

Trinknahrung von A-Z

Wissenswertes



auf den Punkt gebracht

Pfrimmer
NUTRICIA

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Krankheitsfall geht die Lust am Essen sehr schnell verloren. Appetitlosigkeit oder einseitige Ernährung haben ernste Folgen. Dem Körper fehlen die Nährstoffe, die er für die Genesung unbedingt braucht. Was dann passiert, spüren Sie wahrscheinlich selbst: Sie verlieren Gewicht und fühlen sich immer schwächer.

Je schlechter der Ernährungszustand wird, desto häufiger treten Komplikationen auf. Zum Beispiel: häufige Infekte, gestörte Wundheilung, schlechteres Ansprechen auf therapeutische Maßnahmen. Der einfachste Weg dies zu vermeiden wäre: mehr essen. Doch genau das fällt den meisten Patienten sehr schwer. Der Einsatz von Trinknahrung hilft Ihnen hier weiter.

Diese Broschüre stellt Ihnen die Möglichkeiten der Ernährungstherapie mit Trinknahrung vor. Mit Trinknahrung lässt sich ein Mangel an Kalorien und Nährstoffen beseitigen – und Ihr Wohlbefinden verbessern. Der alphabetische Ratgeber macht es Ihnen leicht, das für Sie interessante Thema zu finden.

Bei weiteren Fragen zu diesem Thema wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, Apotheker, Sanitätshändler oder direkt an Pfrimmer Nutricia unter der Telefonnummer:

0 91 31/77 82-0

Alter

Im Alter spielt die richtige Ernährung für Gesundheit und Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Während der Kalorienbedarf abnimmt, ist der Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen und Spurenelementen im Alter erhöht. Eine Mangelernährung kommt im Alter sehr oft vor und führt zu Komplikationen wie häufige Infekte, Druckgeschwüre und körperliche Schwäche. Mit der Trinknahrung Fortimel lassen sich Nährstoffdefizite leicht und sicher ausgleichen und diese Komplikationen vermeiden.

Aminosäuren

Aminosäuren sind die kleinsten Bausteine der Eiweiße, d. h. jedes Eiweiß ist aus einer Vielzahl von Aminosäuren aufgebaut. Die Qualität eines Nahrungseiweißes hängt davon ab, in welcher Menge essenzielle (lebensnotwendige) Aminosäuren enthalten sind. Diese kann der Körper nicht selbst herstellen. Deshalb müssen sie mit der Nahrung zugeführt werden. Die Eiweißquelle in Trinknahrungen ist so zusammengesetzt, dass eine Versorgung mit allen essenziellen Aminosäuren gewährleistet ist.

Freie Aminosäuren (z. B. in der Trinknahrung Elemental 028) können ohne körpereigene Verdauungsarbeit resorbiert werden und rufen keine allergischen Reaktionen hervor.

Appetitlosigkeit

Für viele Patienten wird die Nahrungsaufnahme zum Problem. Die Erkrankung selbst und allgemeine Schwäche führen häufig zu Appetitlosigkeit.

Ein Mangel an Energie und Nährstoffen ist die Folge. Ist es nicht möglich, mit herkömmlichen Lebensmitteln eine ausreichende Versorgung sicherzustellen, hilft eine gezielte Ernährungstherapie mit Trinknahrung.

Ballaststoffe



Ballaststoffe sind zur Aufrechterhaltung und Wiederherstellung der Darmfunktionen unerlässlich. Für deren Wirkung ist nicht nur die Menge von Bedeutung. Entscheidend ist vielmehr die Zusammensetzung der Ballaststoffe.

Die prebiotische Ballaststoffmischung MultiFibre enthält sechs funktionelle Ballaststoffe und unterstützt damit die Darmfunktionen. Sie sorgen für eine normale Keimbeseidlung des Darmes z. B. bei und nach einer Antibiotikatherapie und wirken einer Obstipation (Verstopfung) sowie Diarrhoe (Durchfall) entgegen.

Bezugsquellen

Trinknahrungen sind in allen öffentlichen Apotheken und über Sanitätshändler erhältlich. Eine weitere Möglichkeit ist der Bezug direkt über unser Ernährungsteam (etp). Unter der Telefonnummer 0 91 31/77 82-22 helfen wir Ihnen gerne weiter.

