

# DAMIT SIE WIEDER ZU KRÄFTEN KOMMEN

PATIENTENRATGEBER ZUR  
UNTERSTÜTZENDEN ERNÄHRUNG



**NUTRICIA**  
**Fortimel**

# MOBIL IM ALLTAG – MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG



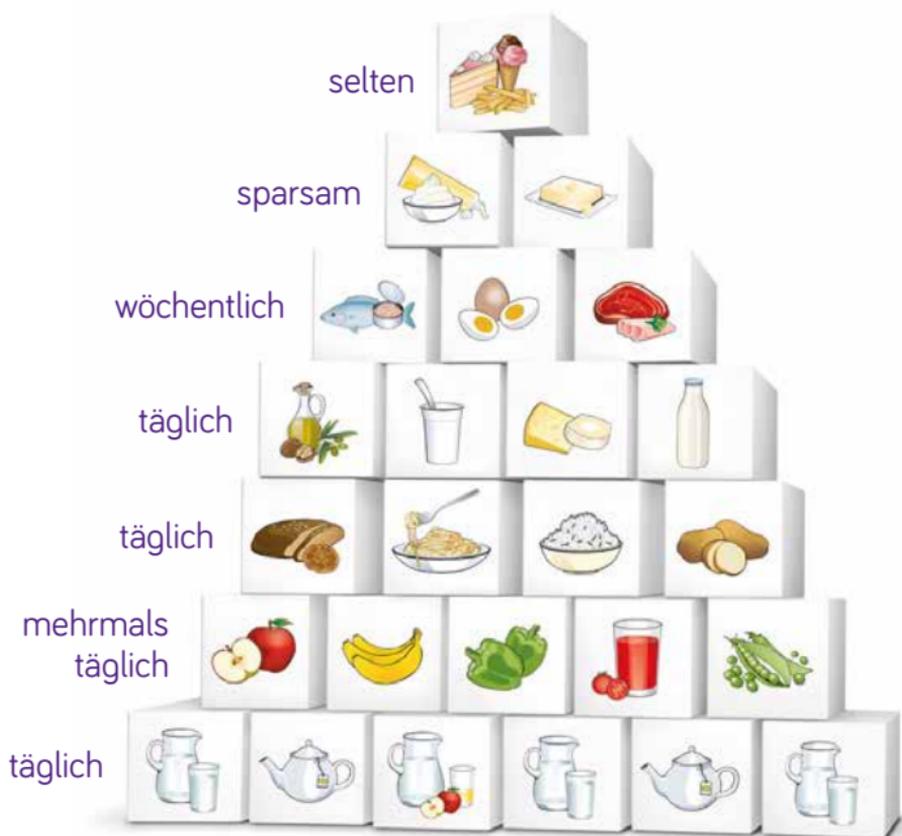
Mobil, kraftvoll und unabhängig bleiben. Das möchte jeder gerne. Gerade dann, wenn man merkt, dass bestimmte Alltagstätigkeiten aufgrund von Krankheiten oder fortschreitendem Alter schwerer von der Hand gehen.

**Viele wissen nicht, dass Essen und Trinken dabei eine große Rolle spielen. Nur wenn der Körper ausreichend ernährt ist, kann er stark und widerstandsfähig sein.**

Wenn man älter wird, fällt es oft schwer, ausreichend zu essen und zu trinken. Besonders mühsam kann das z.B. bei Erkrankungen oder in der Genesungsphase nach Operationen sein. Auch wenn man sich in solchen Situationen weniger bewegt, benötigt der Körper häufig sogar mehr Nährstoffe.

# WIE ERNÄHRE ICH MICH RICHTIG?

Wichtig ist, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und Lebensmittel im richtigen Verhältnis zu sich zu nehmen. Die Ernährungspyramide zeigt, wie oft pro Tag bzw. Woche bestimmte Speisen verzehrt werden sollten.



# WAS PASSIERT, WENN ICH ZU WENIG ENERGIE UND NÄHRSTOFFE ZU MIR NEHME?

Wer auf Dauer zu wenig isst oder trinkt, nimmt nicht nur einfach ab. Der Organismus erhält auch zu wenig Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Bekommt der Körper über mehrere Wochen zu wenig Nahrung, kann eine Mangelernährung die Folge sein.

Auf der körperlichen Ebene zeigt sich eine Mangelernährung in nachlassender Muskelstärke und geschwächter Immunfunktion. Oft verliert man ungewollt an Gewicht und die Kleidung wird zu weit.

