

Wenn Ihrem Körper **Energie**
und **Nährstoffe** fehlen

Fortimel Trinknahrungen
schließen Ernährungslücken
Einfach und wirkungsvoll



NUTRICIA
Fortimel

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein häufig auftretendes Gefühl von Schwäche, Appetitlosigkeit oder ein ungewollter Gewichtsverlust sind keine normalen Alterserscheinungen. Diese Anzeichen können darauf hinweisen, dass Sie nicht optimal ernährt sind.

Damit sind Sie nicht allein. Nach aktuellen Schätzungen leiden in Deutschland etwa 1 Mio. der über 65-jährigen Menschen unter den Folgen unzureichender Ernährung.

Gerade bei älteren Menschen kann eine unzureichende Ernährung beträchtliche Folgen haben. Dazu gehören z.B. eine zunehmende körperliche Schwächung und eine erhöhte Krankheitsanfälligkeit. Zusätzlich kann auch die Pflegebedürftigkeit steigen.

Ob Sie selbst davon betroffen sind oder in Ihrem familiären oder sozialen Umfeld damit in Berührung kommen: Diese Broschüre kann Ihnen wertvolle Tipps und Informationen zur gezielten Vermeidung von Ernährungslücken geben.

Ihre

Pfrimmer Nutricia GmbH



Haben Sie Ernährungslücken?

Nehmen Sie sich bitte kurz Zeit zur Beantwortung folgender Fragen:

Schaffen Sie es häufig nicht, Ihre normalen Essensportionen zu sich zu nehmen?

ja nein

Haben Sie in der letzten Zeit ungewollt Gewicht verloren?

ja nein

Haben Sie weniger Appetit als früher?

ja nein

Werden Ihnen Ihre Kleidung oder Ihr Schmuck zu weit?

ja nein

Wenn Sie eine dieser Fragen mit ja beantwortet haben, kann dies ein Hinweis auf eine unzureichende Ernährung sein. Lassen Sie sich in diesem Fall von Ihrem Arzt oder Ihrem Apotheker beraten.

Für weitere Informationen sind wir jederzeit gerne für Sie da unter **Careline 0800 68874242** (kostenfrei)

Energie- und Eiweißbedarf: Richtwerte für die Ernährung

Der Körper benötigt **Energie** für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen und der täglichen Leistungskraft. Diese Energie wird vor allem aus den in der Nahrung enthaltenen Bausteinen Fett und Kohlenhydraten gewonnen. Der Tagesbedarf an Energie ist abhängig von verschiedenen Faktoren wie z.B. dem Körpergewicht oder der körperlichen Aktivität. Eine Faustregel für die Bedarfsberechnung lautet:

- **Energie:**
30 bis 35 kcal/kg Körpergewicht,
mindestens aber 1.500 kcal pro Tag

Beispiel:

Ihr Körpergewicht



60 kg

Ihr Kalorienbedarf



1.800–2.100 kcal pro Tag



Eiweiß ist einer der wichtigsten Nährstoffe für den menschlichen Körper, der unter anderem für den Erhalt der Muskelkraft und die Funktion des Immunsystems benötigt wird. Ein Richtwert für die täglich benötigte Menge an Eiweiß lässt sich nach folgender Formel berechnen:

- **Eiweiß:**
1 Gramm Eiweiß pro kg Körpergewicht

Beispiel:

Ihr Körpergewicht



60 kg

Ihr Eiweißbedarf



60 g pro Tag

Beispiele für Nahrungsmittel und ihre Energie- und Eiweißwerte pro Portion:

Frühstück

Brötchen mit Marmelade
195 kcal und 4 g Eiweiß



Kaffee mit Milch und Zucker
50 kcal und 0,5 g Eiweiß



2 Rühreier
245 kcal und 16 g Eiweiß



Pfannkuchen
154 kcal und 5 g Eiweiß



Mittagessen

Cremesuppe
56 kcal und 4 g Eiweiß



Pellkartoffeln mit Quark
240 kcal und 16 g Eiweiß



Zwischenmahlzeit

Quarkspeise
150 kcal und 8 g Eiweiß



Grießbrei
189 kcal und 6 g Eiweiß



Beispiele für Nahrungsmittel und ihre Energie- und Eiweißwerte pro Portion:

Abendessen

Fleischkäse mit Brötchen
408 kcal und 10 g Eiweiß



Brot mit Wurst
268 kcal und 13 g Eiweiß



Getränke

Apfelsaft
126 kcal und 2 g Eiweiß



Glas Milch
96 kcal und 5 g Eiweiß



Wenn aufgrund von alters- oder krankheitsbedingten Ursachen auf Dauer weniger Energie und Eiweiß als benötigt aufgenommen werden, können **Ernährungslücken die Folge sein.**



In diesem Fall sollte die Ernährung optimiert werden – durch Erhöhung der Nahrungszufuhr oder durch **gezielte Ergänzung mit Trinknahrung.**

