

# Energie- und proteinreiche Zwischenmahlzeiten

---





# Inhalt

Zitronen-Drink .....	10
Cappuccino-Shake .....	12
Mango-Shake .....	14
Tomaten-Basilikum-Drink .....	16
Bananendrink .....	18
Fruchtquark .....	20
Schwarzwälder-Kirsch-Dessert .....	22
Avocado-Kokos-Dessert .....	24

# Liebe Patientin, Lieber Patient, sehr geehrte Damen und Herren,

---

Wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass bei Tumorerkrankungen eine den individuellen Bedürfnissen angepasste Ernährungsweise nicht nur das Allgemeinbefinden verbessern kann, sondern auch Einfluss auf die Beschwerden nimmt, die aufgrund der Erkrankung oder der durchgeführten Therapie auftreten. Ebenso kann sie helfen, die Therapieverträglichkeit zu verbessern, Komplikationen zu verringern und die Prognose positiv beeinflussen. Für Patienten mit Krebserkrankungen ist eine ausgewogene und vollwertige Ernährung von zentraler Bedeutung. Ziel ist es, eine bedarfsgerechte



### **Tipp:**

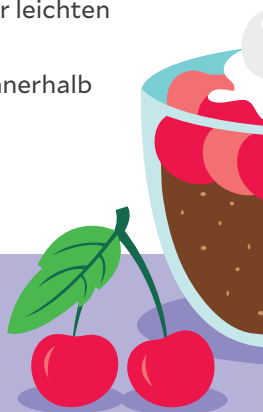
Alle Snacks dürfen gern in schönen Gläsern oder anderen Gefäßen angerichtet und auch dekoriert werden. Das Auge isst immer mit.

Nährstoffversorgung sicherzustellen, um mit den bestmöglichen Voraussetzungen die besonderen Situationen und Herausforderungen einer Krebstherapie meistern zu können.

Medizinische Trinknahrung ist eine Unterstützung, die die behandelnde Onkologin oder der behandelnde Onkologe verordnen kann und die den Betroffenen helfen soll, ihren erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf zu decken. Leider werden Geschmack und Konsistenz durch den Appetitverlust, der eine häufige Nebenwirkung der Tumorerkrankung oder der Tumorthherapie ist, nicht immer von allen Betroffenen gut toleriert.

Daher möchten wir Ihnen, liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige, Pflegende und Fachkräfte, einige Rezepte an die Hand geben, die mehrere Aspekte einer Ernährung während einer Krebserkrankung berücksichtigen:

- Hoher Energie- und Proteingehalt durch die Kombination aus medizinischer Trinknahrung und/oder gebrauchsfähigen Produkten.
- Kleine Portionen, meist trinkfähig (günstig bei Appetitlosigkeit und schnellem Sättigungsgefühl).
- Die Konsistenz der meisten Snacks ist angenehm bei Mundtrockenheit oder leichten Schluckbeschwerden.
- Rezepte sind mit wenigen Zutaten innerhalb kürzester Zeit zuzubereiten.





## Allgemeine Tipps zum Umgang mit medizinischer Trinknahrung (z. B. Fresubin o. a.):

- Gekühlt verzehren, das macht das Produkt geschmacklich angenehmer und manche Patienten können es so leichter schlucken.
- Schluckweise über den Tag verteilen, um ein schnell eintretendes Sättigungsgefühl zu vermeiden.
- Auch ungewollte Durchfälle können durch eine verlangsamte Aufnahme vermieden werden.
- **Achtung:** Für insulinpflichtige Diabetiker gelten spezielle Einnahmeempfehlungen, bitte wenden Sie sich an eine Ernährungsfachkraft.
- Sollten Sie nicht zufrieden mit Geschmack oder Konsistenz der Ihnen verordneten Trinknahrung sein, steht es Ihnen frei, diese unter Getränke wie Wasser, Kaffee, Buttermilch, Ayran, Kefir oder Saft und Nahrungsmittel (z. B. Joghurt, Quark, Eis oder Fruchtmus) zu mischen!
- Trinknahrung kann in Eiswürfelform oder in im Handel erhältlichen „Eis am Stiel“- Formen eingefroren werden.



