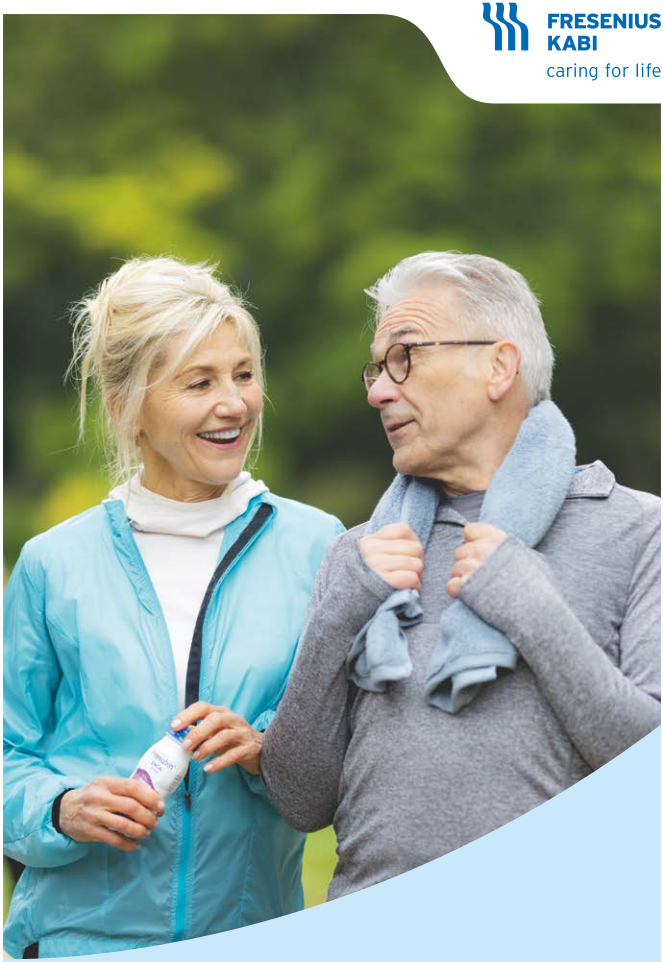
FRESENIUS KABI
caring for life



Trink- & Ergänzungsnahrung

Patienteninformation

Fresubin®

für mehr Vitalität & Wohlbefinden

Auch bei besonderen Herausforderungen
bei Kräften bleiben

Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden hängen direkt mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung zusammen. Doch in bestimmten Situationen können Sorgen oder Probleme den Appetit negativ beeinflussen.

Viele Menschen nehmen dann Gewicht ab, fühlen sich schwach, müde und antriebslos. Um bei Kräften und möglichst unabhängig zu bleiben, ist eine ausgewogene und ausreichende Ernährung von grosser Bedeutung.

Fresubin® Trainingsvideo
Entdecken Sie unsere Trainingsvideos für verschiedene Bewegungsübungen.

www.fresubin.com/ch/Bewegungstraining

Frühzeitig
eine Mangelernährung erkennen

Ein ungewollter Gewichtsverlust fällt nicht immer sofort auf. Ein Mangel an speziellen Nährstoffen wie Eiweiss, Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen ist nicht offensichtlich, hat aber spürbare Folgen.

Die Ursachen sind vielfältig.

- Sie haben nicht mehr so viel Appetit.
- Das Kauen und Schlucken fällt schwer.
- Sie meiden bestimmte Lebensmittel.
- Ihre Ernährung ist nicht auf den besonderen Nährstoffbedarf Ihrer Erkrankung abgestimmt.

Unabhängig von den Ursachen schleicht sich ein Ernährungsproblem häufig über einen längeren Zeitraum ein. Sie sollten sich und Ihren Gewichtsverlauf deshalb gut beobachten.

Achten Sie ab jetzt besonders auf Ihre Ernährung.

Mein persönlicher Ernährungs-Check

Mit diesem einfachen Test können Sie ermitteln, ob bei Ihnen allenfalls eine Unterversorgung mit Nährstoffen vorliegt. Das Ergebnis zeigt Ihnen, ob möglicherweise ein Risiko für eine Mangelernährung vorliegt und ob Sie gegensteuern sollten.