Einfache Ernährungsmaßnahmen helfen bei der Beseitigung von Ernährungslücken

Tipps zur ausreichenden Ernährung

- Achten Sie auf eine **reichliche Nahrungsmenge** und essen Sie, was Ihnen schmeckt.
- Nehmen Sie **mehrere kleine Zwischenmahlzeiten** statt großer Portionen zu sich. Lassen Sie keine Mahlzeit ausfallen.
- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Zusammenstellung von Nahrungsmitteln wie **Milch und Milchprodukte, Obst, Gemüse, Salate, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Fleisch, Fisch und Eier**.
- Sorgen Sie für eine **appetitliche, geschmacksintensive** Zubereitung.
- Bereiten Sie **mundgerechte Häppchen** zu.
- Essen Sie **bei Kau- und Schluckstörungen** z.B. Brot ohne Rinde oder weiche, gedünstete Speisen (Fisch, Gemüse). Achten Sie hier ganz besonders auf eine vielseitige und ausreichende Ernährung.
- Achten Sie auf eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** mit Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees, Frucht- und Gemüsesäften.
- Ein **Aperitif oder ein Schluck Wein** regen den Appetit an.



Trinknahrung als gezieltes Mittel zur Ernährungsoptimierung

Trinknahrungen sind spezielle gebrauchsfertige Ernährungsdrinks, die in hochwertiger und konzentrierter Form Energie, Eiweiß und weitere Nährstoffe liefern. Es gibt sie in verschiedenen Zusammensetzungen und Geschmacksrichtungen – Ihr Apotheker berät Sie gerne!



Fortimel Compact. Viele Nährstoffe in kleinem Volumen

- In nur 125 ml Trinkvolumen erhalten Sie viele wertvolle Nährstoffe: 12 g Eiweiß und 300 kcal Energie
- Wohlschmeckend und leicht einzunehmen
- Besonders geeignet bei Appetitlosigkeit oder bei Schwierigkeiten, größere Trinkmengen zu sich zu nehmen



Banane

Cappuccino

Erdbeere

Vanille

NEU ab Mai: Geschmacksrichtungen Aprikose und Waldfrucht

Fortimel Energy. Ausgewogene Zusammensetzung in großer Vielfalt

- Bewährte hochwertige Trinknahrung in der 200 ml-Flasche
- Große Geschmacksvielfalt
- Neutrale Variante für weitere Variationen – ideal geeignet zum Anreichern von Getränken und Speisen



Banane

Erdbeere

Schokolade

Tropical

Vanille

Neutral

Fortimel Extra. Für das Plus an Eiweiß

- Eiweißreiche Trinknahrung mit 20 g Eiweiß in der 200 ml-Flasche
- Besonders geeignet bei erhöhtem Bedarf an Eiweiß, wie z.B. nach Operationen oder bei altersbedingtem Muskelabbau



Erdbeere

Schokolade

Vanille

Waldfrucht

Ihre Fragen

Unsere Antworten



Wie viel Fortimel Trinknahrung soll ich am Tag nehmen?

Fortimel Trinknahrung ist zur ausschließlichen Ernährung geeignet. Bei ausschließlicher Ernährung decken 5-7 Flaschen den Nährstoffbedarf pro Tag eines gesunden Erwachsenen.

Bei einer Anwendung zur ergänzenden Ernährung werden 1-3 Flaschen pro Tag zusätzlich zu den Mahlzeiten empfohlen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Dosierung für Sie sinnvoll ist.

Wann ist der günstigste Zeitpunkt für Fortimel Trinknahrung?

Fortimel Trinknahrung kann als Ergänzung zu Ihrer normalen Ernährung angewendet werden. Trinken Sie die Fläschchen am besten zwischen den Hauptmahlzeiten, langsam und in kleinen Schlucken, und verteilen Sie die Einnahme über den ganzen Tag.

Wie soll ich Fortimel Trinknahrung am besten aufbewahren?

Ungeöffnete Flaschen: im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur. Nach dem Öffnen: verschlossen im Kühlschrank bis zu 24 Stunden. Gekühlt schmeckt Fortimel Trinknahrung am besten.

Wie lange sollte ich Fortimel Trinknahrung nehmen?

Sie sollten Fortimel Trinknahrung so lange nehmen, bis Sie Ihr Körpergewicht wieder mit normalen Lebensmitteln auf dem gewünschten Niveau halten können. Die genaue Einnahmedauer besprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Wo sind Fortimel Trinknahrungen erhältlich?

In der Apotheke und im Sanitätshaus.

Wird Fortimel von der Krankenkasse bezahlt?

Für gesetzlich Versicherte sind Fortimel Compact, Fortimel Energy und Fortimel Extra erstattungsfähig bei nicht ausreichender Fähigkeit zur normalen Ernährung. Für privat Versicherte empfiehlt es sich, bei der privaten Krankenkasse entsprechend anzufragen.



Wir beraten Sie gerne:
Careline 0800 68874242

www.pfrimmer-nutricia.de

Überreicht durch:

PS – Art.-Nr. 9766078 50.T. 01.10