

Sven-David Müller  
Christiane Weißenberger

**Ernährungsratgeber  
Untergewicht –  
Genießen erlaubt!**



Sven-David Müller  
Christiane Weißberger

# **Ernährungsratgeber Untergewicht – Genießen erlaubt!**

Unter Mitarbeit von Kathrin Scholl  
und Almut Carlitscheck

schlütersche

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-571-4

**Anschrift der Autoren:**

Sven-David Müller  
Kathrin Scholl  
Almut Carlitscheck  
c/o Sven-David Müller  
Wielandstraße 3  
10625 Berlin  
E-Mail: [diaetmueller@web.de](mailto:diaetmueller@web.de)

Christiane Weißenberger  
Lärchenstraße 15  
97440 Werneck  
E-Mail: [Christiane.Weissenberger@Weissenberger-finanz.de](mailto:Christiane.Weissenberger@Weissenberger-finanz.de)

**Fotos:**

fotoia.com: Liv Friis-larsen vordere Umschlagklappe (innen), hintere Umschlagklappe (innen), 47, 121, Lucky Dragon 6, 49 (unten), 86, Piroshka 9, Arestov Andrew 11, Monkey Business 13, 19, Sven Hoppe 14, Tootles 17, Sergey 21, Content Factory 25, Andrejs Pidjass 27, Gabrieldome 29, Mario 31, Lucky Dragon 33, Torsten Schon 35, 45, 55, Lisa F. Young 36, sashagala 38, Pawel Strykowski 39, Thomas Weitzel 40, matka\_Wariatka 43, Richard Griffin 48 (oben), Maja Tee 48, arnowssr 29 (oben), Andreas Franke 53, ExQuisine 54, 113, Tomboy 56, 65, 82, Fabian Rothe, 57, Oswald Kunstmann 58, Carmen Steiner 59, Fanfo 61, juri semjonow 62, p1xel\_66 68, ZTS 70, Jordi Farres 71, ostromec 73, Devation.nl 87, Food 88, Mellimage 91, Anette Linnea Rasmussen 95, wildman 96, William Higgins 98, Sabine Luxem 102 (oben), Edyta Pawlowska 106, volff 107 Iosif Szasz-Fabian 120  
Ingo Wandmacher: Titelfoto, 46, 50 (oben), 51, 52, 60, 63, 64, 67, 69, 72, 74, 75, 79, 80, 81, 83, 85, 89, 92, 93, 97, 99, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 115, 116, 117, 118, 119, 123,  
MEV: 23, 37, 50 (unten), 66, 77, 78, 90, 94, 122  
Panthermedia: Titelfotos

**Abkürzungen:**

EL	=	Esslöffel	kcal	=	Kilokalorien
g	=	Gramm	kg	=	Kilogramm
geh.	=	gehackt	kJ	=	Kilojoule (4,18 Kilojoule = 1 Kilokalorie)
gem.	=	gemahlen	mg	=	Milligramm
getr.	=	getrocknet	ml	=	Milliliter
ger.	=	gerieben	TL	=	Teelöffel

© 2009 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Eine Markenbezeichnung kann warenzeichenrechtlich geschützt sein, ohne dass diese gesondert gekennzeichnet wurde. Verlag und Autor übernehmen keine Haftung für Produkteigenschaften, Lieferhindernisse, fehlerhafte Anwendung oder bei eventuell auftretenden Unfällen und Schadensfällen. Jeder Benutzer ist zur sorgfältigen Prüfung der durchzuführenden Medikation verpflichtet. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar  
Druck und Bindung: Offizin Andersen Nexö Leipzig GmbH

# Inhalt



**Vorwort** ..... 7

**Einführung** ..... 9

Was heißt Untergewicht? ..... 10

Wie es zu Untergewicht kommt ... 12

Volkskrankheit Mangelernährung .. 14

Sonderfall Essstörungen –

Ursache von Untergewicht und

Mangelernährung ..... 16

Zunehmen ist für Dünne schwer! .. 20

**Richtig essen und trinken bei Untergewicht** ..... 25

Fett liefert viel Energie ..... 25

Von Kohlenhydraten und Zuckern .. 26

Eiweiß ist wichtig. .... 28

Vitamine und Mineralstoffe ..... 30

Wie kann ich die Nahrung

ergänzen? ..... 33

Wer gesund zunehmen möchte:

