** Geschmack neu entdecken

**7** Wann professionelle Unterstützung sinnvoll ist

**17 Jahre**

Erfahrung

**17.000+**

versorgte Patient\*innen

**100+**

Fachkräfte

**24/7**

bundesweit erreichbar

## Sie möchten persönliche Unterstützung?

Dieser Ratgeber liefert Ihnen einen soliden Grundstock an Wissen und praktischen Anregungen. Jede Ernährungssituation ist individuell – und manchmal lohnt sich ein persönliches Gespräch mit jemandem, der sich täglich mit genau diesen Fragen beschäftigt.

Confido Care ist auf ambulante Ernährungsversorgung spezialisiert. Unser Team aus Pflegefachkräften und Ernährungsexpert\*innen begleitet Patient\*innen und Angehörige bei allen Fragen rund um die Ernährung – von der Anreicherung normaler Mahlzeiten über Trinknahrung bis hin zur medizinisch notwendigen Ernährungstherapie. Wir sind sowohl im häuslichen Umfeld aktiv als auch in Kliniken und Praxen vor Ort.

### Was eine kostenlose Erstberatung umfasst

- ✔ Telefonisches oder persönliches Gespräch, ohne Verpflichtung.
- ✔ Individuelle Einschätzung Ihrer aktuellen Ernährungssituation.
- ✔ Konkrete Empfehlungen für die nächsten Schritte, abgestimmt auf Ihre Lage.
- ✔ Klärung Ihrer Fragen zur Kostenübernahme von Trinknahrung oder ambulanter Ernährungsversorgung durch die Krankenkasse.
- ✔ Abstimmung mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn gewünscht.

Jetzt kostenlose Erstberatung anfragen

**0251 32261-350**[www.confido-care.de](http://www.confido-care.de)

## Weitere Ratgeber für Sie

### 12 Anzeichen — wie Sie Mangelernährung erkennen

Der Quick-Check für Patient\*innen und Angehörige: konkrete Anzeichen, eine einfache Auswertung und der nächste sinnvolle Schritt.

### Gut versorgt — Ernährung, die stärkt

Der umfassende Guide zur optimalen Nährstoffversorgung – inklusive individueller Bedarfseinschätzung, Trinknahrung, Beispieltag und Checkliste für Ihre Ernährungsberatung.

Beide Ratgeber kostenlos unter [www.confido-care.de](http://www.confido-care.de).

Mitglied in Fachverbänden:

