


#eatbetter



Nähren Sie Ihre Gesundheit.



*Unterstützen Sie Ihren Körper.
Seien Sie gut zu sich.*




Gutes Essen – schlechtes Essen?

Wir sind daran gewöhnt, Lebensmittel zu bewerten: Sie sind entweder tabu oder erwünscht, gut oder schlecht: „Schokolade macht dick“ und „Gemüse ist gesund“.

Wäre es nicht schön, wenn es solche vereinfachten Aussagen auch darüber gäbe, welche Lebensmittel eine Krebstherapie wirksam unterstützen? Leider ist es etwas komplizierter. Eines steht fest: Was Sie brauchen ist eine höchst persönliche Frage.

Im Zuge einer Ernährungsberatung erfahren Sie, wie Sie einen für Sie optimalen Ernährungsplan gestalten, um Ihren persönlichen Nährstoffbedürfnissen bestmöglich gerecht zu werden.

Probieren Sie darüber hinaus ein paar unserer inspirierenden, geschmackvollen Rezepte mit Remune™ – Guten Appetit!



Legen Sie Wert auf eine angemessene und ausgewogene Ernährung! Sogenannte „Krebsdiäten“ sind wissenschaftlich nicht untermauert, bewirken oft nichts oder sind sogar kontraproduktiv!

INHALT

HÄUFIGE NEBENWIRKUNGEN	05	HAUPT- UND ZWISCHENMAHLZEITEN	12
SUPPEN	06	DESSERTS	20

Häufige Nebenwirkungen einer Krebstherapie

DIE FOLGENDEN REZEPTE WURDEN FÜR DIE SPEZIELLEN BEDÜRFNISSE INFOLGE DIESER NEBENWIRKUNGEN ERSTELLT.

MUKOSITIS

Eine durch Chemo- oder Strahlentherapie hervorgerufene Entzündung der Mundschleimhaut. Zunächst nehmen Sie beim Schlucken möglicherweise ein brennendes Gefühl oder das Gefühl eines Fremdkörpers in Ihrer Kehle wahr. Später verwandelt sich dieses Gefühl in Schmerz, der durch Nahrungsaufnahme verstärkt wird. Tipp: Kochen Sie Lebensmittel weich und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Befeuchten Sie Ihre Lebensmittel mit Soßen.

ANOREXIE

Auch als Appetitlosigkeit bekannt und eines der häufigsten Symptome, die während einer Krebstherapie auftreten. Tipp: Überlisten Sie Ihre Aversionen, indem Sie kleine Snacks in der Nähe aufbewahren und Ihren Mahlzeiten zusätzliche Kalorien hinzufügen.

XEROSTOMIE

Auch bekannt als Mundtrockenheit infolge einer reduzierten oder nicht vorhandenen Speichelproduktion. Sie nehmen ein trockenes Mundgefühl, ein Brennen, Schwierigkeiten beim Kauen und Schlucken, Geschmacksveränderungen und Mundgeruch wahr. Tipp: Probieren Sie cremige Texturen und bewahren Sie stets etwas Wasser in der Nähe auf, um Ihren Mund zu befeuchten.

DYSPHAGIE

Schluckstörung. Dysphagie kann dazu führen, dass Lebensmittel in Ihre Atemwege gelangen (Verschlucken). Tipp: Ändern Sie für eine erhöhte Sicherheit die Zähigkeit und Konsistenz des zerkaute Lebensmittels (Bolus genannt). Wenden Sie sich an einen Logopäden, um herauszufinden, welche Konsistenz Ihre Nahrung haben sollte.

Informieren Sie bitte umgehend Ihren Arzt, wenn Sie Nebenwirkungen feststellen. Erfahren Sie mehr über diese und andere Nebenwirkungen und wie Sie sie lindern können auf [b.braun.com/feedlife](https://www.b.braun.com/feedlife).



Suppen



Suppen

ROTE-RÜBEN-GAZPACHO



10 Min.

NÄHRWERTANALYSE
(Pro Portion)

Kalorien: 351,71
Eiweiß: 11,79 g
Kohlenhydrate: 29,03 g
Fett: 20,14 g

GEEIGNET FÜR

Mukositis

ZUTATEN

200 ml Remune™ Himbeere
100 g gekochte rote Rüben
1 EL Olivenöl
75 ml Wasser
50 g geschälte und entkernte Tomaten
1 EL Weinessig
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Tomaten und rote Rüben fein würfeln. Alle Zutaten in den Mixer geben. Bei höchster Stufe mixen, bis die Masse eine glatte und emulgierte Konsistenz erreicht.



