

NUTRICIA
Fortimel[®]
KRAFT FÜR DICH



ERNÄHRUNG BEI KREBS

Ratgeber für Patient:innen zur
unterstützenden Ernährung

WARUM EINE AUSREICHENDE ERNÄHRUNG SO WICHTIG IST

Gesundes, nahrhaftes Essen und Trinken spendet unserem Körper wertvolle Kraft. Normalerweise lässt sich der Nährstoffbedarf unseres Körpers gut über eine ausgewogene Ernährung abdecken.

Doch es gibt Situationen, zum Beispiel aufgrund einer Krebserkrankung, in denen sich unser Körper und dessen Funktionen und Bedürfnisse verändern können. Dieser Veränderungsprozess passiert mitunter schleichend oder auch abrupt und kann ein neues Essverhalten bedeuten. Weniger Appetit, frühzeitige Sättigung, Übelkeit oder Schmerzen beim Schlucken können das Essen erschweren.

Gerade für Krebspatient:innen ist es jedoch besonders wichtig, sich ausreichend zu ernähren, denn die Behandlung ist sehr anstrengend für den Körper. Eine ausgewogene Ernährung hilft dabei, die Widerstandskraft des Körpers zu stärken und die körpereigenen Abwehrkräfte zu unterstützen. So kann der Körper besser mit den Herausforderungen der Therapie umgehen.

WAS PASSIERT, WENN ICH ZU WENIG ESSE?

Wenn Du auf Dauer zu wenig isst, nimmst Du nicht einfach nur ab. **Dein Körper erhält auch zu wenig Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.** Passiert das über mehrere Wochen hinweg, kann eine Mangelernährung die Folge sein.

Auf der körperlichen Ebene zeigt sich eine Mangelernährung zum Beispiel in **nachlassender Muskelstärke und einem geschwächten Immunsystem.** Oft verliert man ungewollt an Gewicht und die Kleidung wird zu weit.

DIE ANZEICHEN FÜR EINE MANGELERNÄHRUNG



- Du fühlst Dich schwach und antriebslos
- Selbst kurze Wege sind anstrengend
- Verschraubte Gläser oder Dosen lassen sich kaum öffnen
- Die Einkaufstüte fühlt sich schwerer an als gewohnt

UNSERE EMPFEHLUNG

Als Krebspatient:in ist es sehr wichtig, Dein Gewicht im Blick zu behalten. Dein Risiko für eine Mangelernährung kannst Du unter nutricia.de/ernaehrungsscheck einfach testen.

Wir empfehlen, dass Du das Ergebnis mit Deinem Arzt/Deiner Ärztin oder Deiner Ernährungsfachkraft besprichst.



Jetzt scannen!



TIPPS FÜR DICH



- ✓ Koche Dir Deine Lieblingsgerichte
- ✓ Es isst sich besser in Gesellschaft als alleine
- ✓ Iss mehrere kleine Mahlzeiten (alle 2–3 Stunden) und habe stets Snacks zur Hand
- ✓ Jetzt gilt: je mehr Kalorien desto besser! Reichere Gerichte z.B. mit einem Schuss Sahne oder etwas Butter an
- ✓ Achte darauf, genug zu trinken! Diese Getränke können den Appetit anregen: Ingwer-, Salbei- & Pfefferminztee, Frucht- & Gemüsesäfte oder bitterstoffhaltige Getränke wie Ginger Ale und Tonic Water
- ✓ Das Auge isst mit: Richte das Essen besonders appetitlich an und dekoriere den Tisch ein wenig
- ✓ Wenn das Kauen oder Schlucken schwerfällt: iss das Brot ohne Rinde, bereite Dir mundgerechte Häppchen zu und dünste Gemüse & Fisch, anstatt sie zu braten
- ✓ Achte für eine gute Nährstoffversorgung auf einen abwechslungsreichen Speiseplan mit Milchprodukten, Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukten, Fleisch, Fisch und Eiern

WIE FORTIMEL® DICH UNTERSTÜTZEN KANN

Doch auch trotz aller Tipps kann es sein, dass die normale Ernährung einfach nicht mehr ausreicht, um den Energie- und Nährstoffbedarf Deines Körpers zu decken. Damit bist Du nicht alleine – denn **fast 80 % aller Krebspatient:innen haben mit ungewolltem Gewichtsverlust** zu kämpfen.

