

# Ernährung bei ALS



**SYLVIA KRUPINSKI  
DIÄTASSISTENTIN  
ERNÄHRUNGSBERATERIN/DGE  
AM MARIENHOSPITAL STUTTGART**

# Vergleich: Lebensmittelmenge/ kcal

## Gesunder Mensch

### Frühstück

200 ml Kaffee mit Zucker und Kondensmilch  
2 Stück Brötchen  
1 EL Streichfett  
1 EL Marmelade  
2 Scheiben Käse  
1 Becher Joghurt  
→ 450 kcal

### Mittagessen

150 g Fisch oder Fleisch  
150 g Gemüse  
1 Port. Beilage  
1 Port. Obst  
→ 500kcal

### Abendessen

2 Scheiben Brot  
1 EL Streichfett  
100 g Belag wie Käse oder Wurst  
1 Port. Obst  
→ 450 kcal

Lebensmittelmenge: fast 2 kg  
Energiegehalt: 1800 kcal

## ALS- Patient

### Frühstück

200 ml Kaffee mit Zucker und Kondensmilch  
1 Sch. Brot  
½ EL Streichfett  
½ EL Marmelade  
→ 150 kcal

### Mittagessen

50 g Fisch oder  
50 g Gemüse  
¼ Port. Beilage  
→ 150 kcal

### Abendessen

1 Scheiben Brot  
½ EL Streichfett  
1 Sch. Käse oder Wurst  
→ 150 kcal

Lebensmittelmenge: knapp 250g  
Energiegehalt: 450 kcal

# Richtige Ernährung bei ALS



## Energie- und nährstoffreiche Ernährung:

- **Fett als wertvoller Energielieferant**
  - Energieanreicherung durch Butter, Öle, Sahne
  - Nüsse und Samen, fettreicher Käse, Milchprodukte in der Sahnezubereitung
- **Regelmäßig eiweißhaltige Lebensmittel**
  - Mehrmals täglich von diesen Lebensmittel wählen: Milchprodukte, Käse, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier

# Richtige Ernährung bei ALS



Mehrmahls täglich kleine Portionen essen:

- Regelmäßig 3 Hauptmahlzeiten essen
- Viele Zwischenmahlzeiten planen:
  - Fettreiche Joghurt- oder Quarkspeisen
  - Brot mit fetten Belag (Leberwurst, Doppelrahmfrischkäse)
  - Baby- Glässchen (Fruchtmus, Breie)
  - Smoothies
  - Energiereiche Getränke: Malzbier, Ovomaltine, Cola

# Energiereiches für Zwischendurch



# Konsistenzanpassung



## Weiche Kost

- Wurst- oder Hackfleischgerichte
- Fischfilets, natur
- Faserarmes Gemüse
- Gekochte Kartoffeln, Schnittnudeln
- Mischbrot ohne Rinde, (Vollkorn-) Toastbrot
- Weiches Obst: Banane, Kiwi, Orangenfilets, Beeren

## Passierte Kost

- Faserarmes Fleisch, mit Sauce gemixt
- Fisch mit Sauce gemixt oder Fischklößchen
- Weich gekochtes Gemüse, mit Gabel zerdrückbar
- Kartoffelpüree, Polenta, feine Suppennudeln
- Reifes Obst mit der Gabel zerdrücken, Kompottfrüchte mit Aufgussflüssigkeit mixen

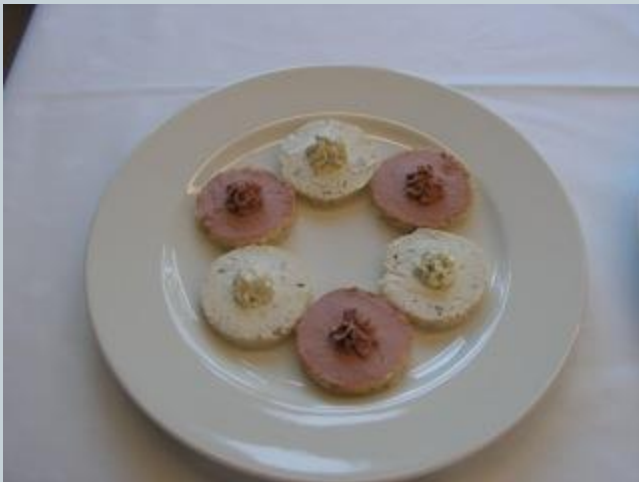
# Gefahr: Verschlucken!



