

Veränderter Geschmack, mangelnder Appetit

- Geschmacksveränderungen kommen oft vor
- meist wird „bitter“ schwächer und „süß“ intensiver wahrgenommen
- Metallgeschmack
- eine ausgeprägte Appetitlosigkeit und schnelles Sättigungsgefühl sind häufig

Gut
verträglich

- Appetit kommt beim Essen
- Speisen appetitlich anrichten
 - bunter Teller, Tisch hübsch decken (das Auge ißt mit)
- starke Gerüche vermeiden
- **nicht zum Essen zwingen!!**
- ein Gläschen Sherry/Bier/Wein/Sekt wirkt appetitanregend
- Kräuter verwenden (Knoblauch ist appetitanregend)
- Minze, Pfefferminze
- kleine Portionen

Tipps

- Nüsse, Trockenfrüchte, Joghurt, Studentenfutter,
- Schokolade für Zwischendurch,
 - eventuell in der Wohnung aufstellen
- Appetitanregende Getränke: Obstsäfte,
- pikant gewürzte Gemüsesäfte, Milchmoderngetränke,
- Sauermilchprodukte

Gewichtsverlust

> 5%?

⇒ kalorien- und eiweißreiche Ernährung!

Gut
verträglich ...

- Vollmilchprodukte
- Fleisch & Fisch
- energiereiche Obstsorten: Bananen, Mangos, Pflaumen, etc.
- Nüsse (Schüsselchen in der ganzen Wohnung aufstellen)
- hochwertige Pflanzenöle (Rapsöl, Olivenöl)
- Babynahrung
- Kombinationen wie:
 - Kartoffel – Ei
 - Getreide – Milch
 - Mais – Bohnen
 - Rindfleisch – Kartoffeln
- Anreichern mit geschmacksneutralen Nahrungsergänzungen:
Maltodextrin oder Dilsana (Pulver)

Tipps

- 5-8 Mahlzeiten täglich
- Saucen und Suppen binden mit Eigelb, Butter
 - Ersetzen Sie bei Rezepten Wasser durch Vollmilch
- Artischocken, Knoblauch, Senf, Meerrettich, Radieschen,
- Zwiebeln, Ingwer, Anis, Curry und
- frische Kräuter regen den Appetit an