

CONFIDO CARE

Ihr Ratgeber für eine bessere Ernährung

Gut versorgt: Ernährung, die stärkt

Ihr persönlicher Ernährungs-Guide für mehr Kraft im Alltag.

Von der individuellen Bedarfseinschätzung bis zur häuslichen Versorgung.

Evidenzbasiert nach den Leitlinien der DGEM und ESPEN.

Ein kostenloser Ratgeber der Confido Care GmbH

Warum dieser Ratgeber

Wenn Ihr Körper im Rahmen einer Erkrankung mehr Nährstoffe benötigt, als eine normale Ernährung liefert, ist das kein Randthema. Eine krankheitsbedingte Mangelernährung betrifft in Deutschland einen erheblichen Teil der Patient*innen in Onkologie, Chirurgie und Geriatrie. Bei Menschen mit Krebserkrankungen liegt die Häufigkeit zwischen 30 und 80 Prozent, bei älteren Menschen zuhause bei 15 bis 20 Prozent.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) und die European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN) haben in den Leitlinien der vergangenen Jahre formuliert, wie eine angepasste Ernährung in dieser Situation aussehen sollte. Dieser Ratgeber fasst das Wichtigste verständlich zusammen.

Sie erfahren, wie Sie Ihren Bedarf einschätzen, wie Sie Mahlzeiten gezielt anreichern, wann Trinknahrung sinnvoll ist und welche Strategien bei Begleitsymptomen wie Übelkeit, Geschmacksveränderungen oder Schluckbeschwerden helfen. Am Ende finden Sie einen konkreten Beispieltag und eine Vorbereitung für Ihr Erstgespräch mit unserer Ernährungsberatung.

Dieser Ratgeber ersetzt keine ärztliche Beratung. Er soll Ihnen Orientierung geben und Ihnen helfen, die richtigen Fragen zu stellen. Für eine individuelle Empfehlung sprechen Sie bitte mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt – oder direkt mit unserer Ernährungsberatung.

Was Ihr Körper jetzt braucht

Jeder Mensch hat einen individuellen Nährstoffbedarf. Dieser setzt sich aus dem Grundumsatz – der Energie, die Ihr Körper in Ruhe verbraucht – und dem Leistungsumsatz

– der Energie, die Sie zusätzlich für Bewegung und Aktivität verbrauchen – zusammen. Bei bestimmten Erkrankungen kann der Bedarf deutlich höher liegen als bei gesunden Menschen, in anderen Krankheitsphasen kann er auch niedriger sein als gewohnt – etwa durch reduzierte körperliche Aktivität oder Veränderungen der Magermasse.

Wie hoch ist Ihr persönlicher Bedarf?

Pauschale Faustregeln helfen nur begrenzt: Im Krankheitsgeschehen kann der tatsächliche Bedarf deutlich abweichen, je nach Erkrankung, Therapie, körperlicher Verfassung und Lebenssituation. Ihren persönlichen Energie- und Eiweißbedarf berechnet eine qualifizierte Ernährungsberatung individuell – wir kommen am Ende dieses Ratgebers darauf zurück.

Eiweiß: oft unterschätzt

Eiweiß ist der zentrale Baustoff für Muskeln, Immunsystem und Wundheilung. Wer zu wenig Eiweiß aufnimmt, verliert Muskelmasse, wird schwächer und anfälliger für Infekte. Bei einer krankheitsbedingten Mangelernährung empfehlen die Leitlinien deutlich höhere Mengen als bei gesunden Erwachsenen.

Zur Orientierung: Die allgemeine Empfehlung für gesunde Erwachsene liegt bei 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag, ab 65 Jahren bei 1,0 Gramm. Bei erhöhtem Bedarf können – je nach Situation – 1,2 bis 1,5 Gramm sinnvoll sein, in schweren Krankheitsphasen auch mehr. Die genaue Höhe besprechen wir in einer Beratung.

