



**... zur Erhaltung
und Steigerung des
Ernährungszustands
und Wohlbefindens**

www.allin-austria.at



eiweißreiche Trinknahrung

Die Idee

**Meine
Motivation**



Team

**Unsere
Serviceleistung**

Die Vision

Einzelne sind wir Worte, zusammen ein Gedicht. (Georg Bydlinski)

Zitat

„Ein guter Ernährungszustand ist ein bedeutender prognostischer Faktor für die Morbidität und Mortalität bei CF-Patienten. Ziel der Ernährungstherapie ist daher die Vorbeugung bzw. frühzeitige Behandlung einer Mangelernährung zur Steigerung der Vitalität, Belastbarkeit und Lebensqualität.“

(Hirche /Wagner 2008, 38)



Ziel

- Rechtzeitige Maßnahmen gegen die Entstehung von Unter- und Fehlernährung setzen
- Ressourcen gezielt einsetzen
- Somit den Teufelskreis der Mangelernährung unterbrechen
- Das Wohlbefinden erhalten und fördern



Mangelernährung bei CF

- **Energieverluste**
 - v.a. über den Stuhl durch die exokrine Pankreasinsuffizienz (80-90 % aller Pat.) und niedrige Konzentration an Gallensäure
 - Vermehrte Absonderung von Sputum oder chron. Glukosurie (bei DM)
- **Ungenügende Energiezufuhr**
 - Inappetenz (wg. schlechter Lungenfunktion, Infektionen, GI-Beschwerden und chron. hypochlorämische Alkalose)
 - Psychische Depressionen, psychosoz. Stressfaktoren, Konfliktsituationen



- Erhöhter Energieverbrauch

- ⇒ Geringe Energiezufuhr vs. erhöhter Energiebedarf

- Vermehrte Atemarbeit

- (akute /fortgeschrittene Lungenerkrankung)