In diesem Fall kann **medizinische Trinknahrung wie die von Fortimel®** dabei helfen, Deine normale Ernährung zu ergänzen und den Nährstoff- und Energiebedarf Deines Körpers zu decken. Jede einzelne Flasche ist ein richtiges Kraftpaket und liefert Dir wichtige **Energie, Eiweiß, Vitamine und viele weitere Nährstoffe** in konzentrierter Form.

Den besten Effekt zeigt Fortimel®, wenn Du die Trinknahrung über einen Zeitraum von **10–12 Wochen täglich zusätzlich zu Deinen Mahlzeiten** trinkst. Je nach Energiebedarf empfehlen wir 1–3 Flaschen täglich. Dabei kommt es auf Deine individuellen Bedürfnisse an, daher solltest Du die genauen Details der Ernährungstherapie mit Deinem Arzt/Deiner Ärztin oder Deiner Ernährungsfachkraft besprechen.



Entdecke jetzt alle Fortimel® Produkte auf
www.nutricia.de/fortimel

WIE ERHALTE ICH FORTIMEL® TRINKNAHRUNG?

Für Krebspatient:innen ist eine ausreichende Ernährung besonders wichtig. Wenn Du an Dir selbst oder jemandem in Deinem Umfeld Anzeichen einer Mangelernährung oder einen ungewollten Gewichtsverlust bemerkst, sprich dies bitte so schnell wie möglich bei dem/der behandelnden Arzt/Ärztin an. Denn je schneller eine Mangelernährung bemerkt wird, desto besser!

Wenn Dein Energie- und Nährstoffbedarf nicht mehr über Deine normale Ernährung gedeckt wird, kann Fortimel® Trinknahrung eine wertvolle Unterstützung sein.



In vielen Fällen ist Fortimel® verordnungsfähig, d.h. mit Rezept erstattungsfähig durch Deine Krankenkasse.

Frag Deinen Arzt/Deine Ärztin nach einem Rezept. Generell ist Fortimel® jedoch auch ohne Rezept in der Apotheke und im Sanitätshaus erhältlich.



TIPPS RUND UM FORTIMEL®

Fortimel® solltest Du anfangs in kleinen Schlucken und über den Tag verteilt trinken, denn Dein Magen muss sich erst an die energiereiche, medizinische Trinknahrung gewöhnen. Sonst kann es sein, dass es zu Verdauungsbeschwerden kommt.



- ✓ Fortimel® schmeckt leicht gekühlt und geschüttelt am besten
- ✓ Fortimel® lässt sich problemlos bis 70°C erwärmen – vor allem die Geschmacksrichtungen Schokolade oder Cappuccino schmecken warm besonders gut
- ✓ Du kannst Fortimel® auch einfrieren: entweder als Eiswürfel oder in Eisformen zum Lutschen
- ✓ Fortimel® mit neutralem Geschmack eignet sich perfekt zum Anreichern von Suppen oder Saucen. Meist können Sahne oder Milch auch durch die gleiche Menge Fortimel® ersetzt werden
- ✓ Die fruchtigen Geschmacksrichtungen sind die ideale energiereiche Ergänzung für leckere Milchshakes und Smoothies
- ✓ Fortimel® Jucy Plus 1.5 kcal ergibt mit Sprudelwasser gemischt eine erfrischende Schorle
- ✓ Du schaffst eine Flasche nicht auf einmal? Kein Problem: geöffnete Fortimel®-Flaschen sind im Kühlschrank 24 Stunden haltbar

WELCHE FORTIMEL® TRINKNAHRUNG IST DIE RICHTIGE FÜR MICH?

Da jeder Mensch individuelle Bedürfnisse und Vorlieben hat, gibt es verschiedene Fortimel® Trinknahrungen. Im Gespräch mit Deinem Arzt/Deiner Ärztin oder Deiner Ernährungsfachkraft könnt ihr gemeinsam überlegen, welches Fortimel® Produkt das richtige für Dich ist.