Die angepasste Ernährungspyramide

Die klassische Ernährungspyramide wurde für gesunde Erwachsene entwickelt. Bei einem erhöhten Nährstoffbedarf verschieben sich die Schwerpunkte. Hochwertige Eiweißquellen und gesunde Fette gewinnen an Bedeutung, während stark verarbeitete Kohlenhydrate und kalorienleere Füller in den Hintergrund treten.

Eiweißreiche Lebensmittel: eine Auswahl

Lebensmittel	Eiweiß pro 100 g	Kalorien pro 100 g
Harzer Käse	30 g	125 kcal
Hühnerbrust	23 g	110 kcal
Lachs	20 g	208 kcal
Thunfisch in Wasser	25 g	116 kcal
Magerquark	12 g	65 kcal
Skyr	11 g	63 kcal
Linsen, gekocht	9 g	116 kcal

Ei	13 g	155 kcal
Mandeln	21 g	579 kcal
Edamer	26 g	349 kcal

Gesunde Fette gezielt einsetzen

Fette liefern mit 9 Kilokalorien pro Gramm mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiß. Bei erhöhtem Bedarf sind sie deshalb ein wichtiger Verbündeter. Die Leitlinien lassen einen Fettanteil von 35 Prozent oder mehr der Gesamtenergie ausdrücklich zu.

- Rapsöl und Olivenöl: universell einsetzbar, reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Olivenöl eignet sich vor allem für die kalte Küche.
- Leinöl und Walnussöl: liefern Omega-3-Fettsäuren, ausschließlich für kalte Speisen geeignet.
- Butter und Sahne: hochwertige tierische Fette, gut für Suppen und Pürees.
- Nüsse und Nussmus: energiedicht, liefern gleichzeitig Eiweiß.
- Avocado: lässt sich in Pürees und Saucen einarbeiten, ohne den Geschmack zu dominieren.

Mahlzeiten clever anreichern

Anreicherung ist der wichtigste Hebel, wenn Ihr Appetit begrenzt ist. Das Prinzip: Sie essen dieselbe Menge wie vorher, nehmen aber deutlich mehr Energie und Eiweiß auf. Anreicherung funktioniert bei fast allen Mahlzeiten und ist geschmacklich meist kaum zu bemerken.

Vorher und nachher im Vergleich

Mahlzeit	Standard	Angereichert
Kartoffelpüree	mit Wasser und wenig Milch, rund 120 kcal	mit Vollmilch, Sahne, Butter, Eigelb, rund 320 kcal
Tomatensuppe	Fertigsuppe mit Wasser, rund 80 kcal	mit Sahne, Olivenöl und geriebenem Käse, rund 250 kcal
Joghurt	Naturjoghurt 1,5 %, rund 60 kcal	griechischer Joghurt 10 % mit Honig und Nussmus, rund 280 kcal

Rührei	2 Eier mit wenig Milch, rund 180 kcal	3 Eier mit Sahne, Butter, geriebenem Käse, rund 480 kcal
---------------	---------------------------------------	--

Fünf Anreicherungs-Rezepte für jeden Tag

Power-Porridge

Zutaten: 40 g Haferflocken, 250 ml Vollmilch, 1 EL Butter, 1 EL Nussmus, ½ Banane, 1 TL Honig.

Zubereitung: Die Banane mit der Gabel zerdrücken und zusammen mit den Haferflocken und der Vollmilch aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, dann Butter, Nussmus und Honig unterrühren. Bei Bedarf mit Toppings garnieren – etwa Nüssen, Obst oder Schokoladentropfen.

Nährwerte: *rund 420 kcal, 14 g Eiweiß.*

Eiweißshake ohne Pulver

Zutaten: 250 ml Vollmilch, 100 g Skyr, ½ Banane, 1 EL Mandelmus.

Zubereitung: Alle Zutaten im Mixer fein pürieren, gekühlt servieren.

