

Eiweißreiche Speisen Tagesvorschlag

Frühstück

Müsli mit Milch / Joghurt / Sojamilch
Kakao, Buttermilch, Mixmilchgetränk
Frühstücksei, Rührei
Milchbrei, Grießbrei
Quark, Käse, Schinken als Brotbelag

Zwischenmahlzeit

Joghurt oder Quarkspeise mit Eiweißpulver

Mittagessen

Suppe mit Ei
Fleisch, Fisch, Geflügel, Eierspeisen
Salat mit Käse oder Ei

Kaffeemahlzeit

Käsekuchen, Joghurttorte, Rührkuchen
Butterbrot mit Käse

Abendessen

Milch, Buttermilch, Kakao
Kräuterquark, Käse, Wurst als Brotbelag
Kalter Fisch
Eiersalat, Kartoffelsalat mit Ei
Bouillon oder Cremesuppe mit Ei

Spätmahlzeit

Joghurt oder Quark mit Haferflocken und Eiweißpulver

Mixgetränke zu jeder Zeit

Individuelle Empfehlung:

KONTAKT

Paderborn:

Nadja Schellenberg

Diätassistentin VDD
Diabetesberaterin DDG
Tel: 05251 702-2266
Mail: n.schellenberg@bk-paderborn.de
Mo-Fr 7:00 - 15:30 Uhr

Sabine Götte

Diätassistentin VDD, Zusatzqualifikation Onkologie
Tel: 05251 702-2263
Mail: s.goette@bk-paderborn.de
Mo, Mi, Do 9:00 - 14:00 Uhr

Marsberg:

Irmgard Lammers

Diätassistentin, Ernährungsberaterin DGE,
Diabetesberaterin DDG
Tel: 02992 605-6048
Mail: i.lammers@bk-marsberg.de

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn

Husener Str. 46
33098 Paderborn
info@bk-paderborn.de
www.bk-paderborn.de

St.-Marien_Hospital Marsberg

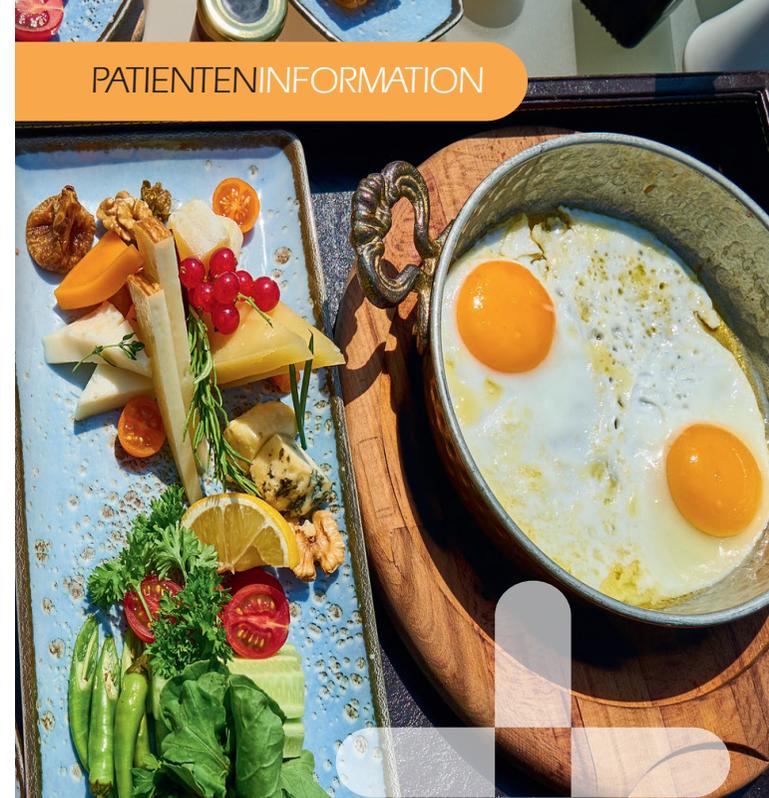
Marienstraße 2
34431 Marsberg
info@bk-marsberg.de
www.bk-marsberg.de



BBT-Gruppe

Mit Kompetenz und
Nächstenliebe im Dienst
für die Menschen:
Die Krankenhäuser und
Sozialeinrichtungen der
BBT-Gruppe

PATIENTENINFORMATION



Eiweißreiche Kost



Brüderkrankenhaus
St. Josef Paderborn



St.-Marien-Hospital
Marsberg

Liebe Patientin, lieber Patient,

Eiweiß ist ein wichtiger Baustoff Ihrer gesunden Zellen. Muskelabbau und Kraftverlust kann mit eiweißreicher Ernährung entgegen gewirkt werden. Ziel ist es, Ihren Körper ausreichend mit Eiweiß zu versorgen! Dabei möchten wir Ihnen helfen.