Hier haben wir ein paar Auswahlhilfen für Dich zusammengetragen, die Du auch gerne ins Gespräch mitnehmen kannst:



✓ Alle Fortimel® Trinknahrungen sind **glutenfrei**

✓ Alle unsere Produkte sind außerdem mind. **laktosearm**, viele sind **laktosefrei**



Himbeer-Geschmack
mit frischer Note

1

ICH KANN NUR KLEINE MENGEN ESSEN & TRINKEN



Dann könnte unsere Trinknahrung **Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal** genau das Richtige für Dich sein! Viel Energie in einer kleinen 125-ml-Flasche.

2

ICH MÖCHTE GERNE ETWAS ZUM LÖFFELN

Dann empfehlen wir Dir unsere **Fortimel® Creme Protein 1.6 kcal*** – cremig-lecker, Löffel für Löffel.



3

ICH MÖCHTE MICH DURCHPROBIEREN

Wenn Du einfach mal ein paar verschiedene Fortimel® Produkte & Geschmacksrichtungen testen möchtest, ist der Fortimel® Best-of Mischkarton perfekt geeignet: 32 Produkte zum Durchprobieren. (PZN: 17296507)



* Farben und Design des Originalprodukts können abweichen

4

ICH MAG ES LIEBER HERZHAFT BZW. WENIGER SÜSS



Hier eignen sich die beiden herzhaften **Sorten Kürbis-Karotte** und **Erbse mit frischer Note** von **Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal**. Die beiden anderen Sorten von Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal - Cappuccino und Ananas-Kokos - bieten ebenfalls eine weniger süße Alternative im Vergleich zu den anderen Trinknahrungen.

5

ICH MAG MILCHIGE KONSISTENZ NICHT SO GERN

Fortimel® Jucy Plus 1.5 kcal ist unsere fruchtig-klare Trinknahrung, die sich z.B. perfekt für eine erfrischende Schorle eignet.



6

ICH MAG ES GERNE SÜSS



Geheimtipp für die Naschkatzen unter uns: **Fortimel® Protein 2 kcal Schoko-Karamell** schmeckt wie ein Schokoriegel!

7

ICH LEGE WERT AUF PFLANZLICHE ERNÄHRUNG

Probier mal unsere vegane Trinknahrung **Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal** – ohne tierische Inhaltsstoffe!



SCHMECKEN MANCHE LEBENSMITTEL PLÖTZLICH KOMISCH FÜR DICH?

Fast 3 von 4 Krebspatient:innen erleben aufgrund der Erkrankung oder Nebenwirkungen der Therapie **Veränderungen ihres Geschmacks- oder Geruchssinns**. Das kann z.B. ein bitterer oder metallischer Geschmack sein, ein verändertes Mundgefühl, eine Sensibilität auf Gerüche oder eine Schleimhautreizung.

Dadurch kann es sein, dass Lebensmittel, die Du vorher gerne gegessen hast, plötzlich nicht mehr schmecken oder komisch riechen.

Um Dich in so einer Situation bestmöglich zu unterstützen, haben wir ein ganz besonderes Produkt: **Drei einzigartige Sorten unserer Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Trinknahrung, die speziell mit und für Krebspatient:innen entwickelt wurden und ein angenehmes Geschmackserlebnis bieten.**

Fortimel® Compact Protein Sensations 2.4 kcal Kühlende Beere & kühlende Kokosnuss



Die beiden Sorten haben eine kühlende Wirkung, die ein frisches Gefühl im Mund- und Rachenraum erzeugt. Das kann besonders bei Schleimhautreizungen und bitterem oder metallischem Geschmack Abhilfe schaffen.



Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral

Die neutrale Sorte vermeidet in Phasen mit erhöhter Geschmacks- & Geruchssensibilität zusätzliche Reize.

KOCHEN MIT FORTIMEL® – JETZT REZEPTE ENTDECKEN

Wusstest Du schon, dass Du mit Fortimel® Trinknahrungen auch kochen kannst? Damit es nicht langweilig wird, haben wir viele verschiedene Rezepte mit Fortimel® für Dich zusammengetragen – **von energiereichen Snacks für zwischendurch zu starker Herzensküche ist alles dabei!**



Das Fortimel®-Rezeptheft findest Du zum Download auf www.nutricia.cc/fortimel-rezepte



Oder sende uns eine E-Mail mit Deiner Adresse und dem Stichwort „Rezeptheft Fortimel“ an fortimel@danone.com. Das Rezeptheft schicken wir Dir dann gerne kostenfrei per Post zu

UNSERE EMPFEHLUNG



Vor allem **Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal Neutral** eignet sich perfekt zum Anreichern Deiner liebsten Speisen – für die extra Portion Energie & Eiweiß.