Bilanzierte Diäten

Aufgrund ihrer besonderen Zusammensetzung zählen Trinknahrungen zur Gruppe der „Bilanzier-ten Diäten“.

Die rechtlichen Grundlagen hinsichtlich der Zusammensetzung werden gesetzlich in der Diät-Verordnung geregelt. Diese schreibt vor, welche Mindest- und Höchstmengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in einer Trinknahrung enthalten sein müssen. Dabei wird zwischen Trinknahrungen zur ausschließlichen Ernährung und zur ergänzenden Ernährung unterschieden. Nach diesen Gesetzesvorgaben müssen sich alle Hersteller von Trinknahrung richten.

Biosorb® Energie

Biosorb Energie ist eine hochkalorische Trinknahrung, die bereits in kleiner Menge viel Energie und alle lebensnotwendigen Nährstoffe enthält (300 kcal/Packung). Damit lässt sich ein Mangel an Energie und Nährstoffen sicher ausgleichen – und die Genesung positiv beeinflussen. Auch bei ausschließlicher Ernährung mit Biosorb Energie ist die Versorgung mit allen Nährstoffen gewährleistet. Biosorb Energie gibt es in sieben abwechslungsreichen Geschmacksrichtungen.



BIOPLUS

BIOPLUS ist eine hochkalorische Trinknahrung mit der prebiotischen Ballaststoffkomponente MultiFibre. Sie bietet alles Nötige bereits in kleinen Mengen: viel Energie und viele Nährstoffe. BIOPLUS ist zur ausschließlichen Ernährung geeignet. Der Ballaststoff MultiFibre unterstützt die Darmfunktionen.



BIOPLUS eignet sich daher insbesondere für Patienten mit geschädigter Darmflora, z. B. Strahlenenteritis, bei und nach Antibiotikatherapie.

Chemotherapie

Häufige Nebenwirkungen einer Chemotherapie sind Übelkeit und Erbrechen. Dies führt zu einer eingeschränkten Nahrungsaufnahme. Doch gerade jetzt benötigt der Körper viel Energie und Nährstoffe, um die Therapie besser zu tolerieren und weitere Komplikationen zu verhindern. Um Gewichtsverluste und eine Mangelernährung zu vermeiden, ist es wichtig, frühzeitig eine Ernährungstherapie mit Trinknahrung durchzuführen.

Chronische Erkrankungen

Die Krankheit und deren Behandlung führen in der Regel zu einem erhöhten Bedarf an Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen. Durch Appetitlosigkeit und allgemeine Schwäche essen kranke Menschen oft zu wenig und sehr einseitig. Gleichzeitig sind die körpereigenen Reserven häufig gering. Unbehandelt kommt es zwangsläufig zu einer Mangelernährung, die den Krankheitsverlauf negativ beeinflusst. Eine gezielte Ernährungstherapie schafft Abhilfe. Trinknahrungen wie Biosorb Energie, BIOPLUS oder Fortifresh gleichen den Mangel an Energie und Nährstoffen leicht und sicher aus.

Dekubitus/Druckgeschwüre

Um einen Dekubitus zu vermeiden, bedarf es neben einer adäquaten Lagerung und Druckentlastung auch einer entsprechenden Ernährungstherapie. Wichtig ist die ausreichende Energie- und Eiweißversorgung, um einen guten Ernährungszustand zu erhalten bzw. zu erreichen. Der Energiebedarf liegt bei 35 kcal pro kg Körpergewicht. Dem Nahrungseiweiß kommt als Baustein der Muskulatur und der Haut eine Schlüsselrolle zu. Die tägliche Eiweißzufuhr sollte bei 1–1,5 g pro kg Körpergewicht liegen. Ein wertvoller und sicherer Beitrag zur Eiweißversorgung wird mit der Trinknahrung Fortimel gewährleistet.

Diarrhoe/Durchfall

Die Ursachen einer Diarrhoe können sehr vielfältig sein. Durch Störungen in der Nährstoffverwertung, z. B. Lactose-Intoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) können Durchfälle ausgelöst werden.

Der Durchfall wird verhindert, wenn man hier eine lactosefreie Trinknahrung einsetzt (Biosorb Energie, BIOPLUS, Fortijuce).