Suppen

KALTE PFIRSICH-GURKEN-SUPPE



10 Min.

NÄHRWERTANALYSE
(Pro Portion)

Kalorien: 462,17
Eiweiß: 17,99 g
Kohlenhydrate: 35,92 g
Fett: 25,35 g

GEEIGNET FÜR

Anorexie

ZUTATEN

200 ml Remune™ Pfirsich
200 g Pfirsiche
50 g geschälte und entkernte Tomaten
30 g grüne Paprikaschote
50 g Gurke
10 ml Sherryessig
10 ml Olivenöl
50 ml Wasser
1 Prise Salz
50 g Ricotta

ZUBEREITUNG

Wasser, geschälte Pfirsiche, geschälte Gurke, Paprikaschote, Essig und Tomaten in einen Mixer geben. Kurz mixen, um die Zutaten zu vermengen. Remune™ Pfirsich und Öl zugeben. Deckel aufsetzen und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Mit Salz abschmecken. Ricotta in die Mitte einer Schüssel geben und mit der kalten Suppe übergießen.



Haupt- und Zwischenmahlzeiten



HAUPT- UND
ZWISCHENMAHLZEITEN

TOMATEN-MOZZARELLA-SPIESSCHEN MIT REMUNE™ HIMBEERE



10 Min.

NÄHRWERTANALYSE
(Pro Portion)

Kalorien: 476,10
Eiweiß: 30,69 g
Kohlenhydrate: 26,35 g
Fett: 27,20 g

GEEIGNET FÜR

Xerostomie

ZUTATEN

200 mL Remune™ Himbeere
8 Cherrytomaten
8 Mozzarellakugeln
Frische Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

Servieren Sie Remune™ Himbeere mit ein paar einfachen Tomaten-Mozzarella-Spießchen. Hierfür benötigen Sie nur 4 Spießchen, 8 gewaschene Cherrytomaten, 8 Mozzarellakugeln und ein paar frische Basilikumblätter. Abwechselnd 2 Tomaten, 2 Mozzarellakugeln und Basilikumblätter aufspießen. Bei den anderen Spießchen wiederholen.



HAUPT- UND
ZWISCHENMAHLZEITEN

HÜHNERMEDAILLONS MIT SPINAT UND KAROTTEN-ORANGEN-PÜREE



35 Min.

NÄHRWERTANALYSE
(Pro Portion)

Kalorien: 484,47
Eiweiß: 39,26 g
Kohlenhydrate: 37,94 g
Fett: 20,32 g

GEEIGNET FÜR

Anorexie

ZUTATEN (1 PORTION)

200 ml Remune™ Himbeere
120 g Hühnerbrust ohne Haut
50 g gebratene rote Paprika
25 g frischer Spinat
125 g Karotten
75 g Orangensaft
15 g Kokosnussmilch
1 Prise Salz
1 Prise Schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für die Medaillons:
Hühnerbrust auf eine Folie legen und flach klopfen. Die gebratene rote Paprika und den Spinat in die Mitte legen und wie Sushi aufrollen und die Enden miteinander verbinden. Mittelgroße Pfanne zur Hälfte mit Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. In Folie gewickelte Hühnerbrustrouladen in die Pfanne geben und auf niedriger Flamme 15 Minuten kochen. Anschließend Pfanne vom Herd nehmen. Folie entfernen, etwas abkühlen lassen und dann in Medaillons schneiden.

Für das Püree:
Karotten schälen und würfeln. Karotten, Kokosnussmilch und Orangensaft in einem Topf 15 Minuten oder bis der Inhalt weich ist garen. Vom Herd nehmen, würzen und pürieren. Remune™ Himbeere zugeben und erneut pürieren. Das Püree in einem Suppenteller anrichten und darüber die Hühnerroulade legen.