Nährwerte: *rund 320 kcal, 18 g Eiweiß.*

Cremige Kürbissuppe

Zutaten: 500 g Kürbis (gewürfelt), 1 Tasse Sahne, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat. Pro Portion: 2 EL geriebener Käse und ein Klecks Crème fraîche.

Zubereitung: Den Kürbis in wenig Wasser oder Brühe weich kochen. Mit Sahne und Olivenöl pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Vor dem Servieren mit Käse und Crème fraîche garnieren.

Nährwerte: *pro Portion rund 380 kcal, 8 g Eiweiß.*

Energie-Quark

Zutaten: 150 g Magerquark, 50 g Sahne, 1 EL Leinöl, 1 Handvoll Beeren, 1 TL Honig.

Zubereitung: Quark, Sahne, Leinöl und Honig glattrühren. Beeren unterheben.

Nährwerte: *rund 300 kcal, 20 g Eiweiß.*

Avocado-Brot mit Ei

Zutaten: 1 Scheibe Vollkornbrot, Butter, ½ Avocado, 1 pochiertes Ei, Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl.

Zubereitung: Das Brot mit Butter bestreichen, die Avocado darauf zerdrücken, das pochierte Ei darauflegen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Nährwerte: *rund 400 kcal, 15 g Eiweiß.*

Trinknahrung verstehen und richtig einsetzen

Wenn die tägliche Nahrungszufuhr nicht ausreicht, gilt es die auftretende Versorgungslücke zu schließen. Trinknahrung – umgangssprachlich auch als Astronautenkost bezeichnet – liefert in kleinem Volumen alle Nährstoffe, die der Körper benötigt: Eiweiß, Kohlenhydrate,

Fette, Vitamine und Spurenelemente. Fachlich wird sie als orale bilanzierte Diät bezeichnet, im englischen Sprachraum auch als ONS (Oral Nutritional Supplement).

Was Trinknahrung ist

Trinknahrung ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke. Eine Portion von 125 bis 200 Millilitern liefert etwa 200 bis 400 Kilokalorien sowie 10 bis 20 Gramm hochwertiges Eiweiß. Je nach Bedarf gibt es Trinknahrung in normokalorischer oder hochkalorischer Variante oder mit speziell angepasster Zusammensetzung – flüssig zum Trinken oder fester zum Löffeln, etwa als Pudding. Geschmacklich steht eine große Auswahl zur Verfügung: Vanille, Schokolade, Erdbeere, Banane, Kaffee oder neutrale Sorten.

Wann Trinknahrung sinnvoll ist

- Wenn die normale Ernährung trotz Anreicherung nicht ausreicht, um den täglichen Bedarf zu decken – also zum Schließen einer Versorgungslücke.
- Wenn Sie in den letzten Monaten ungewollt Gewicht verloren haben.
- Wenn eine onkologische Therapie, Appetitlosigkeit oder Kau- und Schluckbeschwerden das Essen erschweren.
- Wenn feste oder breiige Nahrung nicht mehr ausreichend möglich ist.
- Vor oder nach operativen Eingriffen zur Unterstützung der Heilung.
- Im Rahmen einer ärztlich begleiteten Ernährungstherapie.

Praxistipps für die Anwendung

- Trinknahrung gut gekühlt servieren – sie schmeckt den meisten Menschen so deutlich besser.
- Sorten wie Kaffee, Cappuccino oder Schokolade lassen sich auch als Heißgetränk genießen.
- Trinknahrung kann eingefroren als Eis oder Sorbet serviert werden – eine Abwechslung, besonders bei Übelkeit.
- Als Ersatz für Milch oder Sahne in Müsli, Suppen, Saucen oder Pudding.
- Als Topping über Eis, Müsli oder Quark.
- Langsam in kleinen Schlucken über 20 bis 30 Minuten trinken – das verbessert die Verträglichkeit.
- Als Snack zwischen den Mahlzeiten nutzen, nicht direkt zu oder vor einer Mahlzeit.
- Geschmacksrichtungen variieren, um Ermüdung zu vermeiden.

