

## BIN ICH MANGELERNÄHRT? DER SELBSTTEST

Wenn von folgenden 3 Fragen mindestens eine mit « **ja** » beantwortet werden kann, dann liegt Mangelernährung oder erhöhtes Risiko für Mangelernährung vor.

*Ich habe in den letzten 3-6 Monaten unbeabsichtigt Gewicht verloren (10% des Ursprungsgewichts oder mehr)*

- ja
- nein

*Mein Body-Mass-Index (BMI) liegt unter 18,5 kg/m<sup>2</sup>.*

(Körpergewicht (in kg) / (Größe in m \* Größe in m) = BMI)

- ja
- nein

*Ich habe einen BMI unter 20 kg/m<sup>2</sup> und in den letzten drei bis sechs Monaten unbeabsichtigt mehr als 5 % meines gewöhnlichen\* Gewichtes verloren.*

- ja
- nein

(1); \*als gewöhnlich wird hier jenes Gewicht bezeichnet, welches vor dem Gewichtsverlust für mehr als 6 Monate gehalten wurde

## ZUSAMMENGEFASST : 10 PRAKTISCHE TIPPS UM DIE ENERGIEAUFNAHME ZU STEIGERN

-  Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
-  Reichern Sie Ihre Speisen mit Öl, Butter, Schlagobers oder Nüssen an.
-  Durch Spezialprodukte (Trinknahrungen – nach Absprache mit Ihrer Diätologin) kann zusätzliche Energie zugeführt werden.
-  Probieren Sie verschiedene Speisen, Lebensmittel, Geschmäcker und Konsistenzen aus – Sie werden Ihren Weg finden!
-  Essen Sie gemeinsam mit Freunden, Bekannten oder wenn möglich auswärts – das kann Freude bereiten!
-  Schmecken Sie zur Zeit nichts oder nicht viel, probieren Sie neue Gewürze aus und essen unterschiedliche Konsistenzen miteinander
-  Haben Sie Verdauungsbeschwerden, meiden Sie blähende Lebensmittel (Zwiebel, Knoblauch, Hülsenfrüchte oder Kohlgemüse). Auch der Verzicht auf intensive, scharfe Würzmethoden kann helfen.
-  Fühlen Sie sich matt und schwach? Verzichten Sie nicht auf Ihr Essen. Es gibt Ihnen die notwendige Energie! Kleine Portionen griffbereit können Ihnen Wege und Energieverbrauch ersparen.
-  Fisch, Leinsamen oder Sonnenblumenkerne sind sowohl reich an Omega-3-Fettsäuren, (die Entzündungsprozessen im Körper entgegenwirken können) als auch reich an Eiweiß. Sie können präventiv gegen ungewollten Muskelabbau helfen.
-  Bewegung und frische Luft regen die Verdauung und den Appetit an. Nur zu!

(Anm.: die zusätzliche Einnahme von Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten ist grundsätzlich nicht notwendig. Sprechen Sie dies jedoch mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin ab!)



# LONG-COVID UND PLÖTZLICH STEHT MANGEL- ERNÄHRUNG IM RAUM

## SELBSTTEST & RATGEBER FÜR BETROFFENE

## ICH HABE LONG-COVID UND MEIN ERGEBNIS IST: MANGELERNÄHRT.

### WAS HEISST DAS JETZT FÜR MICH?

Ein positives Testergebnis bedeutet, dass Ihr Körper womöglich nicht mit allen Nährstoffen versorgt ist, die er braucht. Möglicherweise fühlen Sie sich dadurch schwach oder antriebslos. Sie sind auch anfälliger für Krankheiten und können durch den Nährstoffmangel weitere Krankheiten wie Osteoporose entwickeln. (2)

### Sie können jedoch was tun & sind nicht auf sich allein gestellt!

Es besteht hier noch kein Grund zur Sorge. Auf den nächsten Seiten finden Sie alltagstaugliche Tipps, wie Sie versuchen können, Ihrem Körper wieder so viel Energie zuzuführen, wie er benötigt. Sollten Sie jedoch jetzt unsicher sein, oder noch mehr Gewicht verlieren, kontaktieren Sie die Diätologin in Ihrer Nähe, oder suchen Sie ärztlichen Rat.

