

EIWEISSREICHE ERNÄHRUNG

Der Bedarf an Eiweiss ist bei einer Tumorerkrankung aufgrund des veränderten Stoffwechsels, Therapien und Operationen erhöht. Nebenwirkungen der Therapien, wie Appetitlosigkeit können zu ungenügender Nahrungsaufnahme und damit zu Eiweissmangel führen.

Achten Sie darum darauf, dass Sie genügend Eiweiss aufnehmen. Eiweiss ist in grösseren Mengen enthalten in:

Fleisch / Geflügel / Fleischersatz (z. B. Quorn, Tofu, Seitan):

- Als Geschnetzeltes, Gehacktes, Ragout, Braten, Hacktätschli usw.
- Kalt aufgeschnitten als Brotbelag, Salatgarnitur

Fisch

- Filet, Fischknusperli, Fischstäbli, Thonsalat, Lachsbrötli

Eier

- Omelette, Rührei, Crêpes, Eierbrötli, hartgekocht als Salatgarnitur, in Suppen, Auflauf, Kuchen, Gratin

Milchprodukte:

- Joghurt (z. B. im Birchermüesli), Käse (z. B. gerieben in Speisen, Hüttenkäse zu Kartoffeln, Käseteller), Quark (z. B. süss als Dessert / Zwischenmahlzeit oder salzig als Kräuterquark), Milch (z. B. pur oder mit Schokoladepulver, als Milchkaffee, Milchreis, Griessbrei, Crème)

Hülsenfrüchte (Achtung: können eine blähende Wirkung haben):

- Linseneintopf, Kichererbsencurry, Hummus

Achten Sie darauf, bei jeder Mahlzeit ein eiweissreiches Lebensmittel zu essen. Ideal ist eine Mahlzeitenverteilung von 5–6 kleinen Mahlzeiten pro Tag. Das heisst 3 Hauptmahlzeiten und 2–3 kleine Zwischenmahlzeiten.

Lindenhofgruppe | Ernährungsberatung

Engeriedspital
Tel. + 41 31 366 36 34 | erb.engeried@lindenhofgruppe.ch

Lindenhofspital
Tel. + 41 31 300 87 38 | erb.lindenhof@lindenhofgruppe.ch

Sonnenhofspital
Tel. + 41 31 358 11 33 | erb.sonnenhof@lindenhofgruppe.ch

lindenhofgruppe.ch



LINDENHOFGRUPPE