Ernährungsempfehlungen

bei Mangelernährung – Krebs im Mittelpunkt

bvaeb
Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmenszieles der BVAEB.

© Marion Carniel

Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel

© Andi Bruckner

Obmann
Mag. Dr. Eckehard Quin

Impressum
Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien
Bild Cover: © nehophoto/Shutterstock.com
Auflage: 03/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personen bezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Sehr geehrte Dame!
Sehr geehrter Herr!

Ihre Gesundheit ist unser Anliegen!

Wussten Sie, dass bei 20 bis 60% aller Spitalsaufnahmen Anzeichen für Mangelernährung bestehen? Und dies, obwohl das Angebot an Nahrungsmitteln reichhaltig ist und fast 40% der Österreicherinnen und Österreicher zu viel Gewicht auf die Waage bringen. Denn Mangelernährung betrifft nicht nur Untergewichtige. Auch Personen mit normalem Gewicht und Übergewichtige können betroffen sein.

Mangelernährung wird nach aktuellen Leitlinien als Zustand definiert, der aus einer mangelnden Zufuhr von Energie und Nährstoffen über die Nahrung entsteht, zu einer veränderten Körperzusammensetzung führt und mit messbaren Veränderungen körperlicher und mentaler Funktionen verbunden ist. Sie kann als Folge von Hungern, Krankheit oder fortgeschrittenem Alter entstehen.

Eine Gefährdung ist leicht zu übersehen, denn auch der vermeintlich gut genährte Mensch kann Defizite an Vitaminen oder Mineralstoffen haben. Zu den kritischen Nährstoffen zählen Folat, Vitamin B12, Vitamin D sowie Kalzium und Zink. Bei einseitiger Ernährung (wenig Gemüse und Obst, Verzicht auf Fleisch oder Vollkornprodukte) droht ein Defizit an Vitamin C, Magnesium, Eisen oder Ballaststoffen.

Das Risiko einer Mangelernährung ist besonders bei onkologischen Patientinnen und Patienten gegeben. Die Literatur zeigt, dass jede zweite Patientin und jeder zweite Patient während einer Krebstherapie mangelernährt sind.

Diese Broschüre will aufzeigen, wie Sie Mangelernährung entgegenwirken und wo Sie fachkundige Unterstützung erhalten. Wir haben Rezepte und Tipps für die Praxis für Sie zusammengestellt. Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren.

Prim. Dr. Bruno Mähr, MSc
Ärztliche Leitung Therapiezentrum Rosalienhof, Bad Tatzmannsdorf

Inhaltsverzeichnis

Mangelernährung 5

Status – wo befinde ich mich? 5

Möglichkeiten zur Kalorienanreicherung 6

Nützliche Tipps 7

Kalorienanreicherung der Speisen durch natürliche Lebensmittel – eiweißreich 8

Kalorienanreicherung der Speisen durch natürliche Lebensmittel – fettreich 11

Kalorienanreicherung der Speisen durch natürliche Lebensmittel – kohlenhydratreich 13

Anreicherungsmöglichkeiten bzw. ausschließliche Ernährung durch Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke 14

Rezepte 15

Buchtipps 31

Mangelernährung

Die sogenannte „Tumorkachexie“ (Abbau von Fett- und Muskelmasse) ist eine häufige Folge von Krebserkrankungen. Es ist in jedem Fall empfehlenswert, sich in dieser Situation durch professionelle Beratung unterstützen zu lassen, zumal dadurch auch der weitere Krankheitsverlauf (Prognose) beeinflusst werden kann.

Ziel ist eine positive Energiebilanz (Differenz zwischen der zugeführten Energie und dem tatsächlichen Energiebedarf). Um an Körpergewicht zuzunehmen und/oder das Körpergewicht auf Dauer stabil halten zu können, muss mehr Energie zugeführt werden, als verbraucht werden kann.

Status – wo befinde ich mich?

Der Body-Mass-Index (BMI) kann helfen, dies zu ermitteln und kann mit der folgenden Formel berechnet werden:

BMI = Körpergewicht (kg) / Körpergröße (m)^2

Sie können Ihren Body-Mass-Index auch mit dem BMI-Rechner auf unserer Website **www.bvaeb.at/bmi** ausrechnen.

Auf der einen Seite gilt im Allgemeinen laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein BMI von < 18,5 kg/m^2 als Untergewicht (ohne Altersberücksichtigung). Personen, welche schon jahrelang einen stabilen BMI von ≤ 19 kg/m^2 haben, müssen dadurch noch nicht beunruhigt sein. Dennoch sollte ein Gewichtsverlust von 5 bis 10% des Körpergewichts innerhalb von 3 bis 6 Monaten als Warnsignal wahrgenommen werden.