Auch Resorptionsstörungen, bedingt durch eine geschädigte Darmflora, z. B. nach einer Strahlentherapie, können Durchfälle auslösen.

Hier empfiehlt sich der Einsatz der Trinknahrung Elemental 028. Die Nährstoffe in Elemental 028 sind bereits in gespaltener Form enthalten und können leicht aufgenommen werden. Ein weiterer Grund für einen dünnen Stuhl kann die zu schnelle Verabreichung einer Trinknahrung sein oder eine zu kalte Nahrung.

Langsames Trinken und Aufwärmen auf Zimmertemperatur schaffen Abhilfe. Wichtig ist, immer die Ursache eines Durchfalls zu erkennen. Nur so kann man die geeignete Therapie durchführen.

Dosierung

Bei Trinknahrungen, die zur ausschließlichen Ernährung geeignet sind (Biosorb Energie, Fortifresh, BIOPLUS), müssen zur vollständigen Bedarfsdeckung bei Erwachsenen 30 kcal pro kg Körpergewicht und Tag (1 Packung pro 10 kg) verabreicht werden. Heranwachsende erhalten 40–50 kcal pro kg Körpergewicht und Tag. Bei Verwendung als Zusatznahrung können diese Trinknahrungen individuell dosiert werden.

Bei Verwendung einer Ergänzungsnahrung (Fortimel und Fortijuce) sind im Allgemeinen 1–3 Packungen am Tag ausreichend. Auch hier sollte eine individuelle Dosierung berücksichtigt werden.

Eiweiß

Eiweiß ist ein Baustein unseres Körpers. Jede Zelle, jedes Organ, auch unser Immunsystem besteht aus Eiweiß. Im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Fett kann unser Körper keine Speicher für Eiweiß anlegen. Um die Funktionen des Organismus aufrechtzuerhalten, ist daher eine ausreichende und kontinuierliche Zufuhr an Eiweiß erforderlich. Eiweiß ist durch nichts zu ersetzen und somit ein lebensnotwendiger Nährstoff.

Eiweißmangel

Im Krankheitsfall, aber auch im Alter kommt es durch einseitige Ernährung oder Ablehnung eiweißreicher Lebensmittel häufig zu einer Unterversorgung an Eiweiß.

Der Körper besitzt keine Eiweißspeicher. Dies führt zu einem schnellen Abbau von wichtiger Körpersubstanz (z. B. Muskelgewebe) und Funktionsverlusten (z. B. Immunsystem). Immobilität, erhöhte Infektanfälligkeit oder Wundheilungsstörungen sind die Folge. Der Einsatz von eiweißreichen Trinknahrungen wie Fortimel hilft, einem Eiweißmangel vorzubeugen bzw. diesen auszugleichen.

Elemental 028



Elemental 028 ist eine Trinknahrung auf Basis freier Aminosäuren mit einem ausgezeichneten Geschmack. Aufgrund der speziellen Zusammensetzung eignet sich Elemental 028 insbesondere für die Ernährung von Patienten mit Störungen der Nährstoffverwertung; z. B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Strahlenenteritis und Kurz-Darm-Syndrom. Elemental 028 zeichnet sich durch seine gute Verträglichkeit und Wirkung aus.

Energiebedarf

Der Energiebedarf eines Erwachsenen liegt im Durchschnitt bei 30 kcal pro kg Körpergewicht. Durch die Krankheit und deren Behandlung kann der Energiebedarf jedoch stark erhöht sein und muss an die individuelle Situation des Patienten angepasst werden. Chronische oder konsumie-

rende Erkrankungen (z. B. Tumor, HIV) steigern den Energiebedarf auf 35–40 kcal pro kg Körpergewicht.

Ergänzungsnahrung

Trinknahrungen zur ergänzenden Ernährung werden eingesetzt, um den erhöhten Kalorienbedarf abzudecken oder einen Eiweißmangel auszugleichen. Sie werden zusätzlich zur Normalkost verabreicht und enthalten bereits in kleiner Menge viel Energie oder Eiweiß, wie z. B. Fortimel oder Fortijuce.