HAUPT- UND
ZWISCHENMAHLZEITEN

REMUNE™ PFIRSICH UND HÜTTENKÄSE MIT ROSMARIN UND HONIG



10 Min.

NÄHRWERTANALYSE
(Pro Portion)

Kalorien: 372,30
Eiweiß: 23,05 g
Kohlenhydrate: 35,57 g
Fett: 15,00 g

GEEIGNET FÜR

Dysphagia

ZUTATEN

200 ml Remune™ Pfirsich
100 g Hüttenkäse
1 EL Honig
Rosmarin

ZUBEREITUNG

Servieren Sie Remune™ Pfirsich mit Hüttenkäse, gewürzt mit Rosmarin und Honig. Hierzu Honig, 2 EL Wasser und einen Rosmarinzwig in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben. 1–2 Minuten in der Mikrowelle erwärmen. Ca. 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend Rosmarin entfernen. 100 g Hüttenkäse mit dem Honig im Elektrorührgerät verrühren.



Desserts



HONIGMOUSSE MIT ERDBEEREN



15 Min.

NÄHRWERTANALYSE
(Pro Portion)

Kalorien: 1.069,92
Eiweiß: 15,70 g
Kohlenhydrate: 72,05 g
Fett: 79,58 g

GEEIGNET FÜR

Mucositis

ZUTATEN

200 ml Remune™ Pfirsich
150 g Erdbeeren
45 g Honig
200 ml Schlagobers (35 % Fettgehalt)

ZUBEREITUNG

Das noch sehr kalte Obers mit einem Elektrorührgerät oder einem Pürierstab steif schlagen. Erdbeeren zerkleinern und passieren. Den Honig und die passierten Erdbeeren vermengen. Mithilfe einer Silikonspachtel unter den Schlagobers heben. Langsam Remune™ Pfirsich unterheben. Vor dem Servieren mindestens 2 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.



HIMBEER-TIRAMISU



15 Min.

NÄHRWERTANALYSE
(Pro Portion)

Kalorien: 466,62
Eiweiß: 13,13 g
Kohlenhydrate: 52,03 g
Fett: 23,81 g

GEEIGNET FÜR

Xerostomia

ZUTATEN (1 PORTION)

200 ml Remune™ Himbeere
4 Biskotten
15 g weißer Zucker
25 ml Schlagobers
70 g Mascarpone
8 g neutrales Gelatinepulver
125 ml Wasser

ZUBEREITUNG

50 ml Wasser mit 50 ml Remune™ Himbeere in einer Schüssel vermengen. Die Biskotten in die Mischung legen und einweichen lassen. Gelatine in einem kleinen Topf mit 75 ml Wasser auflösen. Bei mittlerer Hitze vollständig auflösen lassen. Den Obers, Mascarpone, den Rest von Remune™ Himbeere und Zucker in eine Schüssel geben. Zu einer homogenen Creme verrühren.

Die aufgelöste Gelatine zugeben und erneut eine Minute verrühren. Das Tiramisu in einem rechteckigen Gefäß servieren: 2 Biskotten auf dem Boden des Gefäßes auslegen und mit der Hälfte der Creme übergießen. Anschließend die anderen 2 Biskotten auflegen und mit der restlichen Creme übergießen. Vor dem Servieren 12 Stunden im Kühlschrank erstarren lassen.



Desserts

ZITRONEN-HIMBEERCREMETÖRTCHEN



15 Min.

NÄHRWERTANALYSE
(Pro Portion)

Kalorien: 525,82
Eiweiß: 11,78 g
Kohlenhydrate: 55,33 g
Fett: 28,26 g

GEEIGNET FÜR

Dysphagia

ZUTATEN (1 PORTION)

200 mL Remune™ Himbeere
50 g Himbeeren
25 ml Zitronensaft
15 g weißer Zucker
50 ml Schlagobers
50 ml Wasser
15 g Maisstärke

ZUBEREITUNG

Wasser, Obers und Maisstärke in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Masse eine dickliche Konsistenz hat. Remune™ Himbeere zusammen mit Himbeeren, Zitronensaft und Zucker in eine Schüssel geben. Den Obers zugeben. Mit einem Elektro-
rührgerät verrühren. Abseihen und kalt servieren.



Weitere Rezepte finden Sie auf b.braun.com/feedlife und auf facebook.com/bbrauninternational

ERSTELLT VON GAN