Die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) kann eine relevante Maßnahme zur Erkennung einer Mangelernährung darstellen. Sie dient der genauen Messung der persönlichen Körperzusammensetzung (Muskel- und Fettmasse sowie Wasseranteil). Mithilfe der BIA kann zum Beispiel ein verringerter Muskelanteil festgestellt und durch ernährungstherapeutische Maßnahmen (z.B. Erhöhung der Eiweißzufuhr) und medizinische Bewegungstherapie ausgeglichen werden.

Auf der anderen Seite gilt laut WHO ein BMI > 25 kg/m² als Übergewicht. Adipositas beginnt ab einem BMI von 30 kg/m². Sowohl übergewichtige als auch adipöse Personen können eine Mangelernährung aufweisen, was sehr häufig unerkannt bleibt. Wesentlicher als das Übergewicht ist aber in diesem Fall der Status der Muskelmasse.

Aufgrund diverser Erkrankungen und dem damit verbundenen erhöhten Energiebedarf kommt es häufig zu einem ungewollten Gewichtsverlust. Zudem wird durch körperliche Inaktivität der Abbau der Muskelmasse sowie -kraft (sekundäre Sarkopenie) beschleunigt.

Körperliche Aktivität und gezielte Ernährungstherapie können einer Mangelernährung entgegenwirken.

Möglichkeiten zur Kalorienanreicherung

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig, um den Körper ausreichend mit Energie, Nähr- und Wirkstoffen zu versorgen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten Speisen mit Kalorien anzureichern. Aufgrund von unterschiedlichen Bedürfnissen, werden diese in vier Kategorien unterteilt und in den nachfolgenden Kapiteln behandelt.

Dies soll Ihnen helfen, möglichst einfach Speisen kalorienreich zuzubereiten bzw. geeignete Zwischenmahlzeiten bei einem erhöhten Kalorienbedarf einzuplanen.

- Kalorienanreicherung der Speisen durch natürliche Lebensmittel – **eiweißreich**
- Kalorienanreicherung der Speisen durch natürliche Lebensmittel – **fettreich**
- Kalorienanreicherung der Speisen durch natürliche Lebensmittel – **kohlenhydratreich**
- Anreicherungsmöglichkeiten bzw. ausschließliche Ernährung durch **Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke**

Nützliche Tipps

- Kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt werden besser vertragen.
- Speisen möglichst kalorienreich gestalten.
- Nach Möglichkeit kalorienreiche Zwischenmahlzeiten einplanen wie z.B. Cremen, Shakes (Bananenmilch) oder Eis. Diese können mit Schlagobers, Öl, Sauerrahm usw. verfeinert werden.
- Obst- und Fruchtsäfte eignen sich gut, um bereits über die Flüssigkeit Kalorien zuzuführen.
- Essen/Trinken an oft frequentierten Plätzen bereitstellen, um erinnert zu werden.
- Bei Bedarf auch Spätabends oder in der Nacht ebenso eine Kleinigkeit essen/trinken.
- Essen/Trinken für unterwegs mitnehmen (z.B. Obst, Kekse, Fruchtsäfte, Standard-Trinknahrung).

© Levachine/Shutterstock.com

Kalorienanreicherung der Speisen durch natürliche Lebensmittel – eiweißreich

Eiweiß liefert 4 kcal/g.

Ermittlung des individuellen Eiweißbedarfs

Dafür multiplizieren Sie Ihr Körpergewicht mit 1–1,5 g/kg Eiweiß.[1]

Beispiel: 70 kg Körpergewicht x 1,2 g Eiweiß = 84 g Eiweißbedarf pro Tag
Bei onkologischen Erkrankungen kann der Bedarf sogar bis zu 2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht ausmachen.

Es ist in jedem Fall ratsam eine Ärztin bzw. einen Arzt und eine Diätologin bzw. einen Diätologen hinzuziehen, da der tägliche Eiweißbedarf auch stark vom Erkrankungsbild abhängen kann.

Als Eiweißquelle dienen sowohl tierische als auch pflanzliche Lebensmittel. Durch die Kombination kann die Aufnahme gesteigert werden (biologische Wertigkeit: Maß, wie viel eines aufgenommenen Nahrungseiweißes in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden kann).