Das sollten Sie meiden:

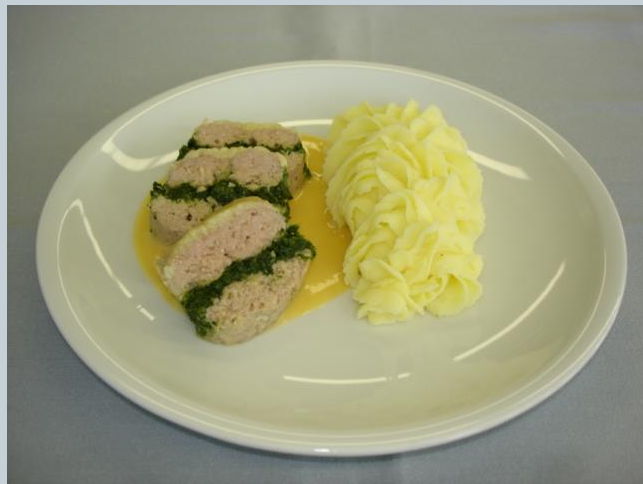
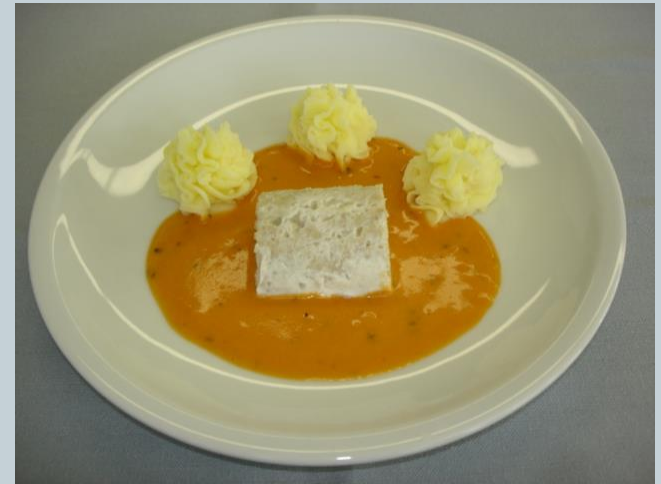
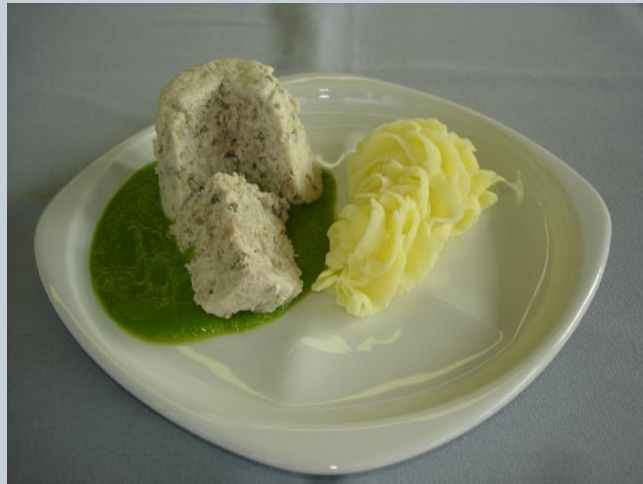
- Bröslige Lebensmittel: Paniertes, Reis, Knäckebrötchen,...
- Verschiedene Konsistenzen: Brühe mit Einlagen, Milch mit Cerealien,...

# Weiche Kost





# Passierte/ pürierte Kost



# Kleine Helferlein...



## Dickungsmittel



## Zusatznahrung