- Ineffektive Stoffwechsellage bei schweren Leberschäden

- Erhöhter Ruheenergieumsatz bei bestimmten Genotypen

- Therapeutische Maßnahmen



eiweißreiche Trinknahrung

Teufelskreis der Mangelernährung

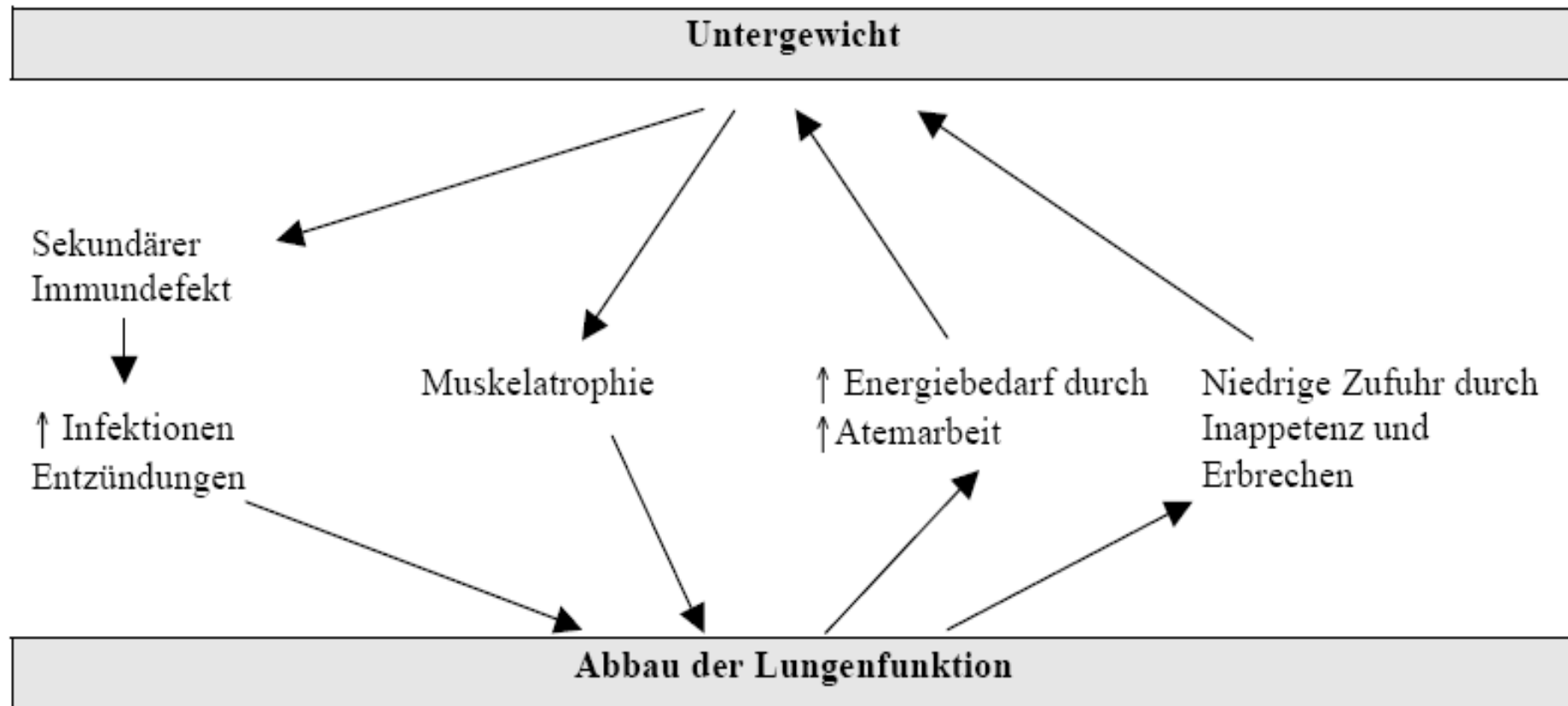


Abbildung : Schema zur gegenseitigen Beeinflussung von Untergewicht und pulmonaler Insuffizienz (vgl. Reinhardt et al. 2001, 474)

Energie- und Nährstoffbedarf bei Cystischer Fibrose

- Energiebedarf um 20-50 % erhöht
 - unterliegt erheblichen individuellen Schwankungen
⇒ diätologische Berechnung empfohlen
- Fettbedarf = 40 % der Tagesenergiemenge
 - Erhöhter Anteil an PUFA (v.a. Omega-3-FS)
 - Reichlicher Verzehr an pflanzlichen Ölen, Seefischen, Nüssen
 - Exokrine Pankreasinsuffizienz mit Steatorrhoe ⇒ mikroverkapselte Enzympräparate zur Normalisierung bzw. Verbesserung der Fettverdauung und –resorption (500-4000 IU /g Nahrungsfett)



- Eiweißbedarf = ~ 20 % der Tagesenergiemenge
 - Zu berücksichtigen sind die unterschiedliche Werte für die einzelnen Altersgruppen
- Kohlenhydrate = 40-45 % der Tagesenergiemenge
 - Auch nach Manifestation eines DM
 - ⇒ fettreiche hochkalorische Kost mit Verzicht auf gezuckerte Getränke (kohlenhydratmodifizierte „Diabeteskost“ = obsolet)

- Mikronährstoffe

- häufig Defizite aufgrund von quantitativ oder qualitativ ungenügender Nahrungszufuhr
- Fettlösliche Vitamine = Supplementation
- Wasserlösliche Vitamine = Versorgung meist nicht gestört
- Mineralstoffe und Spurenelemente
 - ⇒ individuelle Maßnahmen
 - ! Natrium und Chlorid
 - ! Ca (+ Vit. D)
 - ! Fe (u.a. wg. chron. pulmonale Infekte)
 - ! Zink, Kupfer, Selen, Mg

Möglichkeiten der Energieanreicherung

- Erhöhter Bedarf sollte primär über eine Anreicherung der Normalkost mit häuslichen Mitteln gedeckt werden
- Erhöhung der Energiedichte der Mahlzeit mit Fett und **allin**
 - V.a. pflanzliche Öle (z.B. Rapsöl, Sojaöl, Leinsamenöl, Walnussöl, ...)
 - **allin neutral**: für Suppen, Saucen, Dressing, Hauptspeisen, Beilagen, ...
 - **allin fruchtig /süß**: Müsli, Dessertcremes, Kuchen, Torten, Eclaires, Shake, Eiscafé, ...
- Häufige Aufnahme kalorienreicher Zwischenmahlzeiten
 - in Form von Nüssen, Chips, Eiscreme, ...



