



Was können Sie selbst tun?

- Essen Sie regelmäßig Fisch, Geflügel, Fleisch und Aufschnitt
- Wählen Sie regelmäßig Käse oder Quark als Brotbelag
- Gönnen Sie sich regelmäßig Eier: als Frühstücksei, Brotbelag, Rührei, Spiegelei oder in zubereiteten Gerichten
- Essen Sie täglich eine Quarkspeise, einen Pudding, Milchreis oder Grießbrei (z. B. als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit)
- Genießen Sie Mixmilchgetränke, gern auch mit Schmelzflocken
- In vielen Supermärkten gibt es mittlerweile zahlreiche Produkte (insbesondere im Kühlregal), die als „proteinreich“ gekennzeichnet sind (Pudding, Joghurt, Frischkäse, Eis)
- Setzen Sie nach Rücksprache mit Ihrer Ernährungsberaterin oder Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin auch die geschmacksneutralen Eiweißpulver zum Einrühren in Speisen und Getränke ein (diese können leider nicht verordnet werden!)
- Wenn Sie im Rahmen Ihrer Erkrankung unter einer Mangelernährung leiden, sollten Sie auf jeden Fall auch die hochkalorischen und eiweißreichen Trinknahrungen einsetzen, die Sie bei Ihrer Genesung wirksam unterstützen können. Versuchen Sie verschiedenen Geschmacksrichtungen und Produkte verschiedener Hersteller. Es gibt auch geschmacksneutrale Varianten, die unter normale Speisen gemischt werden können (die meisten dieser Produkte können zu Lasten Ihrer Krankenkasse verordnet werden).

Anfahrt

- **per Bus:** Mit den Buslinien 345 oder 355 bis zur Haltestelle „Knappschaftskrankenhaus“.
- **weitere Infos zum ÖPNV:** www.bogestra.de
- **per Auto:** Von der Autobahn A45 oder A43 abbiegen auf die A44. Autobahnabfahrt Bochum Langendreer/Witten-Zentrum. Von dort Richtung Bochum-Langendreer und der Ausschilderung folgen. Aus Richtung Witten und Castrop-Rauxel über die Provinzial- bzw. Hauptstraße (B 235). Aus Richtung Bochum über die Universitätsstraße oder Wittener Straße (B 226). In Bochum-Langendreer der Ausschilderung folgen.



UK Knappschaftskrankenhaus Bochum GmbH
 In der Schornau 23-25, 44892 Bochum
 Medizinische Klinik | www.kk-bochum.de



Ein Haus im Verbund der KNAPPSCHAFT KLINIKEN



©pixabay

Eiweißreiche Kost





©pixabay

Eiweißreiche Kost

Eiweiß (auch als Protein bezeichnet) ist ein wichtiger Baustoff Ihres Körpers und Ihrer Körperzellen. Eiweiß ist beispielsweise für die Struktur (Muskeln, Zellmembranen), die Funktion (Hormone, Enzyme), die Wundheilung und auch die Immunabwehr im Organismus verantwortlich. Einen Eiweißspeicher gibt es im menschlichen Körper nicht, er ist also auf die regelmäßige Zufuhr zwingend angewiesen.

Ein Eiweißmangel kann u. a. im Rahmen verschiedener Erkrankungen (z. B. bei Tumorerkrankungen oder bei Leberzirrhose) auftreten und sich auf sehr viele Funktionen unseres Körpers negativ auswirken.

Der tägliche Bedarf an Eiweiß liegt bei Gesunden bei mindestens 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht: Wenn Sie z. B. 80 kg wiegen, wären das $0,8 \text{ g} \times 80 \text{ kg} = 64 \text{ g}$ Eiweiß pro Tag.

Bei vielen Erkrankungen jedoch (z. B. bei Tumorerkrankungen oder Leberzirrhose) kann der Eiweißbedarf deutlich höher sein (z. B. bei 1,2 -1,5 g/kg Körpergewicht).

Wie viel Eiweiß steckt in den Lebensmitteln?

Lebensmittelgruppe	20 g Eiweiß in
Eier, Fisch, Fleisch, Geflügel	3 Eier (Größe M) 110 g Seelachs 100 g Lachs 100 g Rinderhack 110 g Schweinemett 90 g Schweineschnitzel 85 g Hähnchenbrust ohne Haut 85 g Kochschinken (ca. 3 Scheiben)
Milch und Milchprodukte	670 ml Milch (3,5 % oder 1,5 % Fett) 660 ml Buttermilch 600 g Joghurt (3,5 % oder 1,5 %) 165 g Speisequark (20 % F. i. Tr.) 155 g Körniger Frischkäse 190 g Skyr natur 80 g (2-3 Scheiben) Gouda/Edamer 65 g Harzerkäse
Hülsenfrüchte	87 g Linsen (trocken) 105 g Kichererbsen (trocken) 400 g weiße Bohnen (aus der Dose) 400 g Kidneybohnen (aus der Dose)
Sojaprodukte	500 ml Sojamilch 250 g Tofu 55 g Sojabohnen (trocken)
Getreide und Getreideprodukte	140 g Dinkelvollkornmehl 155 g Haferflocken 400 g Nudeln (gekocht) 1000 g Parboiled-Reis (gekocht) 1000 g Kartoffeln roh
Kartoffeln	
Ergänzungsnahrung	200 ml Fresubin 2 kcal Drink® (1 Flasche) 200 ml Fresubin Protein Energy Drink® 210 ml Fortimel Compact® (ca. 1,5 Flaschen) 25 g AdPro 78® (Eiweißkonzentrat) 85 g EnergeaP® (Pulver-Trinknahrung) 25 g Fresubin Protein Powder® (Eiweißkonzentrat)

Ihr aktuelles Gewicht: _____

Ihr persönlicher täglicher Eiweißbedarf: _____

Wichtige Eiweißlieferanten

- Eier, Fisch, Fleisch, Geflügel
- Milch und Milchprodukte (z. B. Käse, Quark, Skyr)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen)
- Sojaprodukte
- Getreide und Getreideprodukte
- Ergänzungsnahrungen bei Mangelernährung: hochkalorische Trinknahrung, Eiweißpulver

Der Körper kann die aufgenommenen Eiweiße unterschiedlich gut zum Aufbau von eigenem Körpereiwweiß nutzen. Durch das Mischen von pflanzlichen und tierischen Eiweißen kann diese biologische Wertigkeit erhöht werden.

Eine besonders hohe biologische Wertigkeit ergeben:

Zutaten	Gerichte
Kartoffeln und Ei	Bauernfrühstück, Kartoffelsalat mit Ei, Kartoffelpüree mit Rührei
Kartoffeln und Milchprodukte	Pellkartoffeln mit Kräuterquark, Kartoffelgratin, Kartoffelpüree
Getreide und Milchprodukte	Brot mit Käse/Quark, Milchreis, Grießbrei, Müsli mit Milch, Mixmilch mit Schmelzflocken, Nudelauflauf mit Käse