Erhitzen

Das Anbieten von Trinknahrungen in verschiedenen Temperaturen stellt eine einfache Variation dar. So können Trinknahrungen bis ca. 60–70 Grad erhitzt und z. B. als „Heiße Schokolade“ mit Sahne getrunken werden.

Ernährungsteam von Pfrimmer Nutricia (etp)

Der Umgang mit Ernährungsformen wie Trink- und Sondennahrung wird durch Gespräche und kompetente Beratung vielfach erleichtert. Pfrimmer Nutricia bietet hierfür eine Betreuung durch einen firmeneigenen Homecare-Service an. Regelmäßige Hausbesuche sowie ständige Rufbereitschaft lassen den Patienten und die Angehörigen bei auftretenden Fragen und Problemen nicht allein. Dieser Service ist für Patient, Hausarzt und Krankenkassen kostenfrei. Unter der Telefonnummer **0 91 31/77 82-22** steht Ihnen jederzeit ein kompetenter Gesprächspartner zur Verfügung.



Folgen der Mangelernährung

Ein schlechter Ernährungszustand ist oft die Ursache von Komplikationen wie häufige Infekte, Wundheilungsstörungen, körperliche Schwäche und schlechteres Ansprechen auf therapeutische Maßnahmen. Die Zeit der Genesung dauert länger. Deshalb ist es wichtig, eine Ernährungstherapie rechtzeitig und konsequent durchzuführen.

Fortifresh

Fortifresh ist eine hochkalorische Trinknahrung, die bereits in kleiner Menge viel Energie und alle lebensnotwendigen Nährstoffe enthält (300 kcal/Packung).

Fortifresh hat einen frischen, joghurtähnlichen Geschmack und eignet sich besonders für Patienten, die unter Mundtrockenheit oder reduziertem Speichelfluss leiden; z. B. als Folge einer Strahlentherapie.



Fortijuice

Fortijuice ist eine fruchtig-klare Ergänzungsnahrung mit hohem Energiegehalt (300 kcal/200 ml). Aufgrund seiner besonderen Zusammensetzung ergeben sich vielfältige Anwendungsmöglichkeiten. Vor allem für Patienten mit Aversionen gegen Milch und milchähnliche Produkte stellt Fortijuice eine willkommene Abwechslung dar. Da Fortijuice kein Fett enthält, eignet es sich auch gut zum Einsatz bei Fettverwertungsstörungen. Fortijuice kann zwischen oder zu den Mahlzeiten getrunken werden und lässt sich sehr gut mit Mineralwasser oder anderen Getränken mischen.



Fortimel

Fortimel ist eine Ergänzungsnahrung, die bereits in kleiner Menge viel lebensnotwendiges Eiweiß enthält. Der Eiweißgehalt in einer Packung entspricht z. B. einem Pfund Joghurt oder einem halben Liter Milch. Fortimel sorgt für einen sicheren Ausgleich von Eiweißdefiziten. Dies ist besonders im Alter oder bei konsumierenden Erkrankungen (z. B. Tumor) wichtig. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in Fortimel liefern einen wertvollen Beitrag für die Versorgung mit diesen Vitalstoffen. Durch seine Rezeptur ist Fortimel gut bekömmlich. Ein weiterer Pluspunkt ist der gute Geschmack bei allen sechs Geschmacksrichtungen.



Gewichtsverlust

Eine ungewollte Gewichtsabnahme in kurzer Zeit ist ein ernst zu nehmender Hinweis auf einen Mangelzustand. Ein Gewichtsverlust von $> 10\%$ in 6 Monaten oder $> 5\%$ in 1 Monat zeigt eine bereits vorhandene Mangelernährung, die eine gezielte Ernährungstherapie erfordert.

Haltbarkeit

Für ungeöffnete Packungen wird eine einwandfreie Qualität bis zum angegebenen Haltbarkeitsdatum garantiert. Wird die Trinknahrung geöffnet, ist diese im Kühlschrank max. 24 Stunden haltbar.