## SYMPTOME DER MANGELERNÄHRUNG IM ALLTAG

- Man fühlt sich schwach und antriebslos
- Selbst kurze Wege werden zur Anstrengung
- Verschraubte Gläser oder Dosen lassen sich kaum öffnen
- Die Einkaufstüte fühlt sich schwerer an als gewohnt
- Das Sturzrisiko steigt
- Man ist anfälliger für Infekte

**Aus diesem Grund ist es so wichtig, das eigene Gewicht im Blick zu halten.**

Ihr Risiko für eine Mangelernährung können Sie unter [nutricia.at/ernaehrungscheck](https://nutricia.at/ernaehrungscheck) oder [nutricia.ch/ernaehrungscheck](https://nutricia.ch/ernaehrungscheck) einfach testen.

**Wir empfehlen, dass Sie das Ergebnis mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ernährungsfachkraft besprechen.**

# WENN ESSEN NICHT MEHR AUSREICHT!

## MEDIZINISCHE TRINKNAHRUNG WIE FORTIMEL® KANN HELFEN, WIEDER ZU KRÄFTEN ZU KOMMEN

Fortimel Trinknahrungen sind wohlschmeckende Mahlzeiten zum Trinken bei krankheitsbedingter Mangelernährung. Jede einzelne Flasche ist ein Kraftpaket und liefert Ihnen wichtige Energie, Eiweiß, Vitamine und viele weitere Nährstoffe in konzentrierter Form. So kann Fortimel Trinknahrung Ihnen helfen, wieder zu Kräften zu kommen.

### WIE FUNKTIONIERT DAS?

Richtig eingesetzt, ermöglicht Ihnen Fortimel Trinknahrung, den Nährstoff- und Energiebedarf Ihres Körpers zu decken. Gleichzeitig verhilft ein guter Ernährungszustand zu mehr Kraft und Lebensqualität. Denn wer gut ernährt ist, fühlt sich besser und widerstandsfähiger.

- Den besten Effekt zeigt Fortimel, wenn es über einen Zeitraum von 10-12 Wochen täglich ergänzend zur normalen Ernährung verzehrt wird. Die genaue Dauer der Ernährungstherapie besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ernährungsfachkraft.
- **Empfehlung:** je nach Energiebedarf **1-3 Flaschen** täglich zur ergänzenden Ernährung.



# FORTIMEL<sup>®</sup>, IHR BEGLEITER FÜR MEHR ENERGIE IM ALLTAG

Um es Ihnen einfach zu machen, Fortimel Trinknahrung über einen längeren Zeitraum in den Alltag zu integrieren, haben wir noch ein paar Tipps für Sie:

- Fortimel schmeckt **leicht gekühlt** und **geschüttelt** am besten.
- Mit **Fortimel Compact Vanille** übergossen werden **kleingeschnittene Früchte** schnell zum energiereichen Snack.
- Fortimel lässt sich problemlos **bis 70 Grad erwärmen**. Die Geschmacksrichtungen Schokolade und Cappuccino schmecken z.B. auch lecker als Heißgetränk.
- Runden Sie z.B. eine **Cremesuppe mit Fortimel Compact Neutral** ab anstatt mit Sahne
- Fortimel ist ein guter Begleiter. Die **kleinen Flaschen** passen in jede Tasche und sind auch nach Anbruch fest und **auslaufsicher** verschließbar.





# REZEPTIDEEN MIT FORTIMEL®

Nimmt man Trinknahrung über einen längeren Zeitraum zu sich, so ist es wichtig, Abwechslung zu schaffen. Probieren Sie doch eines unserer leckeren Rezepte.

## BEEREN-QUARKTRAUM

Zutaten (für 2 Portionen):

- 125 ml **Fortimel® Compact Protein Waldfrucht**
- 200 g Quark, 20 % Fett
- 250 g gemischte Beeren
- 20 g Honig



Zubereitung:

- Beeren waschen, ein paar davon zur Seite legen.
- Die restlichen Früchte in eine Schüssel geben.
- Alle Zutaten miteinander vermengen.
- Mit den zur Seite gelegten Beeren garnieren.

**Dieses Rezept enthält pro Portion:** 370 kcal/1.548 kJ, 21 g Eiweiß, 11 g Fett, 46 g Kohlenhydrate.



Das **Fortimel-Rezeptheft** mit vielen leckeren Rezepten finden Sie auf [nutricia.at/rezepte](http://nutricia.at/rezepte) oder [nutricia.ch/rezepte](http://nutricia.ch/rezepte) oder senden Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Adresse und dem Stichwort „**Rezeptheft FORzüglich**“ an [information@nutricia.com](mailto:information@nutricia.com)

Das Rezeptheft erhalten Sie dann gratis per Post.



