

Praktische Tipps I

- Essen Sie mehrere kleine Speisen über den Tag verteilt.
- Richten Sie sich die Mahlzeiten appetitlich an.
- Ein nett gedeckter Tisch lädt eher zum Essen ein!
- Ein Spaziergang vor dem Essen macht hungrig.
- Essen Sie wenn möglich in Gesellschaft.

Praktische Tipps II

Teemischung mit appetitanregender Wirkung:

- 30 g Bitterorangenschale
- 30 g Schafgarbentee
- 30 g Ingwerwurzel
- 10 g Andornkraut

Praktische Tipps III

Bitterstoffe, enthalten in Kräutern sowie Früchten wie Grapefruit, Ananas, Johannisbeere oder in Bier, regen den Appetit an.

Diese Broschüre dient als Orientierungshilfe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie weitere Informationen benötigen, steht Ihnen das Team der Diätologen gerne zur Verfügung.

Innere Medizin 4

Gastroenterologie und Hepatologie
Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin,
Endokrinologie

Leiter: Prim. Univ.-Prof. Dr. R. Schöfl

Tel.: +43-(0)732-7676-4441

Ernährungsmedizinischer Beratungsdienst

Tel.: +43-(0)732-7676-4460



Rev.1 / 05.10.2018 / Freigabe: Maria Wolferberger / DOCID-525478

Infos & Tipps
**Energie-
anreicherung
von Speisen**

Ordensklinikum Linz GmbH Elisabethinen
Fadingerstraße 1 | 4020 Linz

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE
UND DER ELISABETHINEN

T +43-(0)732-7676-0
F +43-(0)732-7676-2106
E elisabethinen@
ordensklinikum.at
W www.ordensklinikum.at



Wie reagiert Ihr Körper?

Gesundheitliche, persönliche oder berufliche Gründe können dafür verantwortlich sein, dass eine ausgewogene, vollwertige Ernährung nicht möglich ist.

Begriffserklärung

Hier finden Sie Tipps zur Verbesserung Ihrer Ernährungssituation u.a. durch Anreicherung der Speisen. Was können Sie tun, um wieder zuzunehmen?

weniger verträglich

- Einschränkungen durch unnötige Diäten
- fettarme Milchprodukte
- fettarme Wurst, fettarmes Fleisch
- sparsamer Umgang mit Fetten und Ölen
- eventuell zu fettreiche Speisen wie Paniertes oder Frittiertes – testen Sie die Verträglichkeit



gut verträglich

- fette Milchprodukte
- fette Wurst, fettes Fleisch
- mit Obers, Rahm, Creme fraîche verfeinerte Suppen, Soßen, ...
- mit Butter aufgewertete Beilagen wie Reis, Nudeln, Nockerl, Püree, Soßen, ...
- energiereiche Snacks wie Eis, Puddings, Schokolade, Nüsse, Kekse, getrocknete Früchte, ...
- mit Obers angereicherte Teige z.B. für Palatschinken, Kaiserschmarrn, Kuchen oder Milchspeisen mit Obers, ...
- vitamin- und mineralstoffreiche Durstlöscher wie Obst- und Gemüsesäfte

Essen Sie was Ihnen schmeckt!

Ihr/e DiätologIn informiert Sie gerne über:

- Einsatz von Zusatz- / Trinknahrungen