Kalorienbedarf (siehe Energiebedarf)

Kochen mit Trinknahrungen

Die Anwendung von Trinknahrungen kann in der Praxis abwechslungsreich gestaltet werden. Mit Hilfe von neutralen Trinknahrungen (z. B. Biosorb Energie neutral) können schmackhafte Cremespeisen, Suppen, Getränke, Aufläufe, etc. zubereitet werden. Des Weiteren können Trinknahrungen mit verschiedenen Gewürzen, Aromen und Kräutern (z. B. Zimt, Vanille, Kakaopulver, Instantkaffee, Paprika, Curry, Petersilie, etc.) geschmacklich verfeinert werden. Das Anbieten von Trinknahrungen in verschiedenen Temperaturen stellt ebenfalls eine einfache Variation dar. So können Trinknahrungen bis ca. 60–70 Grad erhitzt und z. B. als „Heiße Schokolade“ mit Sahne getrunken werden.

Kontra-Indikationen

Voraussetzung für die Verabreichung von Trinknahrungen ist ein funktionsfähiger Magen-Darm-Trakt. Folgende Situationen schließen die Gabe von Trinknahrungen aus:

- Darmverschluss
- Darmatonie
- unstillbares Erbrechen/nicht beherrschbarer Durchfall
- akute Pankreas-Entzündung
- schwere Stoffwechsellentgleisungen
- Schock

Lungenerkrankungen

Unter dem Einfluss chronischer Lungenerkrankungen wie chronische Bronchitiden oder Lungenemphysem manifestieren sich häufig Energie- und Nährstoffdefizite. Eine wesentliche Ursache für die Entstehung der Mangelernährung ist die vermehrte Atemarbeit, welche einen erhöhten Energiebedarf zur Folge hat. Zudem kann ein ständiges Verschlucken von Luft ein vorzeitiges Sättigungsgefühl verursachen. Die Mangelernährung wiederum wirkt sich auf die Lungenfunktion negativ aus.

Dieser Teufelskreis lässt sich mit Hilfe von energiereichen Trinknahrungen, z. B. Biosorb Energie, Fortifresh oder BIOPLUS auflösen.

Mangelernährung (= Malnutrition)

Mangelernährung ist eine häufige Begleiterscheinung schwerer akuter Erkrankungen oder chronischer Erkrankungen. Ein ungewollter Gewichtsverlust in kurzer Zeit ist das erste Anzeichen einer ungenügenden Energiezufuhr. Häufig nicht erkannt wird der Mangel an lebensnotwendigen Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Ein schlechter Ernährungszustand beeinträchtigt die Lebensqualität und wirkt sich auf den weiteren Krankheitsverlauf ungünstig aus. Um die Genesung und das Wohlbefinden des Patienten zu verbessern, sollte die Ernährungstherapie mit Trinknahrung ein fester Bestandteil jeder medizinischen Behandlung sein.

Milchzuckerunverträglichkeit (= Lactoseintoleranz)

Beschwerden wie Bauchkrämpfe, Blähungen, Flatulenz und Durchfall können Symptome einer Milchzuckerunverträglichkeit sein. Die Behandlung der Milchzuckerunverträglichkeit besteht darin, den Verzehr von Milchzucker einzuschränken. Hier empfiehlt sich der Einsatz von Trinknahrungen, die keinen oder nur sehr wenig Milchzucker (Lactose) enthalten, z. B. Biosorb Energie, BIOPLUS, Fortijuce.

Morbus Crohn

70 Prozent aller Patienten mit Morbus Crohn sind von einer Mangelernährung betroffen. Die Ernährungstherapie sollte daher ein fester Bestandteil der Gesamttherapie sein.

In Studien konnte belegt werden, dass der Einsatz von Trinknahrungen wie Elemental 028 im akuten Schub zur Verbesserung des Ernährungszustandes beiträgt und darüber hinaus das Entzündungsgeschehen positiv beeinflusst. Mit Elemental 028 bessern sich nachweislich die klinischen Beschwerden.

In der Remissionsphase tragen Trinknahrungen wie Biosorb Energie oder BIOPLUS wesentlich zur Energie- und Nährstoffversorgung bei. Dies wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden des Patienten aus.

MultiFibre (siehe Ballaststoffe)

Mundtrockenheit

Mundtrockenheit und reduzierter Speichelfluss können als Begleiterscheinung von Medikamenten oder bei einer Strahlentherapie auftreten. Sie erschweren das Kauen und Schlucken und führen zur Einschränkung der Nahrungsaufnahme. Trinknahrungen mit „saurem“ Charakter, z. B. Fortifresh und Fortijuce können dazu beitragen, den Speichelfluß anzuregen sowie die Nahrungsaufnahme zu optimieren.