Haben Sie festgestellt, dass Sie im Allgemeinen weniger Hunger verspüren als noch vor einigen Monaten?	Ja ☐	Nein ☐
Hatten Sie in letzter Zeit den Eindruck, dass Ihre Energie oder Kräfte nachlassen?	Ja ☐	Nein ☐
Lassen Sie öfters Mahlzeiten aus?	Ja ☐	Nein ☐
Hat sich Ihre Ernährung vor kurzem geändert?	Ja ☐	Nein ☐
Haben Sie Schwierigkeiten, genügend Zeit fürs Einkaufen und die Zubereitung von Mahlzeiten zu finden?	Ja ☐	Nein ☐
Fühlen Sie sich öfters müde, als Sie es Ihrer Ansicht nach sein sollten?	Ja ☐	Nein ☐
Haben Sie in den vergangenen 6 Monaten eine Gewichtsabnahme bemerkt, deren Ursache Sie sich nicht erklären können?	Ja ☐	Nein ☐
Haben Sie manchmal Beschwerden beim Kauen oder Schlucken?	Ja ☐	Nein ☐
Leiden Sie regelmässig an Verdauungsproblemen?	Ja ☐	Nein ☐

Auswertung:
Falls Sie **mehr als eine Frage** mit «**Ja**» beantwortet haben, kann dies ein Anzeichen für eine unzureichende Energie- und Nährstoffzufuhr sein. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, Apothekerin oder Apotheker oder Ihre Ernährungsberatung um Rat.

Gut versorgt und gestärkt in den Alltag

Wenn der Nährstoffbedarf nicht mehr über die tägliche Nahrung gedeckt wird, können Trinknahrungen wie Fresubin® die entstandene Versorgungslücke schliessen.

Die hohe Energiedichte trägt dazu bei, den Kalorienbedarf des Tages einfacher zu decken. Auch die Versorgung mit Eiweiss, wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist gesichert.

Ein guter Ernährungszustand kann Ihr Wohlbefinden steigern!

Gut versorgt, wenn es darauf ankommt

Energie- & proteinreich

480 kcal | 28.8 g Protein | 6 Aromen

Fresubin® PRO Drink

- Hoher Gehalt an Vitamin D
- Hoher Gehalt an Calcium
- Ohne Nahrungsfasern
- Glutenfrei
- Laktosearm

400 kcal | 20 g Protein | 10 Aromen (3 Fibre)

Fresubin® 2 KCAL (FIBRE) Drink

- Würzige Varianten kalt oder warm sehr schmackhaft
- Ohne und mit Nahrungsfasern
- Glutenfrei
- Laktosearm

250 kcal | 12.5 g Protein | 5 Aromen

Fresubin® 2 KCAL Crème

- Cremige Konsistenz zum Löffeln
- Bei Schluckstörungen geeignet
- Ohne Nahrungsfasern
- Glutenfrei
- Laktosearm

300 kcal | 20 g Protein | 6 Aromen

Fresubin® PROTEIN ENERGY Drink

- Ohne Nahrungsfasern (ausser Schokolade)
- Glutenfrei
- Laktosearm

400 kcal | 20 g Protein | 4 Aromen

Fresubin® 3.2 KCAL Drink

- Hoher Gehalt an Vitamin D
- Ohne Nahrungsfasern
- Glutenfrei
- Laktosearm

Proteinreicher Nahrungzusatz

87 g Protein / 100 g | Neutral

Fresubin® Protein POWDER

- Reines Molkenprotein, reich an Leucin
- Zum Anreichern von kalten und warmen Speisen und Getränken
- 2 Messlöffel = 10 g Molkenprotein
- Ohne Zucker
- Glutenfrei
- Laktosearm

...bringt mehr Power in Ihre Speisen

Proteinreiche Suppe

1-2 Messlöffel Fresubin® Protein POWDER
In wenig lauwarmem Wasser anrühren, dann in die zubereitete Suppe einrühren.

Frucht- und Aromacrème, Joghurt

2 Messlöffel Fresubin® Protein POWDER

1 Becher Joghurt (Frucht, Café, Vanille)

Fresubin® Protein POWDER direkt in die Crème oder das Joghurt einrühren

Protein-Frucht-Shake

2 Messlöffel Fresubin® Protein POWDER

2 dl Fruchtsaft

Fresubin® Protein POWDER in den Fruchtsaft einrühren; evtl. Schüttelbecher verwenden.