Ihr Team der Ernährungstherapie

Eiweißgehalt in Lebensmitteln

200 ml	Milch/ Buttermilch	6 g	Eiweiß
250 ml	Kakao	10 g	Eiweiß
150 g	Naturjoghurt	6 g	Eiweiß
75 g	Fruchtjoghurt	2,3 g	Eiweiß
70 g	Frühstücksei	6,6 g	Eiweiß
140 g	Rührei	13,2 g	Eiweiß
140 g	Quarkspeise mit 10 g Eiweißpulver	16,9 g	Eiweiß
20 g	Käse	5 g	Eiweiß
30 g	Kochschinken	7 g	Eiweiß
40 g	Quark	5,2 g	Eiweiß
250 ml	Mixmilchgetränk	7,5 g	Eiweiß
50 g	Fruchtzweig	3,5 g	Eiweiß
2	Spiegeleier	15 g	Eiweiß
150 g	Fisch	24 g	Eiweiß
125 g	Geflügel	25 g	Eiweiß
130 g	Quarkspeise	13 g	Eiweiß
100 g	Obstkuchen	5 g	Eiweiß
40 g	Kräuterquark	5,2 g	Eiweiß
150 g	Milchbrei / Grießbrei	6 g	Eiweiß
125 g	Tofu	10 g	Eiweiß

- ➔ Mit der Nahrung aufgenommene Eiweiße haben spezielle, sich unterscheidende Aminosäuremuster, sind also verschieden aufgebaut.
- ➔ Der Körper kann somit die aufgenommenen Eiweiße unterschiedlich gut zum Aufbau von eigenem Körpereiwweiß nutzen. Beispielsweise kann der Körper aus 20 g Nahrungseiwweiß nur 13 g Körpereiwweiß bilden, wenn der Aufbau des Nahrungseiwweißes dem körpereigenen Bauplan nicht optimal entspricht und wichtige Aminosäuren fehlen.
- ➔ Durch Mischen von pflanzlichen und tierischen Eiweiß wird die biologische Wertigkeit erhöht. Nutzen Sie diese Chance und kombinieren Sie die Eiweiße.
- ➔ Als Maßstab für diese sogenannte biologische Wertigkeit gilt das Hühnerei mit 100 %. Dies bedeutet, dass das Eiweiß aus dem Hühnerei vom menschlichen Körper zu 100% genutzt werden kann.
- ➔ Beispiele für pflanzliche und tierische Eiweißkost mit hoher **biologischer Wertigkeit**:

Zutaten	Gerichte
Ei + Kartoffeln	Kartoffel mit Rührei, Kartoffelsalat mit Ei, Bauernfrühstück
Milch + Kartoffeln	Pellkartoffeln mit Quark, Kartoffelgratin, Püree
Getreide + Milch	Milchreis, Brot mit Quark, Nudelauflauf mit Käse, Pfannkuchen, Dampfnudeln mit Vanillesoße, Brot mit Käse, Müsli, Mixmilch mit Schmelzflocken

Eiweiß oder Protein wird auch als „Baustoff des Lebens“ bezeichnet, da es sich im menschlichen Körper an vielen Stellen befindet. Eiweiß ist beispielsweise für die Struktur (Muskeln, Zellmembran), die Funktion (Hormone, Enzyme), die Wundheilung und auch die Immunabwehr (Antikörper, Immunglobuline) verantwortlich. Ein Eiweißspeicher ist im menschlichen Organismus nicht vorhanden. Ein Mangel wirkt sich folglich auf viele Funktionen unseres Körpers aus (Verlust an Kraft und Ausdauer, Immunschwäche etc).

Eiweißlieferanten

- ➔ Täglich Milch, Milchprodukte und Käse verzehren.
- ➔ Möglichst jeden Tag Eier einplanen, z.B. als Rührei, Omelette, im Kuchen oder in der Suppe sowie im Salat. Ebenso im Auflauf, Grießbrei oder Pudding sind Eier gut zu verarbeiten
- ➔ Fisch, Geflügel und Fleisch liefern Eiweiß.
- ➔ Sojaprodukte, Kichererbsen und Lupinen sind gute pflanzliche Eiweißlieferanten.
- ➔ Haferflocken, Müsli, Milchreis, Kräuterquark, Eis, Sojamilch, Pfannkuchen, Waffeln

Reicht die Energiezufuhr und Eiweißzufuhr nicht aus, gibt es weitere ernährungsmedizinische Möglichkeiten, die Sie unterstützen:

- ➔ Eiweiß- und/oder energiereiche Trinknahrungen in verschiedenen Geschmacksrichtungen
- ➔ Eiweißpulver zum Einrühren in Speisen
- ➔ Enterale und parenterale Nährlösungen, die Nährstoffdefizite ausgleichen (Ernährung über z.B. eine PEG-Magensonde oder über einen Portkatheter ins Blut)

Unser Ziel ist es, Ihren Körper ausreichend mit Eiweiß zu versorgen. Dafür finden wir gemeinsam den optimalen Weg und unterstützen Sie bei der Lebensmittelauswahl.