



# Fresubin®

## Trinknahrungen

Gut versorgt, wenn  
es darauf ankommt



**FRESENIUS  
KABI**  
caring for life



## Bei Kräften bleiben - auch bei besonderen Herausforderungen

Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden hängen direkt mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung zusammen. Doch in bestimmten Situationen können einem Probleme das Essen verleiden.

Viele Menschen nehmen dann Gewicht ab, fühlen sich schwach, müde und antriebslos. Um bei Kräften und möglichst unabhängig und eigenständig zu bleiben und um einer Mangelernährung entgegen zu wirken, ist eine ausgewogene und ausreichende Ernährung von großer Bedeutung.

Können Sie viele Dinge nicht mehr so erledigen wie gewohnt, weil Ihnen die Energie fehlt? Haben Sie in letzter Zeit Gewicht verloren? Dann sollten Sie frühzeitig reagieren.

Jetzt sollten Sie besonders auf Ihre Ernährung achten.



## Frühzeitig ein Ernährungsproblem erkennen

Eine ungewollte Gewichtsabnahme durch Unterversorgung mit Energie fällt auf. Ein Mangel an speziellen Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen ist weniger offensichtlich, hat aber ebenso spürbare Folgen.

Die Ursachen sind vielfältig. Sie haben zum Beispiel:

- nicht mehr so viel Appetit,
- das Kauen und Schlucken fällt schwer,
- Sie meiden bestimmte Lebensmittel oder
- Ihre Nahrung ist nicht auf den besonderen Nährstoffbedarf Ihrer Erkrankung abgestimmt.

Unabhängig von den Ursachen schleicht sich ein Ernährungsproblem häufig über einen längeren Zeitraum ein. Sie sollten sich und Ihre Ernährung deshalb gut beobachten.

## Mangelernährung hat Folgen

Eine Mangelernährung schwächt Ihren Körper. Es fehlt Ihnen an Energie und Kraft.

**Sie fühlen sich müde und antriebslos.**

Was früher leicht von der Hand ging, kann plötzlich nur noch unter großer Anstrengung erledigt werden.

## Gut versorgt und gestärkt in den Alltag

Wenn der Nährstoffbedarf nicht mehr über die alltägliche Nahrung gedeckt wird, können Trinknahrungen wie **Fresubin®** die entstandene Versorgungslücke schließen.

Die hohe Energiedichte trägt dazu bei, den Kalorienbedarf des Tages einfacher zu decken. Auch die Versorgung mit Eiweiß, wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist gesichert.

Ein guter Ernährungszustand kann zu Ihrem Wohlbefinden beitragen!



## Mein persönlicher Ernährungs-Check

Mit diesem einfachen Test können Sie ermitteln, ob bei Ihnen eventuell ein Ernährungsproblem vorliegt. Das Ergebnis zeigt Ihnen, ob möglicherweise ein Risiko vorliegt und ob Sie gegensteuern sollten.

Nehmen Sie täglich weniger als drei Mahlzeiten zu sich?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Enthält Ihr Speiseplan (Bitte Ja ankreuzen, wenn mind. ein Punkt erfüllt ist.)	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· weniger als 1 x täglich Milchprodukte</li> <li>· weniger als 5 x wöchentlich Fleisch, Wurst, Fisch, Geflügel oder Eier</li> <li>· weniger als 1 x täglich Back- und Teigwaren, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte</li> <li>· weniger als 2 x täglich frisches Obst und Gemüse</li> </ul>		

Meiden Sie bestimmte Nahrungsmittel, z. B. weil Sie diese nicht vertragen?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Hat Ihr Appetit nachgelassen oder haben Sie in letzter Zeit weniger gegessen?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Haben Sie Beschwerden, die Ihnen das Essen verleiden, z. B. Übelkeit, Erbrechen oder Verdauungsprobleme?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Haben Sie Probleme mit der Nahrungsaufnahme, z. B. durch Kau- oder Schluckbeschwerden?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Haben Sie selbst Bedenken, dass Sie sich nicht ausgewogen ernähren oder zu wenig essen?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Fühlen Sie sich oft müde, schwach und abgeschlagen?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Ist in den letzten Wochen ein unfreiwilliger Gewichtsverlust aufgetreten?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>

**Auswertung:** Wenn Sie bereits einmal mit „Ja“ geantwortet haben, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass möglicherweise langfristig eine ausreichende Versorgung nicht gesichert ist. Sie sollten unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt oder einer Ernährungsfachkraft darüber sprechen.