Günstige Eiweißkombinationen

- Kartoffel und Ei (z.B. Kartoffelknödel, Kartoffelauflauf)
- Milchprodukte und Kartoffeln (z.B. gefüllte Ofenkartoffel, Kartoffelpüree)
- Milchprodukte und Ei (z.B. Topfenauflauf, Reisauflauf)
- Milchprodukte und Getreide (z.B. Grießkoch, Käsebrot)

[1] Quelle: DGEM Onkologie 2025, Leitlinienprogramm Onkologie 2025

Ca. 10 Gramm Eiweiß sind jeweils enthalten in:

Tierische Eiweißquellen	Pflanzliche Eiweißquellen
300 ml Milch, Buttermilch, Joghurt	300 ml Sojadrink
100 g (ca. ½ Packung) Topfen, Frischkäse, Skyr oder Hüttenkäse	mindestens 60 g Tofu
50 g Käse (ca. 3–4 Blätter)	160 g Hülsenfrüchte in Dosen
50 g Wurst, Schinken (ca. 3–4 Blätter)	50 g Hülsenfrüchten getrocknet
50 g Fisch roh, Fleisch roh (ca. halber Handteller)	150 g Erbsen frisch oder tiefgekühlt
1 Stück Ei (Größe L)	80 g Sojabohnen tiefgekühlt

Quelle: Dotter C. et al. Der diaetologische Prozess bei nephrologischen Erkrankungen. Qualitätsstandard für die diätologische Praxis. 1. Auflage. Wien. Verband der Diätologen Österreich; 2023.

Beispiele für die Praxis:

- Zum Anreichern von Suppen ist das Einsprudeln eines Hühnereis möglich
- Aufläufe oder Süßspeisen mit Eiern einplanen
- Hartgekochte Eier für z.B. Salatsaucen oder Aufstriche verwenden
- Gemüse eventuell binden (z.B. Bechamelsauce mit Käse vermischen)
- Milch statt Wasser für die Zubereitung von Getreide (z.B. Polenta, Grieß) verwenden
- Joghurt mit frischem Obst als Zwischenmahlzeit bzw. Dessertcremen

Als ergänzende Maßnahme ist es bei Bedarf auch möglich, spezielle medizinische Eiweißkonzentrate einzusetzen. Bitte fragen Sie diesbezüglich eine Ärztin oder einen Arzt bzw. eine Diätologin oder einen Diätologen.

© Lipik Stock Media/Shutterstock.com

Kalorienanreicherung der Speisen durch natürliche Lebensmittel – fettreich

Fett liefert auf kleinster Menge schon einiges an Energie (1 g Fett = 9 kcal).

Durch die Zugabe von z.B. Öl bei einem Salat verändert sich das „Volumen“ nicht, aber es kann auf die Dauer „Volumen“ (Gewichtszunahme) machen.

Beispiel:

200 g gemischter Salat (Endivie, Tomate, Gurke, Paprika)
ohne Öl liefert **~ 50 kcal**

200 g gemischter Salat (Endivie, Tomate, Gurke, Paprika)
+ 10 g Olivenöl liefert **~ 140 kcal** (1 Esslöffel Öl = 10 g)

Dieses Beispiel soll bewusst machen, dass Fette/Öle für eine Gewichtszunahme bzw. Gewichtsstabilisierung hilfreich sein können. Auf keinen Fall müssen Sie mit dem Kalorienzählen beginnen.

Nach Verträglichkeit „reichlicher“ Einsatz bzw. Verwendung von

- Streichfett (Butter, Margarine),
- Milch und Milchprodukten mit hohem Fettgehalt,
- pflanzlichen Ölen wie z.B. Rapsöl für warme Speisen wie Suppen, Saucen, Beilagen, Gemüse,
- hochwertigen Ölen wie z.B. Leinöl, Walnussöl, Sesamöl, Hanföl zur Anreicherung von kalten Speisen sowie
- Nüssen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen als kalorienreiche Zwischenmahlzeit.

Beispiele für die Praxis

- Schlagobers, Sauerrahm, Creme fraîche, Käse mit 45% F.i.T. oder höher z.B. zum Anreichern von Suppen, Saucen, Geschnetzeltem, Gemüse, Beilagen
- bei Kaffee oder Kakao kann Schlagobers in die Milch dazugegeben werden
- Milch und Schlagobers für die Zubereitung von Kartoffelpüree verwenden und zusätzlich mit Butter verfeinern
- für Zwischenmahlzeiten können Shakes eingeplant werden z.B. Schlagobers/Vollmilch mit Früchten (Banane, Beeren, Dosenfrüchte, Tiefkühlobst usw.); zusätzlich kann Kakaopulver, Zucker, Honig, Zimt oder Zitronensaft verwendet werden

Als ergänzende Maßnahme ist es bei Bedarf auch möglich spezielle medizinische Standard-Trinknahrungen einzusetzen. Bitte fragen Sie diesbezüglich eine Ärztin oder einen Arzt und eine Diätologin oder einen Diätologen.

© JPC-PROD/Shutterstock.com

Kalorienanreicherung der Speisen durch natürliche Lebensmittel – kohlenhydratreich

Kohlenhydrate liefern 4 kcal/g.

Dabei unterscheidet man zwischen raffinierten und komplexen Kohlenhydraten.