Verordnung und Kostenübernahme

Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen Trinknahrung verordnen, wenn die normale Nahrungsaufnahme nicht ausreicht und eine Anpassung der Mahlzeiten allein keine ausreichende Versorgung sicherstellt. Bei medizinischer Notwendigkeit übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. Die genauen Voraussetzungen und der Verordnungsweg sind in der Arzneimittel-Richtlinie geregelt. Bei Fragen zur Kostenübernahme begleiten wir Sie gerne in einer Beratung.

Umgang mit häufigen Herausforderungen

Bei einem erhöhten Nährstoffbedarf treten oft Begleitsymptome auf, die das Essen zusätzlich erschweren. Die folgenden Abschnitte fassen die wirksamsten Strategien aus den Leitlinien zusammen.

Übelkeit

- Kleine, häufige Mahlzeiten sind besser verträglich als wenige große.
- Kühle oder raumtemperierte Speisen geben weniger Geruch ab und werden oft besser vertragen als warme Gerichte.
- Fettige, frittierte oder stark gewürzte Speisen meiden, wenn sie Beschwerden auslösen.
- Ingwer (als Tee oder Bonbon) hat in Studien gegen Übelkeit geholfen.
- Nicht zu den Mahlzeiten trinken, sondern zwischen den Mahlzeiten.
- Bei anhaltender Übelkeit das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt suchen – Ursachen und Medikamente besprechen.

Geschmacksveränderungen

- Plastikbesteck bei metallischem Geschmack, vor allem bei Fleisch.
- Marinaden mit Zitrone, Essig oder Joghurt mildern unangenehme Geschmacksnoten.
- Kräuter und Gewürze ausprobieren, auch unbekannte – der Geschmackssinn verändert sich, was vorher nicht passte, kann jetzt passen.
- Regelmäßige Mundpflege verbessert das Geschmacksempfinden.
- Wenn Fleisch nicht mehr schmeckt, auf andere Eiweißquellen ausweichen: Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Nüsse, Fisch.

Mundtrockenheit

- Weiche, feuchte Speisen mit Saucen, Brühen oder Gemüsepürees.
- Zuckerfreie Bonbons und Kaugummis zwischen den Mahlzeiten regen den Speichelfluss an.

- Ananas (frisch oder als Saft) enthält Enzyme, die den Speichelfluss fördern können.
- Regelmäßig kleine Schlucke Wasser zwischen den Mahlzeiten.
- Eiswürfel oder eingefrorene Obststückchen lutschen.
- Künstlicher Speichel aus der Apotheke kann helfen, wenn die Beschwerden stark sind.

Schluckbeschwerden

Bei Schluckbeschwerden ist eine professionelle Einschätzung besonders wichtig. Eine Logopädin oder ein Logopäde kann gezielt untersuchen und eine angepasste Kostform empfehlen. Grundprinzipien:

- Konsistenz an die Schluckfähigkeit anpassen: pürierte, passierte oder weiche Kost.
- Flüssigkeiten gegebenenfalls andicken, um Verschlucken zu verhindern. Kohlensäurehaltige Getränke meiden.
- Trockene, krümelige oder bröselige Lebensmittel meiden – ebenso solche, die am Gaumen kleben bleiben.
- Speisen mit Fett anreichern – das macht sie geschmeidiger und leichter schluckbar.
- Aufrechte Sitzposition beim Essen, auch 30 Minuten danach.
- Kleine Bissen, konzentriertes Schlucken, möglichst keine Ablenkung während der Nahrungsaufnahme.
- Bei starker Schleimbildung Frischmilch meiden – stattdessen Sauermilch, Sauermilchprodukte, Kefir oder Sojadrinks.
- Bei Verdacht auf eine Schluckstörung unbedingt ärztliche Abklärung einholen, um Aspirationspneumonien zu verhindern.