Weitere Beispiele

- Aufstrichfett großzügig verwenden (z.B. Butter, Margarine, ...)
- Beilagen (Nudeln, Reis) in Öl schwenken
- Salate mit Pinienkernen oder Nüssen bestreuen
- Müsli mit Obst, Nüssen und Sahnejoghurt zubereiten
- Studentenfutter oder Sesamriegel als Zwischenmahlzeit anbieten
- Obstsalat mit Nüssen und /oder Eiscreme und Sahne anrichten
- Sahnepudding anstatt Pudding aus Vollmilch
- Kartoffelpüree mit Sahne statt Milch zubereiten
- Bratkartoffeln und Kartoffelgratin statt Salzkartoffeln
- Gemüseauflauf mit Käse und Sahne anstatt gedünstetem Gemüse als Beilage
- Rohkost mit div. kalorigen Dips (z.B. Avokadocreme, Kräuterrahm, ...) anstatt reiner Rohkost



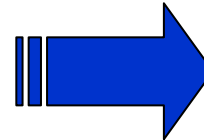
Trinknahrungen und Module

- Lt. Untersuchungen ⇒ Substitution von energiereichen Trinknahrungen bei CF-Patienten erhöht die Gesamtenergiezufuhr sowie das Körpergewicht signifikant
- Zusätzlich häufig Fett- und Kohlenhydratsupplemente



➔ Umsetzung in die Praxis oft schwierig wegen physiologischen und pathophysiologischen Veränderungen

+ spez. Ernährungsbedürfnisse bei CF



**1-3 Packungen all in®
als Zwischen- und /oder
Spätmahlzeit sowie zur
Optimierung der Speisen**

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
www.dge.de

1. Vielfältig essen
Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiereicher Lebensmittel.

2. Reichlich Getreideprodukte- und Kartoffeln
Brot, Nudeln, Reis, Getreidegerichte, am besten aus Vollkornbrot, sind wichtige Lieferanten für Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Wählen Sie Getreidegerichte möglichst fettarmen Zutaten.

3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“...
Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch 1 Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit. Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

4. Täglich Milch und Milchprodukte: ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B₂, B₆ und B₁₂). Mehr als 300 – 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche sollten es nicht sein. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischzubereitungen und Milchprodukten.

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit

der möglichen Folge von Herz-Kreislauferkrankungen. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Speiseöle). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischzubereitungen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertiggerichten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

7. Reichlich Flüssigkeit
Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit (jeden Tag). Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. Schmackhaft und schönend zubereiten
Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge ist mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an Vegetarier zuzugreifen und fördert das Sättigungsgefühl.

10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung
Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.
Die 10 Regeln der DGE sind wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, gesund und aktiv zu leben.






AG-Nr. 12426 © 2010



all in[®] ist erhältlich

- in drei **süßen** Sorten:
Kaffee, Vanille, Schoko
 - in drei **fruchtigen** Sorten:
Waldbeer, Pfirsich-Marielle, Erdbeer
 - als **neutrale** Variante
- Süß und fruchtig: zum Verfeinern von Milchspeisen, Desserts, Müslis, Obstsalate, Shaks, Milchgetränke, ...
- Neutral: zum Einrühren in Getränke, klare und Cremesuppen, Soßen, Dressings, Milchspeisen, ...



eiweißreiche Trinknahrung

Nährwertangaben all in®

Nährstoffe	/100 ml	/200 ml Pack.
Energie	125 kcal	250 kcal
Proteine	8 g	16 g
Kohlenhydrate	15,2 g	30,4 g
Fett	3,6 g	7,2 g
davon PUFA	0,6 g	1,2 g
Ballaststoffe	1,5 g	3 g



**Somit ist all in[®] die optimale Ergänzung
für eine gesunde und nährstoffreiche
Ernährung, da es:**

- 16 g biologisch hochwertiges Eiweiß
- alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente (insbesondere ist es reich an Kalzium, Magnesium, Vitamin D und K, Eisen, Zink)
- prebiotische Ballaststoffe (zur Stimulierung der Darmflora und zur Verbesserung der Kalziumresorption) **liefert und**
- cholesterinarm, gluten- und purinfrei **ist.**



Weiters unterscheidet sich all in[®] von Vergleichsprodukten durch

- einen sehr guten Geschmack
- eine breite Verfügbarkeit: Supermärkte, Apotheken und Direktvertrieb über Medtrust einen attraktiven Preis **und aus.**



eiweißreiche Trinknahrung

Quelle

- SCHEIBLAUER, K.: Ernährungsmanagement bei Patient/innen mit Cystischer Fibrose nach einer Lungentransplantation. Akademie für den Diätdienst und ernährungsmedizinischen Beratungsdienst. AKH Wien. 2009.

Kontaktmöglichkeit: kornelia.scheiblauer@gmx.at