## Zum Anreichern von Speisen eignen sich:

### Öle

(z. B. Raps- oder

Sonnenblumenöl	1 EL (10 ml)	90 kcal
Doppelrahmfrischkäse	2 EL (20 g)	67 kcal
Crème fraîche (40 % Fett)	2 EL (20 g)	91 kcal
Sahne (30 % Fett)	2 EL (20 ml)	62 kcal
Mandelmus (braun)	2 EL	124 kcal
Erdnussmus	2 EL	126 kcal
Butter	2 EL (20 g)	155 kcal
Mascarpone	2 EL (20 g)	92 kcal

# Zitronen-Drink



Wiegen Sie die genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

1 Portion 200 ml

100 ml	Fresubin 2,0 kcal fibre Drink Lemon
20 g	Quark 40 %
25 g	Zitronensorbet
1 TL (5 g)	Rapsöl
50 ml	Kondensmilch 10 %
Optional:	Basilikum

**Energie: 357 kcal**

**Protein: 14 g**

**Fett: 20 g**

**KH: 28 g**

# Cappuccino-Shake



Wiegen Sie die genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

1 Portion 200 ml

100 ml	Fresubin Cappuccino Fibre/ Fresubin Diben Cappuccino
½	Banane
2 EL	Vanilleeis sahnig
40 ml	Kaffee (kalt oder warm)
5 g (1 TL)	Rapsöl
	Zitronensaft bei Bedarf und nach Geschmack

**Energie: 311 kcal**

**Protein: 11 g**

**Fett: 15 g**

**KH: 32 g**

# Mango-Shake



**5**  
Minuten  
Zubereitungs-  
zeit

Wiegen Sie die genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

1 Portion 200 ml

40 g	Mangosorbet
40 g	Quark 40 %
100 g	Joghurt 3,5 %
20 g	Sahne 30 %
5 g (1 TL)	Rapsöl
5 g	Fresubin Protein Powder

**Energie: 305 kcal**

**Protein: 12 g**

**Fett: 19 g**

**KH: 18 g**

# Tomaten-Basilikum-

# Drink (kalt oder warm)





Wiegen Sie die genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht. Diese Zwischenmahlzeit kann kalt oder warm eingenommen werden.

1 Portion 200 ml

60 ml	Fresubin 5 kcal Shot Neutral
40 g	Quark 20 %
60 g	Buttermilch
10 g (1 TL)	Tomatenmark
30 g	Tomate roh
1 TL (5 g)	Rapsöl
	Frische Basilikumblätter, nach Geschmack
	Salz und Pfeffer bei Bedarf
	Optional: 10 ml Wasser

**Energie: 419 kcal**

**Protein: 7 g**

**Fett: 39 g**

**KH: 7,4 g**

# Bananendrink



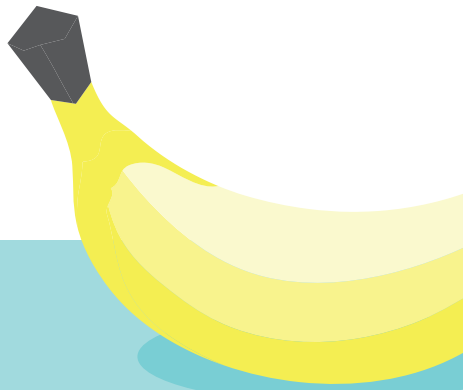
**5**  
Minuten  
Zubereitungs-  
zeit

Wiegen Sie die genannten Zutaten ab und geben Sie diese in ein hohes Gefäß. Nutzen Sie einen Stabmixer, um die Zutaten miteinander zu vermengen, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

1 Portion 200 ml

80 ml	Fresubin 2 kcal Drink neutral
100 g	Joghurt 3,5 %
70 g	Banane
5 g (1 TL)	Rapsöl
	Zitronensaft nach Geschmack und gegen schnelle Braunfärbung
Optional:	½ TL Vanillezucker

**Energie: 332 kcal**  
**Protein: 12 g**  
**Fett: 14 g**  
**KH: 37g**



# Fruchtquark



**5**  
Minuten  
Zubereitungs-  
zeit



Quark, Öl und Trinknahrung zu einer cremigen Masse verrühren und mit Obst oder Obstpüree bedecken. Alternativ können auch alle Zutaten gemeinsam im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeitet werden.

1 Portion 150-200 ml

50 ml	Fresubin 2 kcal Drink neutral
50 g	Quark 20 %
5 g (1 TL)	Rapsöl
50 g	Obst nach Wahl (frisch, tiefgekühlt, Fruchtmasse oder Konserve)
Optional:	½ TL Schmelzflocken Vollkorn (für eine festere Konsistenz)

**Energie: 200 kcal**

**Protein: 11 g**

**Fett: 12 g**

**KH: ca. 22 g (je nach Obstsorte)**

# Schwarzwälder

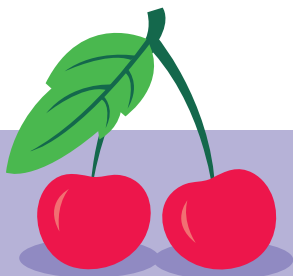
# Kirsch-Dessert



Schokocreme mit Backkakao zu einer glatten Masse verrühren und in ein Dessertglas füllen. Kirschen darüberlegen, mit Sprühsahne garnieren.