Stufenplan der Ernährungstherapie

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin beschreibt einen klar gegliederten Stufenplan. Je nach Situation werden die Stufen einzeln oder in Kombination genutzt.

Stufenplan der Ernährungstherapie in Anlehnung an die DGEM

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin beschreibt einen klaren Stufenplan:

Stufe	Maßnahme	Was bedeutet das konkret
1	Evaluation und konsequente Therapie der individuellen Ursachen	Ärztliche Abklärung, warum Gewicht oder Appetit verloren gehen (z. B. Grunderkrankung, Medikamente, Schluckstörung, soziale Faktoren) – und gezielte Behandlung dieser Ursache.

2	Ernährungsmodifikation, Ernährungsberatung,	Anpassung der vertrauten Ernährung: kleinere, häufigere Mahlzeiten, Wunschkost, angepasste Konsistenz und Hilfsmittel – begleitet durch professionelle Ernährungsberatung.
3	Anreicherung der Nahrung	Alltägliche Speisen werden mit hochwertigen Eiweiß- und Fettkonzentraten (z. B. Maltodextrin, Proteinpulver) energiedichter gemacht – mehr Kalorien bei gleicher Portionsgröße.
4	Trink-, Zusatznahrung	Medizinische Trinknahrung sowie angereicherte Suppen, Joghurts oder Getränke ergänzen die Mahlzeiten gezielt um Kalorien, Eiweiß und Mikronährstoffe.
5	Enterale Ernährung (PEG-/PEJ-Sonde)	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	Parenterale Ernährung (Broviac, Hickman, Port)	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.

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.

Was bedeutet das für den Alltag zuhause

Die oft gehörte Vorstellung, eine Ernährungstherapie bedeute zwangsläufig Krankenhausaufenthalt oder Immobilität, ist veraltet. Die ambulante Ernährungsversorgung – fachlich Home Parenteral Nutrition (HPN) oder Home Enteral Nutrition (HEN) – ist in Deutschland ein etabliertes Versorgungsmodell. Ein spezialisiertes Team aus Pflegefachkräften und Ernährungsexpert*innen richtet die Therapie bei Ihnen zuhause ein, schult Sie und Ihre Angehörigen und übernimmt die regelmäßige Betreuung.

Viele Patient*innen berichten, dass die häusliche Ernährungstherapie ihre Lebensqualität spürbar verbessert hat: mehr Kraft, weniger Krankenhausaufenthalte, mehr Alltag. In vielen Fällen sind dadurch wieder Aktivitäten möglich, die zwischenzeitlich nicht mehr möglich erschienen – Reisen, Arbeit, soziale Kontakte.

Ein konkreter Beispieltag

Der folgende Beispieltag zeigt, wie eine angereicherte, eiweißreiche Ernährung im Alltag aussehen kann. Grundlage: Erwachsene mit etwa 65 Kilogramm Körpergewicht, Ziel rund 2.000 Kilokalorien und 80 Gramm Eiweiß pro Tag. Ihr individueller Bedarf kann davon abweichen – wir helfen Ihnen, ihn realistisch zu bestimmen.

Uhrzeit	Mahlzeit	Kalorien	Eiweiß
07:30	Power-Porridge mit Vollmilch, Mandelmus, Banane	420 kcal	14 g
10:00	Trinknahrung (200 ml, eiweißreich)	300 kcal	18 g
12:30	Hühnerbrust (100 g), Kartoffelpüree mit Butter und Sahne, Gemüse mit Olivenöl	520 kcal	28 g
15:00	Griechischer Joghurt (150 g) mit Honig und Nüssen	280 kcal	12 g
18:00	Avocado-Brot mit Ei und Käse	380 kcal	15 g
20:30	Warmer Kakao mit Vollmilch und Sahne	240 kcal	8 g
Summe Tag	Gesamttagesversorgung	rund 2.140 kcal	rund 95 g

Dieser Beispieltag ist eine Orientierungshilfe, kein verbindlicher Plan. Er zeigt, dass sich eine bedarfsdeckende Ernährung auch mit vertrauten Lebensmitteln gut umsetzen lässt, wenn die richtigen Hebel eingesetzt werden.