Raffinierte Kohlenhydrate sättigen nicht langfristig und es kann damit in kleinen Volumina viel Energie zugeführt werden. Bei Appetitlosigkeit und Mangelernährung ist es daher ratsam, auf diese Art von Kohlenhydraten zurückzugreifen. Raffinierte Kohlenhydrate sind beispielsweise Weißmehlprodukte (Nudeln, Weißbrot usw.), Zucker, Honig, Süßigkeiten oder Fruchtsäfte.

Komplexe Kohlenhydrate sind ballaststoffreich und sättigen daher länger. Aus diesem Grund sollten komplexe Kohlenhydrate, wie Brot/Nudeln aus Vollkornprodukten, Haferflocken und dergleichen im Falle einer Mangelernährung eher seltener auf dem Speiseplan zu finden sein.

Tipps für die Praxis

- Zucker kann durch Honig, Ahornsirup etc., um auch geschmacklich eine Abwechslung zu schaffen, ersetzt werden.
- keinen Süßstoff verwenden – dieser liefert keine Kalorien
- Fruchtsäfte als Getränk oder auch als Zusatz bei Tees, Obstsalat, Süßspeisen einplanen

Als ergänzende Maßnahme ist es bei Bedarf auch möglich, spezielle medizinische Kohlenhydratkonzentrate einzusetzen. Bitte fragen Sie diesbezüglich eine Ärztin oder einen Arzt und eine Diätologin oder einen Diätologen.

Anreicherungsmöglichkeiten bzw. ausschließliche Ernährung durch Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke

Im Krankheitsfall werden oft mehr Energie und Nährstoffe benötigt. Zusätzlich kann durch diverse Ursachen mitunter auch das Essen schwer fallen.

Das Angebot medizinischer Aufbaunahrungen enthält eine große Auswahl von Standard- und Spezialdiäten in den unterschiedlichsten Varianten (z. B. Getränk, Pudding, Creme, Pulver).

Es gibt Standard-Trinknahrungen, die zur ausschließlichen Ernährung (vollständig bilanzierte Diäten) oder zur ergänzenden Ernährung (ergänzend bilanzierte Diäten) geeignet sind.

Vollständig bilanzierte Diäten können bei Bedarf als einzige Nahrungsquelle dienen. Sie enthalten **alle** lebensnotwendigen Nährstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Ergänzend bilanzierte Diäten können nicht alleinige Nahrungsquelle sein. Sie werden zusätzlich zu anderen Mahlzeiten, meist als Zwischenmahlzeiten, eingeplant, um eine ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung sicher zu stellen.

Außerdem kann der Einsatz von ergänzend bilanzierten Diäten bei bestimmten Stoffwechselerkrankungen hilfreich sein, da entweder der Verzicht auf oder die gezielte Zufuhr von Nährstoffen (z.B. Fett, Kohlenhydrate, Aminosäuren) notwendig ist.

Bitte fragen Sie diesbezüglich eine Ärztin oder einen Arzt und eine Diätologin oder einen Diätologen.

Rezepte

Rezepteverzeichnis

Rezepte Fingerfood pikant 15
Pizzaschnecken 15
Bruscetta 16
Sesam-Grissini 17
Schinkenkipferl 18
Kipferl mit Kräutertopfen 19
Käsestangen 20
Clubsandwiches mit Kräutertopfen 21

Rezepte Zwischenmahlzeiten süß 22
Vanillepudding „Basis-Rezept“ 22
Vanille-Joghurtcreme (mit Vanillepudding “Basis-Rezept”) 22
Schoko-Bananen-Creme (mit Vanillepudding “Basis-Rezept”) 23
Beeren-Vanille-Tiramisu (mit Vanillepudding “Basis-Rezept”) 24
Stracciatella-Topfencreme (mit Vanillepudding “Basis-Rezept”) 25
Nuss-Joghurt 26
Beeren-Sorbet 27
Bananen-Beerenkaltschale 27
Ingwer-Anis-Getränk 28
Eistee 29

Abkürzungsverzeichnis

Bst	Ballaststoffe	KH	Kohlenhydrate
ca.	zirka	l	Liter
cm	Zentimeter	ml	Milliliter
EL	Esslöffel	n.B.	nach Belieben
EW	Eiweiß	Pkg.	Packung
F	Fett	Stk.	Stück
g	Gramm	TL	Teelöffel
kcal	Kilokalorie	z.B.	zum Beispiel

Rezepte Fingerfood pikant

Pizzaschnecken

pro Portion: 93,0 kcal • 3,3 g EW • 5,9 g F • 6,5 g KH • 0,6 g Bst

Zutaten (für 14 Schnecken à 40 g):

1 Pkg.	Blätterteig (240 g)
20 g	Oliven
75 g	Zucchini
50 g	Zwiebel
50 g	Schinken
65 g	Käse gerieben
20 g	Mais
100 g	Tomaten passiert
	Salz
	Pfeffer
	Oregano
	Basilikum

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.

