

Essen, das stärkt

Was Ernährungsmedizin bei Krankheit und Genesung wichtig macht

Gute Ernährung unterstützt Heilung, erhält Kraft und Wohlbefinden – jeden Tag.

1 Pflanzenvielfalt

Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte liefern Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Wenn gut verträglich, gehören sie regelmäßig auf den Teller.

2 Eiweiß für Muskeln und Heilung

Eiweiß hilft, Muskelmasse zu erhalten und unterstützt Regeneration und Wundheilung. Gute Quellen sind Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fisch, Tofu und mageres Fleisch.

3 Ballaststoffe mit Augenmaß

Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte fördern die Verdauung. Bei Beschwerden oder nach Operationen kann vorübergehend etwas anderes sinnvoll sein.

4 Gute Fette

Pflanzliche Öle, Nüsse, Samen und fetter Seefisch liefern wertvolle Fettsäuren.

5 Regelmäßig essen

Regelmäßige Mahlzeiten helfen im Alltag. Bei geringem Appetit sind kleine Portionen oft leichter.

Dr. med. Aviva Raatz

Chefärztin

Innere Medizin I

Fachärztin für Innere Medizin
und Gastroenterologie

Zusatzbezeichnung
Ernährungsmedizin

Bei wenig Appetit



Kleine, häufige Mahlzeiten



Energiedichte Lebensmittel wählen (z. B. Nüsse, Käse, Joghurt, Avocado)



Eiweißreiche Speisen bevorzugen



Bei anhaltendem Gewichtsverlust ärztlich oder ernährungsmedizinisch beraten lassen

6 Genug trinken

Wasser und ungesüßter Tee sind gute Begleiter. Für viele Erwachsene gilt: etwa 1,5 Liter Getränke pro Tag – sofern ärztlich keine andere Trinkmenge empfohlen wurde.

7 Alltagsnah statt Diätdenken

Es geht nicht um Perfektion, sondern um Gewohnheiten, die zu Ihnen passen. Bei Krankheit zählen individuelle Lösungen.

Eine ausgewogene Mahlzeit kann enthalten



- ◆ Gemüse oder Salat
- ◆ Eiweißquelle
- ◆ Sättigungsbeilage
- ◆ + etwas gutes Fett



Unser Tipp

Frisch kochen, schonend garen und in Ruhe essen. Was gut bekommt, darf bleiben.



Einordnung

Diese Infografik gibt allgemeine Hinweise. Sie ersetzt keine individuelle Therapie. Bitte sprechen Sie bei speziellen Erkrankungen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.