Nährstoffe

Unter dem Begriff Nährstoffe werden die Nahrungsbestandteile zusammengefasst, die dem Körper Energie liefern und für bestimmte Körperfunktionen lebensnotwendig sind. Kohlenhydrate und Fette sind in erster Linie Energielieferanten.

Eiweiß dient dem Körper für wichtige Stoffwechselreaktionen und als Bausubstanz. In der gesunden Ernährung des Menschen sollten alle Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten sein. Wichtig dabei ist auch das Verhältnis der Nährstoffe. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt folgende Nährstoffrelation:

15 % Eiweiß

30 % Fett

55 % Kohlenhydrate

In der Ernährung des kranken Menschen kann es jedoch erforderlich sein, diese Nährstoffrelation an die Erkrankung anzupassen. Zum Beispiel haben Patienten mit Tumorerkrankungen einen höheren Eiweißbedarf.

Nährstoffverluste

Nährstoffverluste entstehen dann, wenn zugeführte Nahrung nicht ausreichend verdaut und resorbiert werden kann. Dies ist z. B. bei Pankreas-Erkrankungen oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen der Fall. Auch häufiges Erbrechen, starker Durchfall sowie Verbrennungen, Dialyse und Drainagen zählen zu den Situationen, in denen Nährstoffverluste auftreten. Können die Verluste durch herkömmliche Nahrungsmittel nicht ausreichend ausgeglichen werden, hilft die Gabe von Trinknahrungen.

Osmolarität

Die Osmolarität von Trinknahrungen wird über den Gehalt an Mineralstoffen und die Art und Menge der Kohlenhydrate und Eiweiße beeinflusst. Eine hohe Osmolarität (> 500 mosmol pro Liter) kann bei sensiblen Patienten die Ursache von Durchfällen sein, wie zum Beispiel nach dem Genuss von Apfelsaft. In der Praxis werden Trinknahrungen meist ergänzend zu anderen Lebensmitteln und Getränken eingesetzt. Hier spielt die Osmolarität einer Trinknahrung für die Verträglichkeit nur eine untergeordnete Rolle. Werden Trinknahrungen als einzige Nahrungsquelle verwendet, sollte jedoch darauf geachtet werden, dass die Osmolarität der Trinknahrung im physiologischen Bereich von 280–320 mosmol pro Liter liegt.

Prebiotika

Prebiotische Nahrungsbestandteile wie z. B. die Ballaststoffe Inulin und Oligofruktose dienen der physiologischen Darmflora als Nahrung und sorgen für deren Vermehrung. Gleichzeitig können krankheitsfördernde Keime verdrängt werden. Der Ballaststoff MultiFibre enthält prebiotische Bestandteile und unterstützt damit die Darmfunktionen. MultiFibre ist auch in der Trinknahrung BIOPLUS enthalten.

Q

Qualität

In der Ernährung kranker Menschen ist ein hoher Qualitätsstandard unerlässlich. Dies wird auch bei der Herstellung von Trinknahrung berücksichtigt. Dafür sorgen zum einen die gesetzlichen Regelungen. Darüber hinaus ist es für uns als Hersteller selbstverständlich, bei der Produktion von Trinknahrungen biologisch hochwertige Nahrungsbestandteile zu verwenden, die einer regelmäßigen Qualitätskontrolle unterliegen.

R

Rechtliche Aspekte (siehe bilanzierte Diäten)

Rekonvaleszenz/Genesung

Nach einer schweren oder langwierigen Erkrankung fühlen sich Patienten häufig schwach und kraftlos. Um wieder zu Kräften zu kommen, ist die ausreichende Zufuhr von Nährstoffen und Energie von großer Bedeutung. Wenn das Essen schwer fällt, ist der Einsatz einer Trinknahrung hilfreich. Die Genesung wird unterstützt und das Wohlbefinden kommt zurück.