Oliven, Zucchini, Zwiebel, Schinken und Käse in feine Würfel schneiden und in einer Schüssel gemeinsam mit dem Mais vermengen. Masse mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.

Teig ausrollen, mit Tomatensauce bestreichen und mit der Füllung zu ⅔ belegen.

Teig der Länge nach in Richtung des unbelegten Teils einrollen und am Schluss gut andrücken, sodass eine Rolle entsteht.

Nun können mit einem scharfen Messer gleichmäßige, rund 3 cm dicke Scheiben von der Rolle geschnitten werden.

Die Schnecken auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und rund 15 Minuten backen.

Bruscetta

pro Portion: 63,2 kcal • 1,7 g EW • 1,7 g F • 10,3 g KH • 1,0 g Bst

Zutaten (für 10 kleine Portionen):

½ Wecken	Weißbrot
5 g	Olivenöl zum Bepinseln
500 g	Tomaten
1 Zehe (4 g)	Knoblauch
5 g	Zucker
10 g	Olivenöl
10 g	Maltodextrin
	Basilikum frisch
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Weißbrot mit Olivenöl bepinseln und beidseitig – entweder in der Pfanne oder im Backrohr – toasten.

Tomaten sehr klein würfelig schneiden.

Knoblauch hacken und mit Olivenöl vermischen. Danach Tomaten ausdrücken und dazu geben sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frisches Baslilikum hacken und darunterheben.

Abschließend Weißbrot mit Tomatenmasse bestreichen und servieren.

Sesam-Grissini

pro Portion: 53,7 kcal • 0,8 g EW • 3,4 g F • 4,8 g KH • 0,3 g Bst

Zutaten (für 17 Stangerl à 15 g):

1 Pkg. Blätterteig (240 g)
Ei zum Bestreich
Sesam zum Bestreuen
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen.

Teig einmal zusammenklappen und in ca. ½ cm dicke Streifen schneiden. Streifen spiralförmig drehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Stangerl mit etwas Ei bespinseln und mit Sesam bestreuen.

Backblech ins Backrohr schieben und 12 bis 18 Minuten knusprig backen.

Schinkenkipferl

pro Portion: 128,0 kcal • 5,9 g EW • 8,2 g F • 7,0 g KH • 0,4 g Bst

Zutaten (für 12 Portionen):

1 Stk.	Blätterteig (240 g à 20 g)
150 g	Schinken fein gewürfelt
2 EL	Petersilie fein gehackt
200 ml	Sauerrahm
20 g	Resource Instant Protein
5 g	Olivenöl
	Eidotter zum Bestreichen
	Salz nach Geschmack
	Pfeffer

Zubereitung:

Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen.

Schinken kleinwürfelig schneiden, Petersilie fein hacken.

Schinken, Petersilie und Sauerrahm verrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blätterteig aufrollen, in 12 kleine Quadrate portionieren und jeweils in die Mitte des Quadrats eine kleine Menge Fülle auftragen.

Danach zu Kipferl einrollen. Dabei einfach die linke obere Ecke nach rechts unten rollen und in Kipferlform biegen. Enden noch einmal zusammendrehen, damit die Fülle nicht herausquillen kann.

Schinkenkipferl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit verquirltem Eidotter bestreichen und für ca. 20 Minuten backen.

Kipferl mit Kräutertopfen

pro Portion: 124,0 kcal • 4,9 g EW • 8,4 g F • 7,2 g KH • 0,4 g Bst

Zutaten (für 12 Portionen):

1 Stk.	Blätterteig (240 g à 20 g)
250 g	Topfen
4 EL	Kräuter (z.B. Petersilie, Dille, Schnittlauch)
20 g	Resource Instant Protein
10 g	Olivenöl
	Eidotter zum Bestreichen
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen.

Kräuter fein hacken.

Topfen mit Kräutern glatt rühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blätterteig aufrollen, in 12 kleine Quadrate portionieren und jeweils in die Mitte des Quadrats eine kleine Menge Fülle auftragen.

Danach zu Kipferl einrollen. Dabei einfach die linke obere Ecke nach rechts unten rollen und in Kipferlform biegen. Enden noch einmal zusammendrehen, damit die Fülle nicht herausquillen kann.

Kipferl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit verquirltem Eidotter bestreichen und für ca. 20 Minuten backen.

Tipp:

Die Kipferl kann man auch zusätzlich mit gehackter Zwiebel zubereiten.

