



Adobe Stock | New Africa

Ernährungstipps bei **GEWICHTSVERLUST**

- » Wiegen Sie sich regelmäßig (mind. 2 mal pro Woche) und dokumentieren Sie Ihr Gewicht. So ist ein Gewichtsverlust schnell erkennbar und nachvollziehbar.
 - » Essen Sie alles was Sie gut vertragen, was Ihnen guttut und was Ihnen schmeckt.
 - » Essen Sie viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
 - » Achten Sie auf eine reichhaltige Eiweißzufuhr durch Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Fleisch.
 - » Essen und trinken Sie kalorienreiche Lebensmittel, z.B. vollfette Milchprodukte (z.B. Sahnejoghurt, Doppelrahmfrischkäse), Trockenfrüchte, Nüsse, Avocado, Milchshakes, Fruchtsäfte, Smoothies.
 - » Reichern Sie Ihre Speisen zusätzlich an, z.B. mit Sahne, Schmand, Frischkäse, Butter, Erdnussbutter oder pflanzlichen Ölen (z.B. Leinöl oder Rapsöl).
 - » Trinken Sie zusätzlich kalorienreiche Trinknahrung (z.B. Fresubin, Fortimel) um den täglichen Energiebedarf zu decken, z.B. als Zwischenmahlzeit. Die Trinknahrung kann auch in Speisen (Joghurt, Milch, Buttermilch, Grießbrei etc.) gemischt werden.
 - » Essen Sie eine kleine „Spätmahlzeit“ (Fresubin, Quark, etc.) vor dem zu Bett gehen. So vermeiden Sie lange Nüchternphasen.
 - » Befolgen Sie keine Diättempfehlungen für Krebs (sog. „Krebsdiäten“).
- 