## Für jeden Geschmack das Richtige

### Energiereich und lecker

#### Fresubin® 2 kcal DRINK

Geschmacksrichtungen:  
Vanille, Waldfrucht,  
Aprikose-Pfirsich,  
Tomate-Karotte,  
Champignon, Spargel,  
Neutral



**Fresubin® 2 kcal Fibre  
DRINK** enthält zusätzlich  
Ballaststoffe (3 g<sup>2</sup> bzw.  
3,2<sup>3</sup> g/200 ml)

Geschmacksrichtungen:  
Cappuccino, Schokolade,  
Lemon



400 kcal/200 ml

20 g Eiweiß/200 ml

Auch in herzhaften Varianten verfügbar

Verordnungsfähig<sup>1</sup>

### Joghurtfrischer Geschmack

#### Fresubin® YoDrink

Geschmacksrichtungen:  
Himbeere, Aprikose-  
Pfirsich, Lemon



300 kcal/200 ml

15 g Eiweiß/200 ml

Verordnungsfähig<sup>1</sup>

### Große Geschmacksvielfalt

#### Fresubin® Energy DRINK

Geschmacksrichtungen:  
Vanille, Waldfrucht,  
Erdbeere, Cappuccino,  
Multifrukt, Schokolade,  
Neutral



300 kcal/200 ml

Verordnungsfähig<sup>1</sup>

**Tip:** Für noch mehr Abwechslung gibt es Fresubin®  
auch als Crème zum Löffeln.

Zufuhr von Energie, Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zum Diätmanagement bei drohender oder bestehender Mangelernährung, insbesondere bei erhöhtem Energiebedarf<sup>4</sup> bzw. bei erhöhtem Energie- und Eiweißbedarf<sup>5</sup>.

- 1 Bei fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung unter Beachtung der Bestimmungen der AM-RL (Abschnitt I) zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnungsfähig.
- 2 Lemon, Cappuccino
- 3 Schokolade
- 4 Fresubin Energy DRINK
- 5 Fresubin 2 kcal DRINK, Fresubin 2 kcal Fibre DRINK, Fresubin YoDrink



## Fresubin Trinknahrungen bieten viele Anwendungsmöglichkeiten:

- Trinknahrungen sind sehr gut als Zwischenmahlzeit oder als Spätmahlzeit am Abend geeignet
- Bei Terminen außer Haus sind Trinknahrungen der perfekte Begleiter
- Die Temperatur der Trinknahrungen kann variiert werden:
  - Fruchtige Trinknahrungen schmecken gekühlt besonders gut
  - Trinknahrungen mit Schokoladen- oder Cappuccino-Geschmack sind auch erwärmt lecker<sup>1</sup>
  - Herzhafte Varianten schmecken warm am besten<sup>1</sup>
  - Selbstgemachte Eiswürfel aus Trinknahrung können zu Milchshakes gegeben aber auch zu Eiskaffee oder -schokolade verarbeitet werden



Fresubin Trinknahrungen – einfach in der Handhabung. Nur die integrierte Trinkhilfe hochklappen – trinkfertig!

Oder: Deckel aufschrauben, Schutzfolie abziehen und in ein Trinkgefäß umfüllen

<sup>1</sup> Verpackung ist nicht mikrowellengeeignet; Trinknahrung nicht kochen

## Fresubin Trinknahrungen können den täglichen Speiseplan bereichern

- Frühstück** Als Ersatz für Milch (komplett oder teilweise) zur Zubereitung von Müsli, Porridge, Rührei oder Omelette
- Mittagessen** Als Zugabe zu Kartoffelpüree, Cremesuppen, Soßen, pürierte Speisen
- Desserts/ Süßspeisen** In Pudding, Quarkspeise, Joghurt, Milchreis, Grießbrei
- Getränke** Zur Anreicherung von Kaffee, Milchshakes, Smoothies

**Tip:** Für die Anreicherung von Speisen bietet Fresenius Kabi auch neutrale Varianten



### Sie hätten gerne mehr Zubereitungsideen?

Viele Rezepte mit Fresubin® Trinknahrungen finden Sie hier: [www.fresubin.com/de/rezepte](http://www.fresubin.com/de/rezepte)

### Was Sie bei dem Verzehr von Trinknahrung beachten sollten:

- Trinknahrung möglichst zwischen den Hauptmahlzeiten trinken
- Trinknahrung vor dem Öffnen gut schütteln
- Trinknahrung in kleinen Schlucken genießen
- Angebrochene Packungen für max. 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren





[ernaehrungstherapie-hilft.de](http://ernaehrungstherapie-hilft.de)



**FRESENIUS  
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi Deutschland GmbH  
Kundenberatung  
61346 Bad Homburg  
T 0800 / 788 7070  
F 06172 / 686 8239  
[kundenberatung@fresenius-kabi.de](mailto:kundenberatung@fresenius-kabi.de)  
[www.fresenius-kabi.com/de](http://www.fresenius-kabi.com/de)