



Name: _____
Geburtsdatum: _____._____._____
Größe: _____cm
Gewicht: _____kg
Energiebedarf: _____kcal/Tag
Eiweißbedarf: _____g/Tag

Datum: _____

Ernährungsmedizinische Empfehlung zur Einnahme von Trinknahrung

Trinknahrung (umgangssprachlich oft auch Astronautennahrung genannt) ist eine Nahrung, die alle von Ihrem Körper benötigten Nährstoffe enthält. Dazu gehören die Energieträger wie Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette aber auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Trinknahrung sollten Sie immer dann ergänzend einnehmen, wenn Ihr Energiebedarf nicht mehr ausreichend über die normale Nahrung gedeckt werden kann. Dies kann z.B. der Fall sein, wenn Sie unter Appetitminderung leiden oder Ihr Energiebedarf aufgrund der Erkrankung besonders hoch ist. Im Bedarfsfall kann Trinknahrung auch als ausschließliche Ernährung eingesetzt werden.

Das Angebot an Trinknahrung ist zahlreich. Es gibt sie in verschiedenen Geschmacksrichtungen (neutrale, herzhaft und süße Sorten) und auf Basis von Milch, Saft oder Joghurt. Darüber hinaus gibt es angedickte Trinknahrungen sowie Cremès. Süße Sorten schmecken am besten leicht gekühlt. Trinknahrungen eignen sich zum Kochen und Backen z.B. als Basis von Suppen. Saucen oder süßen Speisen wie Grießbrei. Nach dem Öffnen sind Trinknahrungen 24 h haltbar. Angebrochene Flaschen sollten Sie gekühlt lagern. Herzhaft Sorten schmecken am besten erhitzt. Beachten Sie bitte, dass die Trinknahrung in der Mikrowelle in einem extra Gefäß erhitzt werden muss, da die Verpackung nicht hitzestabil ist.

Wenn Sie an einer fehlenden oder eingeschränkten Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung leiden und sonstige Maßnahmen nicht ausreichen, um Ihre Ernährungssituation zu verbessern, können Sie sich beim Hausarzt vollbilanzierte Trinknahrungen verordnen lassen. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Die Produkte erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder bei den Firmen direkt. Oftmals schicken die Firmen Ihnen auf Anfrage auch kostenlose Probepakete zu.

Indikation: _____

Eine Ernährungsberatung zur Steigerung der Oralen Nahrungszufuhr hat stattgefunden.

Empfehlung:

Zur Steigerung der Energie- und Eiweißaufnahme des o.g. Patienten wird empfohlen:

Die tägliche Einnahme von _____ Flasche(n)/Becher Trinknahrung (je _____ ml/g).

Produktvorschlag: _____ Firma: _____

Dies entspricht einer zusätzlichen Zufuhr von _____ Kalorien und _____ g Eiweiß am Tag.

Freundliche Grüße,