Käsestangen

pro Portion: 43,7 kcal • 1,9 g EW • 3,0 g F • 2,4 g KH • 0,2 g Bst

Zutaten (für 24 Stück à 8 g):

120 ml	Wasser
80 g	Mehl
40 g	Butter
½ TL	Salz
2 Stk.	Eier
70 g	Käse gerieben
5 g	Sesam

Zubereitung:

Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen.

In einem Topf Mischung aus Wasser, Salz und Butter zum Kochen bringen.

Sobald die Butter geschmolzen ist, Topf vom Herd nehmen und Mehl hinzufügen. Alles kräftig vermischen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Topf nochmals kurz erhitzen und dann vom Herd nehmen. Alles in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Eier miteinander verquirlen und etwas zum Teig geben. Nach und nach geschlagene Eier unterrühren, bis der Teig eine Spitze formt und nicht mehr klebt.

Etwa ¾ des Käses hinzufügen und untermischen.

Teig in einen Spritzbeutel geben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Teigstangen aufspritzen.

Stangen mit restlichem Ei bestreichen und anschließend mit restlichem Käse und Sesam bestreuen.

Für ca. 25 Minuten in den Backofen geben. Danach die Käsestangen auf einen Küchenrost abkühlen lassen und servieren.

Clubsandwiches mit Kräutertopfen

pro Portion: 132,4 kcal • 6,5 g EW • 6,1 g F • 12,9 g KH • 1,0 g Bst

Zutaten (für 5 Portionen):

100 g	Topfen
4 Stk.	Toastbrot (1 Scheibe à 30 g)
2 Stk.	Cocktailtomaten
	Salatblätter
2 EL (40 g)	Sauerrahm
100 g	Gurke
1 Zehe (2 g)	Knoblauch
1 Spritzer	Zitronensaft
10 g	Resource Instant Protein
10 g	Leinöl
	Kräuter (z.B. Dill, Schnittlauch, Petersilie)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Eine Hälfte der Gurke entkernen, grob raspeln, salzen und einige Minuten stehen lassen. Dann das austretende Wasser ausdrücken.

Knoblauchzehe fein hacken.

Sauerrahm und Topfen mit Salz und Pfeffer würzen, gehackte Knoblauchzehe sowie geraspelte Gurke dazugeben und mit Zitronensaft verfeinern.

Brotscheiben halbieren und antoasten.

Cocktailtomaten und die zweite Hälfte der Gurke in Scheiben schneiden.

Zum Servieren jeweils eine halbe Toastscheibe mit Topfencreme bestreichen. Cocktailtomaten, etwas Salat sowie Gurkenscheiben darauf verteilen und zum Schluss mit einer zweiten Toastscheibe bedecken.

Bei Bedarf das Clubsandwich mit einem Zahnstocher fixieren.

Rezepte Zwischenmahlzeiten süß

Vanillepudding „Basis-Rezept“

pro Portion (75 g): 158,8 kcal • 6,6 g EW • 2,3 g F • 28,3 g KH • 0,0 g Bst

Zutaten (für 4 Portionen):

250 ml	Vollmilch
1 EL	Vanillezucker (16 g)
1 ½ EL	Kristallzucker (30 g)
½ Pkg.	Vanillepuddingpulver (19 g)
20 g	Resource Instant Protein Pulver
40 g	Maltodextrin

Zubereitung:

3 EL der Milch in ein gesondertes Gefäß geben, Puddingpulver und Zucker unterrühren.

Restliche Milch erhitzen (aufkochen lassen), Milchpulvergemisch unterrühren und weiter rühren bis es stockt.

Vanille-Joghurtcreme (mit Vanillepudding “Basis-Rezept”)

pro Portion (160 g): 280,7 kcal • 9,2 g EW • 13,2 g F • 31,1 g KH • 0,0 g Bst

Zutaten Vanille-Joghurtcreme:

½ Menge	Vanillepudding "Basis-Rezept (150 g)
125 g	Joghurt
50 ml	Schlagobers

Zutaten (für 1 Portion):

½ Menge	Vanille-Joghurtcreme (150 g)
	Obst oder Beerenmus

Zubereitung:

Vanille-Joghurtcreme nach Belieben mit Obst oder Beerenmus verfeinern.

Schoko-Bananen-Creme (mit Vanillepudding “Basis-Rezept”)

pro Portion (120 g): 218,8 kcal • 5,8 g EW • 10,7 g F • 24,9 g KH • 1,1 g Bst

Zutaten Vanille-Joghurtcreme:

½ Menge	Vanillepudding "Basis-Rezept (150 g)
125 g	Joghurt
50 ml	Schlagobers

Zutaten Schoko-Bananencreme:
(für 1 Portion oder 2 kleine Portionen):

½ Menge	Vanille-Joghurtcreme (150 g)
½	Banane (~ 60 g)
20 g	(Bitter-)Schokolade
etwas	Zitronensaft

Zubereitung:
Vanillepudding mit Joghurt verrühren. Schlagobers steif schlagen und unterheben.