Sättigung

Manche befürchten, dass es durch die Gabe von Trinknahrung zu einer anhaltenden Sättigung kommt, wodurch die Zufuhr anderer Nahrungsmittel eingeschränkt wird. In Studien konnte das Gegenteil gezeigt werden. Patienten, die zusätzlich zur üblichen Kost eine Trinknahrung erhielten, steigerten ihre Energie- und Nährstoffzufuhr. Die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen verbesserte sich merklich. Die Aufnahme anderer Nahrungsmittel wurde nicht verdrängt, sondern sogar gesteigert. Dies weist darauf hin, dass durch Trinknahrung der Appetit wieder zunimmt.

Selbst hergestellte Zusatzkost

Im Vergleich zu selbst hergestellter Zusatzkost gewährleisten Trinknahrungen eine standardisierte Zusammensetzung und damit eine sichere Versorgung mit allen Nährstoffen. Die portionsgerechte Verpackung kann auch unterwegs eingesetzt werden und garantiert ein hygienisch einwandfreies Produkt.

Strahlentherapie

Strahlentherapie wird meist zur Behandlung onkologischer Erkrankungen eingesetzt. Sie verursacht Nebenwirkungen und Komplikationen, die den Ernährungszustand beeinträchtigen. Zu den häufigsten Nebenwirkungen zählen Übelkeit, Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden, Appetitlosigkeit, Durchfall bis hin zu Malabsorption. Speziell zusammengesetzte Trinknahrungen wie Elemental 028 stellen in dieser Phase eine wichtige Quelle zur Sicherung der Nährstoffversorgung dar.

S

Supplemente (siehe Ergänzungsnahrung)

T

Tumorerkrankungen

Ungewollter Gewichtsverlust und Mangelernährung gehören zu den charakteristischen Symptomen von Tumorerkrankungen. Die ausreichende Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen steht daher im Vordergrund der Ernährungstherapie. Durch die Tumorerkrankung und deren Therapie (Medikamente, Bestrahlung, Operationen) erhöht sich insbesondere der Eiweißbedarf. Der Einsatz einer eiweißreichen Trinknahrung wie Fortimel sorgt hier für einen sicheren Ausgleich von Eiweißdefiziten. Auf diese Weise werden das Allgemeinbefinden sowie das Immunsystem des Patienten positiv beeinflusst. Zudem verbessert sich die Toleranz gegenüber der Tumorthherapie.

U

Untergewicht

Untergewicht ist ein deutlicher Hinweis auf eine bereits bestehende Mangelernährung. Die Erfassung des Körpergewichtes dient nicht nur zur Erkennung von Mangelzuständen, sondern auch zur Kontrolle diätetischer Maßnahmen. Um ein

Untergewicht einschätzen zu können, ist es wichtig zu wissen, wo das Normalgewicht liegt. Mit Hilfe des Body Mass Index (BMI) lässt sich das Körpergewicht beurteilen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße (m}^2\text{)}}$$

Normwerte:

< 19 → (Untergewicht)

19–25 → (Normalgewicht)

> 25 → (Übergewicht)

Für die Praxis bedeutet dies, dass bei einem BMI von < 19 ein Untergewicht vorliegt und eine gezielte Ernährungstherapie erforderlich ist.

Verpackungseinheiten

Trinknahrungen werden heute überwiegend in patientenfreundlichen 200-ml-Portionspackungen angeboten. Sie sind in den Verpackungseinheiten 3 x 200 ml erhältlich. Die Produkte Biosorb Energie, Bioplus und Fortimel werden auch im Mischkarton (enthält verschiedene Geschmacksrichtungen) angeboten.

Verschreibungsfähigkeit

Die Erstattungsfähigkeit von Trinknahrungen ist in den Arzneimittelrichtlinien vom 31. 8. 1993 geregelt.

Darin ist festgelegt, dass Trinknahrungen bei Morbus Crohn, Kurz-Darm-Syndrom und stark untergewichtigen Patienten mit Mukoviszidose, bei Patienten mit chronisch terminaler Niereninsuffizienz unter eiweißarmer Ernährung und bei Patienten mit konsumierenden Erkrankungen (z. B. Tumor, HIV/Aids, anhaltende fieberhafte Erkrankungen) verordnungsfähig sind.