# FORTIMEL® COMPACT

VIEL ENERGIE BEI GERINGEM VOLUMEN

## Fortimel® Compact Protein



Für alle, die ein Mehr an Eiweiss (Protein) benötigen

- 300 kcal, 18 g Eiweiss pro 125-ml-Trinkflasche
- 6 Geschmacksrichtungen

## Fortimel® Compact 2.4



Kleine Kraftpakete für alle, die nur wenig zu sich nehmen können

- 300 kcal, 12 g Eiweiss pro 125-ml-Trinkflasche
- 7 Geschmacksrichtungen inkl. einer neutralen Variante

## Fortimel® Compact Fibre



Zur Unterstützung der Verdauung, mit Ballaststoffen

- 300 kcal, 12 g Eiweiss pro 125-ml-Trinkflasche
- 3 Geschmacksrichtungen

# FORTIMEL® TRINKNAHRUNG

## FÜR NOCH MEHR ABWECHSLUNG

### Fortimel® Yoghurt Style



Für alle, die den frischen Geschmack von Joghurt mögen

- 300 kcal pro 200-ml-Trinkflasche
- 3 Geschmacksrichtungen

### Fortimel® Pulver\*



Für alle, die ihre Speisen/Getränke individuell anreichern möchten

- 335 g Pulver Dose, 200 kcal pro 200-ml-Zubereitung
- 3 Geschmacksrichtungen und eine neutrale Variante

### Fortimel® Creme



Für alle, die gerne Energie und Nährstoffe in Creme-Form löffeln

- 200 kcal, 12 g Eiweiss (Protein) pro 125-g-Becher
- 5 Geschmacksrichtungen

# NUTILIS. EINFACH SICHERER SCHLUCKEN

Ist eine zusätzliche Nährstoffzufuhr bei Schluckstörungen notwendig, können Sie Ihre Mahlzeiten auch mit einer fertigen, speziell konsistenzadaptierten Trinknahrung ergänzen oder ersetzen.

## Nutlis Complete



Für alle, die eine besonders gut schluckbare Form von Nährstoff- und Energiezufuhr benötigen

- Sirupartige Konsistenz
- 306 kcal und 12 g Eiweiß pro 125-ml-Trinkflasche
- 3 Geschmacksrichtungen
- Sicher durch Amylaseresistenz\*

## Nutlis Fruit



Für alle, die gerne Fruchtzubereitungen löffeln

- Puddingartige Konsistenz
- 206 kcal pro 150-g-Becher
- 2 fruchtige Geschmacksrichtungen
- Sicher durch Amylaseresistenz\*

\* Trinknahrung behält die erforderliche Konsistenz auch nach Speichelkontakt bei.  
Amylase ist ein Enzym im menschlichen Speichel und leitet den Nährstoffabbau ein.

Unsere Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement von Patienten mit krankheitsbedingter Mangelernährung. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.



# VERORDNUNGSFÄHIGKEIT. GUT ZU WISSEN!

## ÖSTERREICH

Wenn die Entlassung aus der Klinik geplant wird, kann der entlassende Arzt Trinknahrung bei krankheitsbedingter Mangelernährung verschreiben. **Ob die Kosten dafür dann von der Krankenkasse übernommen werden**, hängt von der jeweiligen Krankenkasse und der exakten Indikation ab. Zu Hause kann dann der Hausarzt die Ernährungstherapie weiterverordnen.

**Wird die Trinknahrungs-Verordnung von Ihrer Krankenkasse bewilligt**, so erhalten Sie die vom Arzt verschriebene Trinknahrung über die Apotheke oder direkt zu Ihnen nach Hause geliefert. Auch das ist wiederum abhängig davon, bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind.

Oft beraten Hausärzte, Diätologen, aber auch Pflegeheimmitarbeiter in Ernährungsfragen und helfen Ihnen, eine geeignete Verordnung zu erhalten.





## SCHWEIZ

Die Kosten der sondenfreien enteralen Ernährung (Trinknahrung) werden aus der Grundversicherung übernommen, wenn die GESKES-Richtlinien eingehalten wurden.

**Bitte lassen Sie den Arzt ein Kostengutspracheformular für Sie ausfüllen. Wir empfehlen die Versorgung durch einen GESKES-zertifizierten Home Care Service.**





Mehr Informationen unter:

[www.nutricia.at](http://www.nutricia.at)

[www.nutricia.ch](http://www.nutricia.ch)

FK – Art.-Nr. 9801140 15.T. 0819 – A/CH

**Österreich:**

Nutricia GmbH  
Technologiestraße 10  
A-1120 Wien  
Telefon 01 6882626 0  
Telefax 01 6882626 666  
[office.austria@nutricia.com](mailto:office.austria@nutricia.com)

**Schweiz:**

Nutricia S.A.  
Hardturmstrasse 135  
CH-8050 Zürich  
Telefon 044 543 70 96  
Telefax 044 543 70 97  
[info@nutricia.ch](mailto:info@nutricia.ch)



**NUTRICIA KUNDENSERVICE**  
**00800 700 500 00** (gebührenfrei)