Masse halbieren, um eine Portion mit Banane und Schokoflocken zu mischen und die andere Hälfte für das "Nuss-Joghurt" natur zu belassen – *siehe Rezept „Nuss-Joghurt“ auf Seite 27*.

Banane in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Schokolade fein hacken.

Zum Schluss alle Zutaten unter die Vanille-Joghurtcreme rühren.

Beeren-Vanille-Tiramisu (mit Vanillepudding “Basis-Rezept”)

pro Portion (125 g): 236 kcal • 8,6 g EW • 7,6 g F • 33,1 g KH • 0,6 g Bst

Zutaten Vanille-Topfencreme:

½ Menge	Vanillepudding "Basis-Rezept (150 g)
125 g	Topfen
50 ml	Schlagobers

Zutaten Beeren-Vanille-Tiramisu (für 1 Portion oder 2 kleine Portionen):

½ Menge	Vanille-Topfencreme (150 g)
50 g	Beerenmus oder Beeren-Mix tiefgekühlt
3 Stk.	Vollkorn-Biskotten (18 g)
20 g	Maltodextrin

Zubereitung:

Vanillepudding mit Topfen verrühren. Schlagobers steif schlagen und unterheben.

Masse halbieren, um eine Portion für das "Beeren-Vanille-Tiramisu" und die andere Hälfte für die "Stracciatelle-Topfencreme" zu verwenden – *siehe Rezept „Stracciatella-Topfencreme (mit Vanillepudding “Basis-Rezept”)“ auf Seite 26.*

Tiefgekühlten Beeren-Mix pürieren. Danach Maltodextrin unter den pürierten Beeren-Mix oder das Beerenmus rühren.

Anschließend schichtweise in eine Form füllen und wiederholen:
1 Reihe Biskotten
1 Reihe Beerenmus
1 Reihe Vanille-Topfencreme

Stracciatella-Topfencreme (mit Vanillepudding “Basis-Rezept”)

pro Portion (180 g): 412,4 kcal • 16,4 g EW • 22,2 g F • 36,9 g KH • 1,0 g Bst

Zutaten Vanille-Topfencreme:

½ Menge	Vanillepudding "Basis-Rezept (150 g)
125 g	Topfen
50 ml	Schlagobers

Zutaten Stracciatella-Topfencreme:
(für 1 Portion oder 2 kleine Portionen):

½ Menge	Vanille-Topfencreme (150 g)
20 g	(Bitter-)Schokolade
	Minze

Zubereitung:
Vanillepudding mit Topfen verrühren. Schlagobers steif schlagen und unterheben.

Schokolade und Minzeblätter fein hacken und unter die Vanille-Topfencreme rühren.

Nuss-Joghurt

pro Portion (150 g): 371,8 kcal • 14,7 g EW • 22,6 g F • 26,8 g KH • 1,7 g Bst

Zutaten
(für 1 Portion à 300 g oder 2 kleine Portionen):

50 g	Schlagobers
60 g	Joghurt
100 g	Topfen
15 g	Honig
15 g	Walnüsse
10 g	Mandelblätter
1 EL	Leinöl (5 g)
20 g	Rosinen
10 g	Resource Instant Protein
50 ml	Wasser
20 g	Maltodextrin

Zubereitung:
Walnüsse und Mandelblätter grob hacken.

Schlagobers steif schlagen.

Joghurt und Topfen vermischen. Danach Maltodextrin sowie Honig und Leinöl einrühren.

Resource Instant Protein Pulver mit ca. 50 ml Wasser glatt rühren und in die Joghurt-Topfen-Masse einrühren.

Nüsse, Mandelblätter und Rosinen dazu geben und Schlagobers unterheben.

Beeren-Sorbet

pro Portion (75 g): 77,6 kcal • 0,5 g EW • 0,0 g F • 18,5 g KH • 0,5 g Bst

Zutaten (für 2 Portionen):

100 g	Beeren frisch oder tiefgekühlt
1 EL	Zucker (10 g)
5 Blatt	Basilikum
20 g	Maltodextrin

Zubereitung:

Beeren gemeinsam mit Zucker und Basilikum mit dem Pürierstab mixen.

Maltodextrin unterrühren, in kleine Schälchen füllen und tiefkühlen.

Bananen-Beerenkaltschale

pro Portion (95 g): 104,0 kcal • 0,9 g EW • 0,1 g F • 24,5 g KH • 1,1 g Bst

Zutaten für (2 Portionen):

½ Stk.	Banane (60 g)
100 g	Beeren frisch oder tiefgekühlt
1 EL	Zucker (10 g)
5 Blatt	Basilikum
20 g	Maltodextrin

Zubereitung:

Banane mit der Gabel zerdrücken.