Verstopfung (= Obstipation)

Man spricht dann von einer Verstopfung, wenn der Darm seltener als 2–3 Tage spontan entleert wird. Die Obstipation lässt sich durch eine Steigerung der Ballaststoffzufuhr bei gleichzeitig optimierter Flüssigkeitszufuhr gut behandeln. Hier ist der Einsatz einer Trinknahrung mit Ballaststoffen zu empfehlen, z. B. BIOPLUS.

Verträglichkeit

Der Erfolg einer ernährungstherapeutischen Maßnahme basiert zum großen Teil auf der Verträglichkeit der Nahrung. Voraussetzung für die Verträglichkeit einer Trinknahrung ist ihr indikationsgerechter Einsatz, d. h. Trinknahrungen sollen entsprechend der jeweiligen Erkrankung und dem Ernährungsstatus des Patienten eingesetzt werden.

Daneben spielt die Handhabung eine große Rolle für die Verträglichkeit. Trinknahrungen sollten langsam getrunken werden. Dies ist besonders bei hochkalorischen Nahrungen wichtig.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind für einen reibungslosen Ablauf lebenswichtiger

Stoffwechselfunktionen unerlässlich. Insbesondere das Immunsystem ist von einer ausreichenden und regelmäßigen Zufuhr mit diesen Vitalstoffen abhängig. Ein Mangel wird häufig nicht erkannt und führt zur Schwächung der körpereigenen Abwehr. Trinknahrungen liefern einen wertvollen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Wundheilungsstörungen

Patienten mit einem schlechten Ernährungszustand haben ein erhöhtes Risiko für Wundheilungsstörungen. Für den Wiederaufbau von zerstörtem Gewebe benötigt der Körper in erster Linie Eiweiß. Die Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf die Wundheilung. Ohne ausreichende Eiweißzufuhr können Wunden nicht heilen. Die Trinknahrung Fortimel enthält bereits in einer kleinen Portion viel lebenswichtiges Eiweiß und unterstützt so die Wundheilung.

Ziel der Ernährungstherapie

Die ausreichende Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen und Kalorien steht im Vordergrund einer Ernährungstherapie. Das vorrangige Ziel ist es, den Ernährungszustand zu verbessern und die Folgen einer Mangelernährung zu verhindern. Mit einer ausreichenden Ernährung werden Gesundheit und Wohlbefinden unterstützt.

Zöliakie (einheimische Sprue)

Bei der Zöliakie handelt es sich um eine Erkrankung des Magen-Darm-Systems, die durch Getreide-Eiweiß (Gluten) ausgelöst wird. Hauptsymptome dieser Erkrankung sind Durchfälle, Gewichtsverlust und Mangelernährung. Die Behandlung der Erkrankung besteht darin, die krankmachenden Bestandteile aus der Nahrung zu entfernen. Aus diesem Grund sind Trinknahrungen so konzipiert, dass sie kein Getreide-Eiweiß (Gluten) enthalten.

Zusatznahrung (siehe Ergänzungsnahrung)

Zutaten

Bei der Herstellung von Trinknahrung werden ausschließlich biologisch hochwertige Zutaten verwendet. Eiweiß liegt in der Regel als natürlich vorkommendes Milchprotein vor. Kohlenhydrate werden aus Maisstärke gewonnen. Für den Geschmack wird Saccharose (Küchenzucker) eingesetzt. Die Fette bestehen überwiegend aus einer Mischung pflanzlicher Öle.

Pfrimmer **NUTRICIA**

Pfrimmer Nutricia GmbH
Am Weichselgarten 23
D-91058 Erlangen
Telefon 0 91 31/77 82-0
Telefax 0 91 31/77 82-10
E-Mail: information@nutricia.com

Nutricia
Nahrungsmittel GmbH
Jochen Rindt Straße 37
A-1230 Wien
Telefon 01/688 26 26-0
Telefax 01/688 26 26-666

etp-Ernährungsteam
Pfrimmer Nutricia GmbH
Am Weichselgarten 23
D-91058 Erlangen
Telefon 0 91 31/77 82-22
Telefax 0 91 31/77 82-60
E-Mail: etp@nutricia.com

NUTRICIA S.A.
Route de l'Arbogne
CH-1564 Domdidier/Fribourg
Telefon 0 26/675 25 29
Telefax 0 26/675 55 74
<http://www.nutricia.ch>