ALLE FORTIMEL® PRODUKTE IN DER ÜBERSICHT

Fortimel® Compact Protein 2.4 kcal (125 ml)

Unsere eiweißreiche, compacte



- 306 kcal & 18 g Eiweiß pro Flasche
- Laktosearm & glutenfrei
- 2 leckere Geschmacksrichtungen (Cappuccino & Vanille) + 3 innovative Sensations-Sorten für Patient:innen mit Geschmacksveränderungen (Neutral, kühlende Beere, kühlende Kokosnuss)

Fortimel® Compact 2.4 kcal (125 ml)

Die compacte Nr.1 Trinknahrung



- 300 kcal & 12 g Eiweiß pro Flasche
- Laktosearm & glutenfrei
- 5 leckere Geschmacksrichtungen (Banane, Cappuccino, Erdbeere, Schokolade, Vanille)
- Auch erhältlich als ballaststoffhaltige Variante **Fortimel® Compact Fibre 2.4 kcal**

Fortimel® Compact Energy (300 ml)

Unsere compacte in der großen Flasche



- 720 kcal & 29 g Eiweiß pro Flasche
- Laktosearm & glutenfrei
- 3 leckere Geschmacksrichtungen (Erdbeere, Schokolade, Vanille)
- Mit nur einer Flasche am Tag bist Du gut versorgt

Fortimel® 1.5 kcal (200 ml)

Unsere bewährte Standard-Trinknahrung



- 300 kcal & 12 g Eiweiß pro Flasche
- Laktose- & glutenfrei
- 4 leckere Geschmacksrichtungen (Banane, Erdbeere, Schokolade, Vanille)
- Auch erhältlich als ballaststoffhaltige Varianten **Fortimel® Multifibre 1.5 kcal**



Fortimel® Jucy Plus 1.5 kcal (200 ml)

Unsere fruchtig-klare

- 300 kcal & 12 g Eiweiß pro Flasche
- Fettfrei und fruchtig-klar
- Laktose- & glutenfrei
- 3 erfrischende Geschmacksrichtungen (Birne-Holunder, Mango-Ananas, Himbeere mit frischer Note)



Fortimel® Protein 2 kcal (200 ml)

Unsere eiweißreiche

- 400 kcal & 20 g Eiweiß pro Flasche
- Laktosearm & glutenfrei
- 3 leckere Geschmacksrichtungen (Erdbeere, Vanille, Schoko-Karamell)



Fortimel® PlantBased Protein 2 kcal (200 ml)

Unsere eiweißreiche, rein pflanzliche

- 400 kcal & 20 g Eiweiß pro Flasche
- Laktose- & glutenfrei
- Rein pflanzlich & frei von tierischen Inhaltsstoffen
- 4 leckere Geschmacksrichtungen inkl. 2 herzhaften Sorten (Ananas-Kokos, Cappuccino, Erbse mit frischer Note, Kürbis-Karotte)



Fortimel® Creme Protein 1.6 kcal (125 g)

Unsere eiweißreiche, löffelbare

- 200 kcal & 12 g Eiweiß pro Becher
- Laktose- & glutenfrei
- 4 leckere Geschmacksrichtungen (Banane, Schokolade, Vanille, Waldfrucht)



Fortimel® Pulver (335 g / 670 g)

Unsere eiweißreiche zum Anrühren

- 200 kcal pro 200 ml Zubereitung mit 46 g Pulver
- Laktosearm & glutenfrei
- 3 leckere Geschmacksrichtungen (Erdbeere, Vanille, Neutral)

UNSER PERSÖNLICHER SERVICE FÜR DICH

Das Thema Trinknahrung ist vielleicht neu für Dich und Du hast Fragen dazu. Unser Team von der Produktberatung ist persönlich für Dich da und berät Dich gerne zu unseren Fortimel® Produkten, medizinischer Trinknahrung im Allgemeinen und bei allen weiteren Fragen rund um Ernährung bei Krebs. Natürlich ist dieser Service kostenlos!