Beeren gemeinsam mit Zucker und Basilikum mit dem Pürierstab mixen. Maltodextrin unterrühren und anrichten.

Ingwer-Anis-Getränk

pro Portion (250 g): 168,1 kcal • 0,5 g EW • 0,1 g F • 40,1 g KH • 0,0 g Bst

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Stk.	Ingwer
2 Stk.	Zitrone
4 Stk.	Sternanis
1 l	Wasser
160 g	Maltodextrin (1 Portion à 40 g)

Zubereitung:

Wasser aufkochen, Sternanis und geschnittenen Ingwer dazu geben und 5 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen, Zitronen auspressen und den Saft hinzufügen.

Abschließend Maltodextrin einrühren und das Getränk in Tassen oder Gläser füllen und servieren.

Tipp:

Dieses Getränk wirkt im Winter wärmend und im Sommer kühlend. Auch gut als Erkältungsgetränk zur Stärkung des Immunsystems.

Eistee

pro Portion (250 g): 181,2 kcal • 0,8 g EW • 0,2 g F • 43,1 g KH • 0,8 g Bst

Zutaten (für 4 Portionen):

1 l	Wasser
n.B.	Früchtetee oder Schwarztee
½ Stk.	Ingwer
1 Stk.	Zitrone (Bio)
1 Stk.	Orange (Bio)
	Minze oder Zitronenmelisse
160 g	Maltodextrin (1 Portion à 40 g)

Zubereitung:

Einen Liter Tee (z.B. Früchtetee) kochen. Währenddessen Ingwer schälen und in Stücke/Scheiben schneiden. Danach Minze und Ingwer in den Tee geben. Tee mit den Zutaten etwa 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, je nachdem wie stark er werden soll.

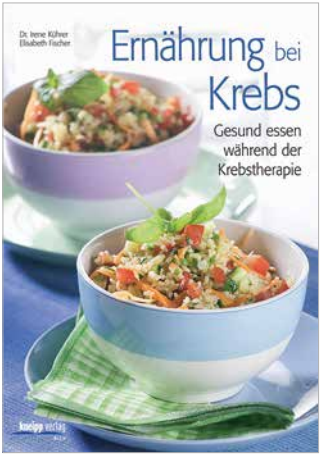
Anschließend Zitrone und Orange filetieren, in Scheiben schneiden, in den Tee geben und danach kalt stellen.

Zum Schluss Maltodextrin einrühren und das Getränk in Tassen oder Gläser füllen und servieren.

Bei Bedarf kann man zusätzlich Eiswürfel verwenden.

Buchtipps

Dr. Irene Kührer, Elisabeth Fischer
Ernährung bei Krebs. Gesund essen während der Krebstherapie
Kneipp Verlag Wien, ISBN 978-3-7088-0020-2



Für ihre Genesung müssen Krebspatienten alle Kräfte mobilisieren. Eine wichtige Rolle dabei spielt dabei eine Ernährung, die den Heilungsprozess nachhaltig unterstützt. Während der Therapie ist eine Aufbaukost, die die individuellen Bedürfnisse berücksichtigt, Energien ankurbelt und Lebensgeister weckt, notwendig, erklärt die Internistin und Onkologin Univ.-Prof. Dr. Irene Kührer in diesem Ratgeber-Kochbuch. Kochbuchautorin Elisabeth Fischer hat Rezepte zusammengestellt, die Appetit machen, bekömmlich und leicht verdaulich sind.
Sie haben eine hohe Nährstoffdichte, sodass oftmals schon kleine Portionen ausreichen, um optimal mit Nährstoffen versorgt zu werden.

Christian Löser, Angela Jordan, Ellen Wegner
Mangel- und Unterernährung: Stragegien und Rezepte: wieder zu Kräften kommen und zunehmen
TRIAS, ISBN 978-3432109732

Essen, Kochen, Genuss, Sinnlichkeit und Lebensqualität gehören scheinbar untrennbar zusammen – was aber, wenn Essen eher als Belastung empfunden wird? Wenn ein voller Teller keinen Appetit auslöst, sondern Beklemmung? Ob nach Operationen, bei Krankheit oder im Alter: manchmal fällt es schwer, sich ausreichend zu ernähren. Gerade in solchen Situationen ist es jedoch wichtig, den Körper optimal zu versorgen – und mit den richtigen Strategien ist es auch möglich!

Mach‘s einfach.

Mach‘s smart.

Mach‘s papierfrei.

Mach‘s anders.

Mach‘s digital mit

Meine bvaeb

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

auch online unter: www.meinebvaeb.at

Informationen zu den Leistungen und Services der BVAEB erhalten Sie unter:

050405 (österreichweit zu den Servicezeiten)

www.bvaeb.at/kontakt