Ihre Ernährungsberatung mit Confido

Wenn Sie diesen Ratgeber durchgearbeitet haben, kennen Sie die Hebel: Energie- und Eiweißbedarf, Anreicherung, Trinknahrung, der Umgang mit Begleitsymptomen. Die individuelle Ausgestaltung – also die konkrete Anwendung auf Ihre Lebenssituation, Ihre Erkrankung, Ihre Vorlieben – ist die eigentliche Aufgabe einer Ernährungsberatung.

Was eine Ernährungsberatung bei Confido leistet

Confido Care ist auf ambulante Ernährungsversorgung spezialisiert. Unser Team aus Pflegefachkräften und Ernährungsexpert*innen begleitet Sie dort, wo eine ärztliche Sprechstunde an ihre zeitlichen Grenzen kommt: bei der individuellen Bedarfsermittlung, der Auswahl und Verträglichkeit von Trinknahrung, beim Umgang mit Begleitsymptomen, bei Fragen zur Kostenübernahme und – falls nötig – bei der Organisation einer enteralen oder parenteralen Versorgung zuhause. Wir arbeiten eng mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt zusammen.

Diese Fragen klären wir gemeinsam mit Ihnen

Sie können diese Liste als Orientierung nutzen oder sie ausgedruckt zum Erstgespräch mitbringen – wir gehen sie gemeinsam durch.

- Wie ist Ihr aktueller Ernährungsstatus einzuschätzen? Gibt es Hinweise auf einen erhöhten Bedarf oder eine Unterversorgung?
- Wie viel Energie und Eiweiß sollten Sie täglich aufnehmen, bezogen auf Ihre individuelle Situation?
- Welche konkreten Veränderungen Ihrer Ernährung sind sinnvoll – und welche realistisch im Alltag umsetzbar?
- Ist eine Trinknahrung in Ihrer Situation indiziert? Wenn ja, welche Sorte, in welcher Menge, wie eingebaut?
- Wird die Trinknahrung von Ihrer Krankenkasse übernommen? Welche Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein?
- Wie gehen Sie mit Begleitsymptomen wie Übelkeit, Geschmacksveränderungen, Mundtrockenheit oder Schluckbeschwerden im Alltag um?
- Wann wäre eine weiterführende Ernährungstherapie (enteral oder parenteral) zu erwägen, und wie würde sie zuhause aussehen?
- Wie binden wir die Versorgung in Ihren Alltag ein – Reisen, Arbeit, Familie, Hobbys?

So einfach starten Sie

- Telefonisches oder persönliches Erstgespräch, kostenfrei und unverbindlich.
- Einschätzung Ihrer Situation anhand Ihrer Angaben.
- Konkrete Empfehlungen für die nächsten Schritte.

- Klärung Ihrer Fragen zur Kostenübernahme von Trinknahrung oder ambulanter Ernährungsversorgung durch die Krankenkasse.
- Abstimmung mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie das möchten.

Jetzt kostenlose Erstberatung anfragen

Telefon: [Telefonnummer einfügen]

Online: www.confido-care.de

Weitere Ratgeber für Sie

Appetit natürlich anregen — Sieben Impulse rund um Appetit und Genuss

Praktische, sofort umsetzbare Tipps für Menschen mit vermindertem Appetit. Der ideale Einstieg, wenn Sie oder ein Angehöriger erste Anzeichen einer nachlassenden Nahrungsaufnahme bemerken.

12 Anzeichen — wie Sie Mangelernährung erkennen

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

Beide Ratgeber kostenlos unter www.confido-care.de.

© Confido Care GmbH | Münster | www.confido-care.de

Quellen: S3-Leitlinien der DGEM, ESPEN-Guidelines, Deutsche Krebshilfe.