Dass Sie mangelernährt sind, kann verschiedene Ursachen haben. Je nach Ursache können Ihnen unterschiedliche Tricks helfen. Im Mittelpunkt steht jetzt jedoch:

### Ausgewogenes, gehaltvolles Essen, das Ihnen gut tut. (2,3)

#### Das heißt: **kleine Mengen, viel Inhalt!**

Auf diese Art und Weise können Sie trotz kleiner Portionen den täglichen Energiebedarf leichter decken.

Je nachdem, wie viel mehr Energie Sie benötigen, stehen Ihnen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Achten Sie jedoch darauf, nicht zu schnell zu viel Energie zuzuführen, das kann Ihren Körper anfangs überfordern! (2)

## WAS KANN ICH TUN?

### MAHLZEITEN ANREICHERN

Durch das Beifügen von Öl, Butter oder Schlagobers werden Speisen energiereicher. Ein Teelöffel Kürbiskernöl zur Cremesuppe, Olivenöl zu Beilagen wie Nudeln oder Reis, oder zusätzlich Schlagobers zur Nachspeise oder in die Suppe helfen Ihnen, Ihren Körper mit Energie zu versorgen. (3)

### PROFESSIONELLE HILFE SUCHEN

Ihre Diätologin hilft Ihnen gerne, die geeignete Methode für Sie zu finden. Sei es die Anreicherung von Speisen, oder die Verwendung von Spezialprodukten (wie beispielsweise Trinknahrungen). Ihre Ernährungsfachkraft unterstützt Sie bei der auf Sie zugeschnittenen Wahl.

Um eine Diätologin in Ihrer Nähe zu finden, steht Ihnen die Homepage des Verbandes ([diaetologen.at](http://diaetologen.at)) zur Verfügung. Alternativ kontaktieren Sie gerne Ihren Hausarzt. Dieser kann Ihnen auch Auskunft zur nächstgelegene Fachperson geben. (5)

### VERSCHIEDENE LEBENSMITTEL DURCHPROBIEREN, DEN EIGENEN WEG FINDEN.

Leiden Sie unter Verdauungsbeschwerden, versuchen Sie eine Zeit lang blähende Lebensmittel zu vermeiden, schmecken sie anders als gewohnt, probieren Sie die Lebensmittelvielfalt durch. Bemerken Sie Beschwerden bei bestimmten Lebensmitteln, versuchen Sie, auf diese zu verzichten. (2,3)

Bei Müdigkeit und Schwäche ist es hilfreich, sich kleine, energiereiche Snacks, wie Nüsse, bereitzustellen. (2,3)

### Versuchen Sie, Ihre Mahlzeiten

abwechslungsreich zu gestalten. Experimentieren Sie! Mischen Sie Kaltes mit Warmem, Knuspriges mit Weichem oder probieren Sie auch verschiedene Geschmäcker aus. Vielleicht merken Sie ja Unterschiede und bekommen so wieder mehr Freude am Essen! (3)

Es gibt auch verschiedene Angebote zu Geruchs- und Geschmackstrainings. Diese helfen oft, sich wieder an verschiedene Geschmäcker zu gewöhnen.

(Information in der Ambulanz für Riech- und Schmeckstörungen (4))

### ICH BIN VIEL ZU SCHWACH, UM GENUG ZU ESSEN.

Essen sie über den Tag verteilt kleinere Portionen. Stellen Sie sich energiereiche Snacks wie Nüsse oder Müsliriegel parat, damit Sie sie jederzeit zur Hand haben. Versuchen Sie jedes Essen, dass Sie schaffen, energiereich zu gestalten. (3)

### ICH HABE VERDAUUNGSBESCHWERDEN.

Probieren Sie sich durch! Möglicherweise vertragen Sie Speisen, die wenig gewürzt, fettarm und gegart sind, besser. Sie können versuchen, Lebensmittel von denen Sie vermuten, dass Sie Probleme machen, ein paar Tage weg zu lassen. Auch lösliche Ballaststoffe, beispielsweise in Pulverform (z.B. Optifibre), können hilfreich sein. Sie werden etwas finden, was Ihnen gut tut!

Frische Luft oder Bewegung, wie ein Spaziergang, wirken appetitanregend. Essen Sie kalte Speisen. Diese verströmen weniger Duft und lassen sich womöglich leichter essen. (2,3)