SO ERREICHST DU UNS:



Per Telefon: 00800/700 500 00
(gebührenfrei aus DACH)



Per Kontaktformular: www.nutricia.de/kontakt

Neben unserer Produktberatung haben wir außerdem ein wunderbares Ernährungsteam, bestehend aus examinierten Gesundheits- und Krankenpfleger:innen, die Dich noch individueller unterstützen können. Du bekommst eine:n persönlichen Ansprechpartner:in, der:die sich vollkommen kostenfrei um alles kümmert:

- Klärung der Kostenübernahme mit Deiner Krankenkasse
- Beschaffung der Folgerezepte von Deinem Arzt/Deiner Ärztin
- Kostenlose* Lieferung der Trinknahrung direkt zu Dir nach Hause

Erwähne einfach im Gespräch mit unserer Produktberatung, dass Du gerne vom Ernährungsteam unterstützt werden möchtest.

* Für Dich fällt lediglich die normale Rezeptgebühr an.

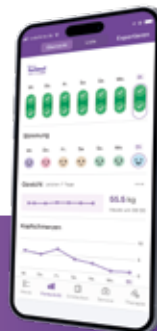
JETZT ENTDECKEN!

**An Deiner Seite,
wenn Du ihn brauchst:**
Dein Trinknahrungscoach

Ein Fortimel® Service, der Dich und Deine Ernährungstherapie unterstützt.

Speziell entwickelt für Krebspatient:innen und ihre individuellen Herausforderungen während der Krebstherapie:

- ✓ Personalisierte Erinnerungen
- ✓ Motivationshilfen
- ✓ Nützliche Informationen
- ✓ Teilen von Therapie- und Symptomverlauf mit Deinem Arzt/Deiner Ärztin



KOSTENFREI ÜBER
DIE MYTHERAPY-APP!

Gemeinsam mit Expert:innen und Fortimel® für Dich entwickelt – mit 100 Jahren Erfahrung in Forschung und Ernährungstherapie.





CHECKLISTE FÜR DEN NÄCHSTEN ARZTBESUCH

Nach dem Lesen dieser Broschüre hast Du wahrscheinlich einige Fragen! Wir empfehlen Dir auf jeden Fall, das Thema Ernährung mit Deinem/Deiner behandelnden Arzt/Ärztin oder einer Ernährungsfachkraft zu besprechen. Gemeinsam könnt ihr dann festlegen, welche Maßnahmen zu Deiner persönlichen Situation passen. Diese Checkliste soll Dich dabei unterstützen, zu Deinem nächsten Arzttermin alle wichtigen Punkte rund um das Thema Ernährung bei Krebs bereit zu haben.

FRAGEN, DIE DU STELLEN KANNST:

- Welche Nebenwirkungen kann ich während meiner Behandlung erwarten?
- Was kann ich gegen diese Nebenwirkungen tun?
- Kann ich sonst etwas tun, um meine Lebensqualität während der Behandlung zu verbessern?

ERZÄHLE VON DEINEN ERFAHRUNGEN:

- Welche Nebenwirkungen erlebst Du während der Behandlung?
- Hast Du aufgrund Deiner Symptome Schwierigkeiten genug zu essen?
- Hast Du an Dir selbst seit der Diagnose einen Gewichtsverlust bemerkt?



Hast Du den Ernährungsscheck von Seite 3 bereits gemacht? Wenn **JA**, dann teile das Ergebnis bei Deinem nächsten Arztbesuch.

Sprich Deinen Arzt/Deine Ärztin gezielt auf das Thema „Mangelernährung“ an und wie ihr gemeinsam sicherstellen könnt, dass Du während Deiner Behandlung genug Energie und Nährstoffe aufnimmst.

NUTRICIA
Fortimel[®]
KRAFT FÜR DICH



Nutricia Produktberatung
00800 700 500 00 (gebührenfrei)

Mehr Informationen erhältst Du unter
www.nutricia.de

Danone Deutschland GmbH
Am Hauptbahnhof 18
D-60329 Frankfurt am Main

NZ Art.-Nr. 9786024 2235 D