

Proteinanreicherung



Dr. med. Ingeborg. F. Cuvelier

Klinik für Geriatrie

Mobile Geriatriische Rehabilitation

Ernährungsteam

ViDia Christliche Kliniken Karlsruhe

Geriatrisches Zentrum Karlsruhe

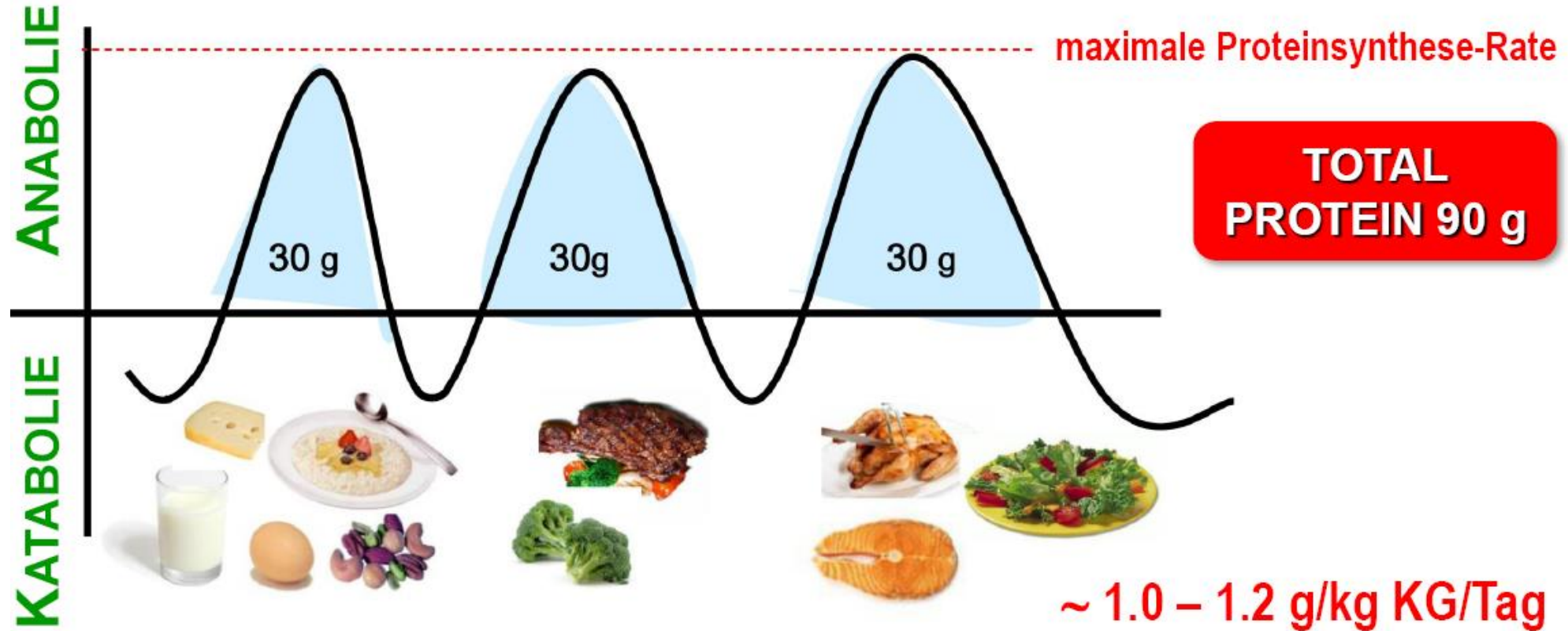
Ingeborg.cuvelier@vidia-kliniken.de



Geriatrische Krankheitsbilder mit erhöhtem Eiweissbedarf

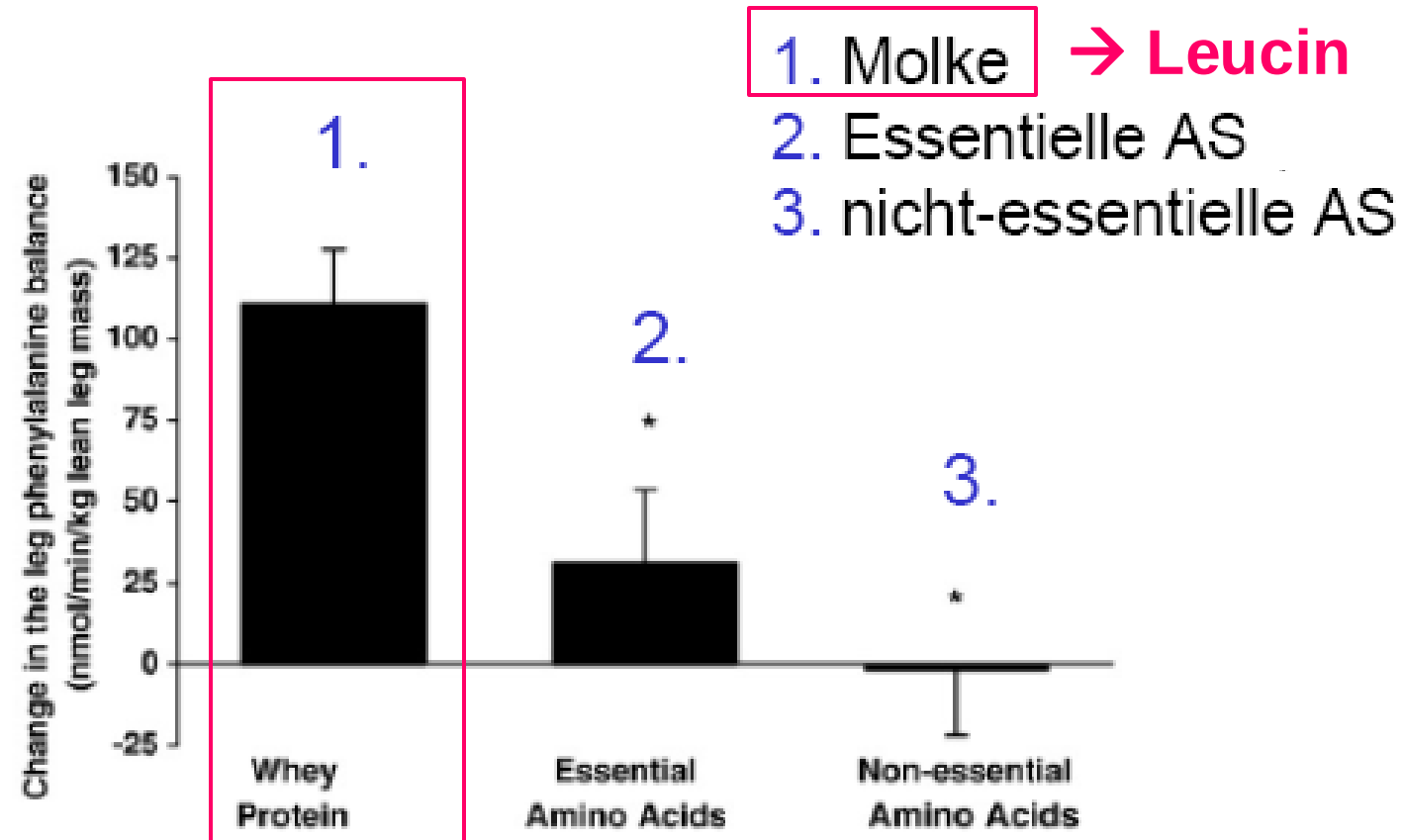
- **Malnutrition** (Protein- Energy- Malnutrition)
- **Sarkopenie**
- Frailty
- Wundheilungsstörungen
- Dekubitus
- Kraftminderung
- Multifunktionelle Gehstörung
- Tumorerkrankungen

Tägliche Proteinverteilung - optimal



Repetitive maximale Stimulation der Proteinsynthese
→ **Zunahme / Erhaltung der Muskelmasse**

Proteinanreicherung im Muskel nach...



Molkenproteine: Schnelle Proteine

Molke: 20 min nach Verzehr im Muskel !



Hartkäse: 6 h



Ei: 3 h



**Verstärkter positiver Effekt auf
Muskelmasse u. Muskelkraft
in Kombination mit Krafttraining!
(kurz vor oder nach Training)**



Proteinanreicherung aufs Essenstablett

EW- reiche Kostform,

exklusiv für die Geriatrie,

**Mit Molkeneiweiss – angereicherten
Nahrungsmittel,**

**Täglich frisch in der eigenen Diätküche
zubereitet.**

Proteinanreicherung aufs Essenstablett

Molkeneiweissreiches Kompott



Rotes eiweissreiches Kompott 3x/d

Geschmack: Himbeere / Apfelmus

57 Kcal

12g KH

0,1 g Fett

1,7g Ballaststoffe