Verwendung von
Fresubin® Trinknahrung

Gekühlt im Glas oder direkt aus der Flasche
zwischen den Mahlzeiten

Gefroren als Glacé

Kleine Mengen über den Tag verteilt einnehmen
z.B. 4 x 50 ml zusammen mit der Medikamentengabe

Schokolade, Cappuccino oder würzige Aromen warm geniessen
max. 60 - 70° C

Fresubin® Fragen und Antworten
Hier finden Sie häufig gestellte Fragen.

www.fresubin.com/ch/fragen-und-antworten

Rezept
Orangen-Haselnuss-Smoothie

Zutaten für 1 Portion

200 ml	Fresubin® PRO Drink Haselnuss
1	Orange
1 Scheibe	Ingwer
1 Stängel	frische Pfefferminze
1-2	Eiswürfel
1-2 TL	Honig oder Zucker nach Belieben

Nährwerte pro Portion

Energie . . . . . 563 kcal
Eiweiss . . . . . 30 g
Kohlenhydrate . . . . 61 g
Fett . . . . . 19 g

Zubereitung

1. Die Orange schälen und auch die weisse Haut entfernen. Die Orange in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und würfeln. Die Pfefferminze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Spitze des Pfefferminzstängels zur Dekoration beiseitelegen.
2. Orangenstücke, Fresubin® PRO Drink Haselnuss, Ingwer, Pfefferminzblätter und Eiswürfel in einem Mixer fein pürieren. Nach Belieben mit Honig oder Zucker süssen.
3. Den Smoothie in ein hohes Glas giessen. Mit der Pfefferminze dekorieren und nach Belieben mit einem Strohhalm servieren.

Tipp

Anstelle von frischer Pfefferminze, kann auch ein 1/2 Teelöffel getrocknete Pfefferminzblätter verwendet werden z.B. aus einem Teebeutel.

Rezept
Käse-Lauch-Omelette

Schmackhaft
level ■■□□
1 Port.
15 min

Zutaten für 1 Portion

125 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
60 g	Weizenmehl
1	grosses Ei
20 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
30 g	Emmentaler Käse, gerieben
60 g	Lauch, küchenfertig
10 ml	Rapsöl
	Salz Pfeffer

Nährwerte pro Portion

Energie . . . . . 728 kcal
Eiweiss . . . . . 32.8 g
Kohlenhydrate . . . . 74.1 g
Fett . . . . . 33.4 g

Zubereitung

1. Mehl, Ei, Salz, Mineralwasser und Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral verquirlen.

2. Geriebenen Emmentaler und den in feine Ringe geschnittenen Lauch unterheben und im heissen Fett dünne Omelettes ausbacken (Rezept ergibt zwei Omelettes).

Tipp

Fresubin 2 KCAL Drink in den Aromen Champignons oder Tomate-Karotte geben dem Omelette noch eine zusätzliche herzhafte Geschmacksnote.

Rezept
Erdbeershake

Süss
level ■□□□
1 Port.
3 min

Zutaten für 1 Portion

200 ml	Fresubin® PROTEIN ENERGY Drink Walderdbeere
100 g	Erdbeeren frisch
80 ml	frischer Orangensaft
4 EL	Zucker
60 ml	Rahm
2 TL	Zitronensaft

Nährwerte pro Portion

Energie . . . . . 854 kcal
Eiweiss . . . . . 22 g
Kohlenhydrate . . . . 25 g
Fett . . . . . 34 g

Zubereitung

1. Erdbeeren und Zitronensaft mit dem Pürierstab oder Mixer zerkleinern.

2. Fresubin® PROTEIN ENERGY Drink Walderdbeere, Orangensaft, Zucker und Sahne zugiessen, nochmals kurz mixen.

Tipp

Beliebige saisonale Beeren verwenden wie z.B. Heidelbeeren, Himbeeren für noch mehr Abwechslung und Geschmacksvielfalt.

EN-2023-100/4-d 04.2023

Für mehr Abwechslung
Assortierte Packung

Hochkalorisch und proteinreich
Mit 4 Aromen für geschmackliche Vielfalt

Fresubin®
2 KCAL FIBRE*
Drink

Fresubin®
PROTEIN ENERGY
Drink

Köstliche und einfache Rezepte

Geniessen Sie Ihre tägliche Extraportion an Energie und Nährstoffen in Form von neuen und köstlichen Gerichten.

FRESENIUS KABI
caring for life

Fresenius Kabi (Schweiz) AG
Am Mattenhof 4, 6010 Kriens
www.fresenius-kabi.ch

Telefon 041 552 70 00
InfoLine 0800 800 877
InfoMail@fresenius-kabi.com