1 Becher	Fresubin 2 kcal Crème Schoko
5 g (1 TL)	Backkakao
5-6	Kirschen aus dem Glas, entsteint
(5 g)	Sprühsahne (Topping)

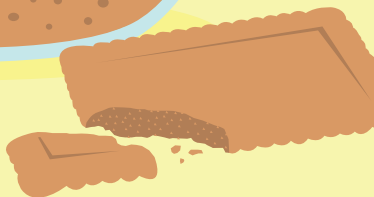
**Energie: 298 kcal**  
**Protein: 14 g**  
**Fett: 11 g**  
**KH: 32 g**



# Avocado-Kokos-

## Dessert

**15**  
Minuten  
Zubereitungs-  
zeit





Butterkekse in ein sauberes Tuch legen und mit der Hand oder einem Fleischklopfer zu feinen Bröseln zermahlen, alternativ im Mixer zerkleinern. Butter in einem Topf zerlassen, Kekse dazugeben und goldbraun garen. Die Masse in ein Dessertglas füllen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Avocado-Fruchtfleisch, Kokosmilch, Proteinpulver und Zitronensaft mit dem Stabmixer zu einer glatten Masse vermengen. Bei Bedarf einen Teelöffel Frischkäse dazu geben. Die Creme über die Keksmasse geben, es kann auch abwechselnd geschichtet werden. Dessert vor dem Verzehr im Kühlschrank kaltstellen.

5 g (1 ml)	Fresubin Protein Powder
½	Avocado (Fruchtfleisch, reif, faserarm)
80 ml	Kokosmilch cremig
½ TL	Zitronensaft
15 g	Butterkekse (3 Stck.)
10 g	Butter (oder Rapsöl)
Optional:	Rohrzucker (1 TL)

**Energie: 485 kcal**

**Protein: 8 g**

**Fett: 43 g**

**KH: 13 g**

## **Weblinks:**

- [www.was-essen-bei-krebs.de](http://www.was-essen-bei-krebs.de)
- Ernährung und Krebs | DKG ([krebsgesellschaft.de](http://krebsgesellschaft.de))
- [www.fresenius.com/de/rezepte](http://www.fresenius.com/de/rezepte)
- Kasseler Shake-Konzept – Rotes Kreuz Krankenhaus Kassel ([yumpu.com](http://yumpu.com))
- [www.ivo.center](http://www.ivo.center)

## **Redaktionelles Team:**

Teresa Lorenz, Diätassistentin für das Viszeralonkologische Zentrum und die Klinik für Hämatologie und Onkologie

Dr. Börge Arndt, Ltd. Oberarzt der Klinik für Hämatologie und Onkologie am Helios Klinikum Emil von Behring

## Support:

Fachgruppe Onkologie des VDD- Berufsverband der Diätassistenten

## Literaturnachweise:

- H. Bertz und G. Zürcher. Ernährung in der Onkologie: Grundlagen und klinische Praxis, Schattauer GmbH, Stuttgart, 2014.
- N. Erickson, N. Schaller, A.P. Berling-Ernst, H. Bertz. Ernährungspraxis Onkologie, Schattauer GmbH, Stuttgart, 2017.
- J. Arends, H. Bertz, C.S. Bischof, et al. DGEM Steering Committee. Klinische Ernährung in der Onkologie. S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) in Kooperation mit AKE, DGHO, ASORS. Aktual Ernährungsmed 40: e1-e74, 2015.



## Buchtipp:

„Mangel- und Unterernährung, Strategien und Rezepte: wieder zu Kräften kommen und zunehmen“ erschienen im TRIAS Verlag

## Helios Klinikum Emil von Behring

---

Viszeralonkologisches Zentrum  
Dr. Stephan Fuhrmann, Chefarzt der Klinik  
für Hämatologie und Onkologie

Walterhöferstraße 11  
14165 Berlin-Zehlendorf

Teresa Lorenz  
Staatlich anerkannte Diätassistentin  
Klinik für Hämatologie und Onkologie/  
Viszeralonkologisches Zentrum  
T (030) 81 02-60870  
[teresa.lorenz@helios-gesundheit.de](mailto:teresa.lorenz@helios-gesundheit.de)

### IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Emil von Behring GmbH  
Walterhöferstr. 11, 14165 Berlin