8 g Molkeneiweiss

Proteinanreicherung aufs Essenstablett

Molkeneiweissreiche hochkalorische Fruchtshakes

Himbeershake

258 Kcal

10,6 g EW

5 g Molkeneiweiss

Mit u.a. Quark, Schlagsahne,
Maltodextrin und Optifibre

Gurkenshake (saisonal im Sommer)

311 Kcal

9,1 g EW

5 g Molkeneiweiss

Mit u.a. Sahne, Joghurt 3,5%,
Rapsöl, Maltodextrin und
Optifibre



Bananen- Schoko- Shake

247 Kcal

12,5 g EW

5 g Molkeneiweiss

Mit u.a. Quark, Nutella,
Maltodextrin und Optifibre

Pfirsichshake

Fruchtshake

Molkeneiweissreicher Quark

Lockerer Quark

Geschmack: Vanille, Himbeere

100 ml Quark (mind 20%)

100 g Joghurt (3,5%)

Mineralwasser (macht den Quark locker)

1 P. Vanillezucker oder gefrorene Himbeeren

1 EL Maltodextrin

5 g Molkeneiweiss

Obstquark ohne Stückchen

Geschmack: Apfel/Banane, Pfirsich in Apfel

100 ml Quark (mind 20%)

100 g Joghurt (3,5%)

½ „Kindergläschen“ Obstmus

2 EL Maltodextrin

5 g Molkeneiweiss

Fazit: Proteinanreicherung bei geriatrischen Patienten

- Durch eine adaptierte Kostform und speziell für die geriatrischen Stationen in unsere Diätküche hergestelltes molkeneiweissreiches Kompott und Eiweiss-Shakes verbessert sich die Proteinaufnahme während dem Krankenhaus- und Rehaaufenthalt.
- Die Akzeptanz ist bei geriatrischen Patienten gut.
- Trotz knappen Ressourcen kann die wichtige Eiweissversorgung sicher gestellt werden.