

WIEDER ZU KRÄFTEN KOMMEN!

Mit ausgewogener Ernährung auch im Alter
fit und aktiv bleiben.



 NUTRICIA
Fortimel

Fit bleiben mit der richtigen Ernährung!

Fit, mobil und unabhängig bleiben! Das möchte jeder gerne. Gerade dann, wenn man merkt, dass bestimmte Alltagstätigkeiten aufgrund von Krankheiten oder fortschreitendem Alter schwerer von der Hand gehen.

Oft wird übersehen, dass Essen und Trinken dabei eine große Rolle spielen: **Nur wenn der Körper ausreichend und richtig ernährt ist, kann er stark und widerstandsfähig sein.**

Wenn man älter wird, tut man sich jedoch unter Umständen schwer, ausreichend zu essen und zu trinken. Besonders herausfordernd kann das z.B. bei Erkrankungen oder in der Genesungsphase nach Operationen sein. Denn auch wenn man hier weniger mobil ist, benötigt man mitunter sogar mehr Nährstoffe.



Was passiert, wenn ich zu wenig Nährstoffe zu mir nehme?

Wer auf Dauer zu wenig isst oder trinkt, nimmt nicht nur einfach ab. Die Folgen reichen viel weiter, je nach Ausmaß und Dauer der Unterversorgung.

Mögliche Auswirkungen **alters- und krankheitsbedingte Mangelernährung** auf den Allgemeinzustand:



Wie erkenne ich das Risiko für eine Mangelernährung?

- Weniger Energie und Kraft
- Ungewollter Gewichtsverlust
- Körperliche Schwäche
- Teilnahmslosigkeit
- Nachlassen der körpereigenen Abwehrkräfte

Wirken Sie einem Gewichtsverlust frühzeitig entgegen! Machen Sie den Ernährungs-Check:

www.fortimel.de • www.fortimel.at • www.fortimel.ch



Wie kann ich die Nährstoffaufnahme erhöhen?

- **Häufig kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen**
am besten alle 2-3 Stunden
- **Zum Essen weniger trinken**
je mehr man während des Essens trinkt, desto schneller wird man satt. **Wichtig:** Über den Tagesverlauf hinweg jedoch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!
- **Ver mehrt energie- und proteinreiche Lebensmittel essen**
zum Beispiel Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Vollmilch
- **Snacks essen**
zum Beispiel Dessertcreme, Kekse, Schokolade, Nüsse
- **Frische Luft schnappen**
Bewegung an der frischen Luft kann den Appetit anregen



Und wenn Essen nicht mehr ausreicht?

Wenn normales Essen nicht ausreicht, um den Energie- und Nährstoffbedarf zu decken, können medizinische Trinknahrungen helfen:

Trinknahrungen sind gebrauchsfertige Ernährungsdrinks, die in konzentrierter Form Energie, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente liefern, die der Körper braucht. So unterstützen Trinknahrungen Sie dabei, wieder zu Kräften zu kommen.



Welche Trinknahrungen gibt es?

Trinknahrung ist in verschiedenen Formen erhältlich:

- **Fläschchen** zum Trinken
- **Creme** zum Löffeln
- **Pulver** zum Einrühren

Viele unterschiedliche Geschmacksvarianten

sorgen für Abwechslung: Die Sorten reichen von fruchtig wie z.B. Erdbeere oder Banane bis hin zu den Klassikern Cappuccino, Vanille und Schokolade. In der flüssigen Form gibt es sogar eine neutrale Variante, die sich sehr gut zum Kochen eignet!

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker: Er berät Sie gerne, welche Trinknahrung für Sie geeignet ist.

Viele leckere Rezepte, weiterführende Informationen zu den Themen Trinknahrung und Ernährungstherapie und vieles mehr finden Sie auf:



www.fortimel.de
www.fortimel.at
www.fortimel.ch



Fortimel Trinknahrung auf einen Blick

Die folgenden Trinknahrungen sind in Deutschland, Österreich und der Schweiz erhältlich, länderspezifische Produkte und Produkteigenschaften sind mit den Landesflaggen gekennzeichnet:



Fortimel Compact 2.4

- kleines Trinkvolumen mit 125 ml (2,4 kcal/ml)
- in 8 Geschmackssorten inklusiv einer neutralen Variante:
Aprikose, Banane, Cappuccino, Erdbeere, Neutral, Schokolade*, Vanille, Waldfrucht



Fortimel Compact Protein

- kleines Trinkvolumen mit 125 ml (2,4 kcal/ml)
- mit viel Eiweiss
- in 6 Geschmackssorten:
Banane, Cappuccino, Erdbeere, Mango-Pfirsich, Vanille, Waldfrucht

Unsere Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement von Patienten mit krankheitsbedingter Mangelernährung. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.



Fortimel Compact Fibre

- 125 ml Trinkvolumen
- mit Ballaststoffen
- in 3 Geschmackssorten:
Cappuccino, Erdbeere, Vanille



Fortimel Extra**

- 200 ml Trinkvolumen
- mit viel Eiweiss
- in 4 Geschmackssorten:
Erdbeere, Schokolade*,
Vanille, Waldfrucht
- in 5 Geschmackssorten:
Erdbeere, Kaffee,
Schokolade*, Vanille
- in 5 Geschmackssorten:
Erdbeere, Mokka, Schokolade*,
Vanille, Waldfrucht



* Schokolade enthält Ballaststoffe

** in Österreich: 300 kcal, 18 g Eiweiß/200 ml

Fortimel Trinknahrung auf einen Blick



Fortimel Energy

- 200 ml Trinkvolumen
- hochkalorisch (300 kcal pro Flasche)
- in 4 Geschmackssorten:
Banane, Erdbeere,
Schokolade*, Vanille



Fortimel Energy Multi Fibre

- 200 ml Trinkvolumen
- mit Ballaststoffen
- hochkalorisch (308 kcal pro Flasche)
- in 3 Geschmackssorten:
Erdbeere, Schokolade, Vanille



Fortimel Yoghurt Style

- 200 ml Trinkvolumen
- joghurt-frischer Geschmack
- hochkalorisch (300 kcal pro Flasche)
- in 3 Geschmackssorten:
Himbeere, Pfirsich-Orange,
Vanille-Zitrone

Unsere Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement von Patienten mit krankheitsbedingter Mangelernährung. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.



Fortimel Pulver



- 335 g Pulver Dose
- 200 kcal pro 200 ml Zubereitung
- zum Anreichern von Getränken und Speisen
- in 3 Geschmackssorten inklusiv einer neutralen Variante:
Erdbeere, Neutral, Vanille



Forticreme



- 125 g Becher
- cremig-leichte Konsistenz
- energiereiche Trinknahrung zum Löffeln
- in 4 Geschmackssorten:
Banane, Schokolade*,
Vanille, Waldfrucht

Fortimel Creme



- in 5 Geschmackssorten:
Banane, Mokka,
Schokolade*, Vanille,
Waldfrucht

* Schokolade enthält Ballaststoffe

Mehr Informationen unter

www.fortimel.de

www.fortimel.at

www.fortimel.ch

Deutschland:

Nutricia GmbH
Postfach 2769
D-91015 Erlangen
Telefon 09131 7782 0
Telefax 09131 7782 10
information@nutricia.com

Österreich:

Nutricia GmbH
Technologiestraße 10
A-1120 Wien
Telefon 01 6882626 0
Telefax 01 6882626 666
office.austria@nutricia.com

Schweiz:

Nutricia S.A.
Leutschenbachstrasse 95
CH-8050 Zürich
Telefon 044 543 70 96
Telefax 044 543 70 97
info@nutricia.ch