Astronautenkost ..... 33

Richtig trinken bei Untergewicht .. 34

Richtig essen und trinken im Alter .. 36

**17 Tipps für das tägliche Leben: Zunehmen leicht gemacht!** ..... 37

**Musterplan – Zunehmen gut geplant** ..... 42

**Leckere Frühstücke** ..... 45

Frühstück mit Honig und

Konfitüre ..... 46

Mediterranes Frühstück ..... 47

Frühstück mit französischem

Weichkäse und Tomate ..... 48

Radieschen-Knäckchen ..... 49

Konzentrationsmüsli ..... 50

Früchtemüsli ..... 52

**Suppen und Salate** ..... 53

Indische Bananensuppe ..... 54

Gurken-Carpaccio ..... 55

Zwiebelsuppe mit Weißbrot-

scheiben ..... 56

Weinsuppe ..... 57

Käsecremesuppe ..... 58

Tomatensuppe mit Reis ..... 59

Feine Sauerampfersuppe ..... 60

Frische Radieschensuppe ..... 61

Grünkern-Gemüse-Suppe ..... 62

Weißkrautrohkost ..... 64

Basilikum-Kartoffelsalat ..... 65

Bunter Kartoffelsalat ..... 66

Geflügelsalat ..... 68



<b>Herzhafte Mittagessen</b> . . . . .	69	<b>Leckere Desserts und Kuchen</b> . . . . .	103
Zucchini-Omelette . . . . .	70	Bratapfel mit Vanillesoße . . . . .	104
Folienkartoffeln mit Mais-Dip . . . . .	71	Beerenquark . . . . .	105
Gemüseauflauf . . . . .	72	Heidelbeer-Pfannkuchen . . . . .	106
Gebackene Kohlrabi . . . . .	73	Himbeershake . . . . .	107
Bandnudeln mit Spinat . . . . .	74	Erdbeer-Joghurt-Mix . . . . .	107
Herzoginkartoffeln mit Spargel . . . . .	76	Schokoladensuppe	
Entenbrust auf Salat . . . . .	78	mit Schneeklößchen . . . . .	108
Gebratener Reis mit Hackfleisch . . . . .	80	Orientalischer Obstsalat . . . . .	110
Überbackenes Putenschnitzel . . . . .	82	Buttermilchgelee . . . . .	112
Huhn in Wurzelsoße		Möhren-Nuss-Creme . . . . .	112
mit Klößen . . . . .	84	Bananen-Sahne-Creme . . . . .	113
Polentaschnitten mit		Bananenflip . . . . .	114
Schinkensoße . . . . .	86	Krokantcreme . . . . .	114
Thunfisch-Spaghetti . . . . .	87	Müsliriegel . . . . .	116
Überbackenes Fischfilet		Mohntaschen . . . . .	117
auf Mangold . . . . .	88	Gefüllte Nushörnchen . . . . .	118
Apfelspätzle . . . . .	90	Hefezopf . . . . .	120
Kartoffelpuffer mit Apfelmus . . . . .	91	Kirschmuffins . . . . .	121
Bulgurauflauf mit Birnen . . . . .	92	Pfirsichkuchen . . . . .	122
<b>Genussvolle Abendessen</b> . . . . .	93	<b>Rat und Tat</b> . . . . .	124
Möhrensticks mit Avocado-Dip . . . . .	94	Wichtige Adressen . . . . .	124
Kresse-Frischkäse-Toast . . . . .	95	Buchtipps . . . . .	124
Ciabatta mit Tomatenaufstrich . . . . .	96	<b>Autoreninfo</b> . . . . .	125
Blätterteig-Gemüse-Snack . . . . .	98	<b>Register</b> . . . . .	126
Bagels mit Kräuter-Dip . . . . .	100		
Paprika-Geflügel-Burger . . . . .	102		



# Vorwort

## Liebe Leserin, lieber Leser,

das Problem des Untergewichts gibt es in der Öffentlichkeit praktisch nicht, und so haben es viele Dünne schwer, ernst genommen zu werden.

Mit unserem Buch „Ernährungsratgeber Untergewicht“ haben wir die Themen Untergewicht, Mangelernährung und Zunehmen neu erschlossen. Wir geben praktische Hinweise, wie Sie an Gewicht zulegen können und was Ihrem Körper gut tut. Außerdem klären wir über die Ursachen des Untergewichts, der Mangelernährung und der Auszehrung auf. Oft führen Erkrankungen dazu, dass Menschen abnehmen. Aber es gibt auch Menschen, die weder unter körperlichen noch seelischen Krankheiten leiden und die trotzdem oft über Jahre und Jahrzehnte zunehmen möchten und dies einfach nicht schaffen.

Mit dem Ratschlag: „Dann essen Sie doch mehr!“ ist es nicht getan. Solche lapidaren Empfehlungen bekommen Untergewichtige oft von ihren Angehörigen oder auch vom Arzt. Aber so einfach ist es nicht, Gewicht aufzubauen, wenn der Körper nicht auf hamstern gepolt ist oder eine Krankheit, die reichlich Energie verbraucht, dagegen arbeitet. Gerade Krebskranke haben oft große Probleme mit dem Gewicht. Sie nehmen kontinuierlich ab und fühlen sich immer schlechter. Las-



sen Sie sich aber nicht entmutigen und stellen Sie Ihre Ernährung auf kalorienreich, aber gesund um. Dann klappt es auch mit der Gewichtszunahme.

Besonders herzlich danken wir an dieser Stelle den vielen Kolleginnen und Kollegen, die uns bei der Erstellung dieses Buches unterstützt haben.

Viel Erfolg und guten Appetit wünschen Ihnen

**Christiane Weißenberger**  
Diätassistentin/Diabetesassistentin

**Sven-David Müller**  
Diätassistent/Diabetesberater





## Einführung

Viele Menschen in Deutschland leiden unter Untergewicht, und mehr noch sind von Mangelernährung betroffen. Der Gesundheitssurvey des Robert-Koch-Institutes in Berlin ergab, dass zwischen 1,9 und 6,8 Prozent der Menschen in Deutschland zu wenig wiegen. Ihr Body-Mass-Index liegt unterhalb der empfohlenen Grenze. Etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland sind nach einer Untersuchung des statistischen Bundesamtes in Wiesbaden so leicht, dass der Arzt bei ihnen eine Mangelernährung mit starkem Untergewicht diagnostiziert.

Aber die Probleme Untergewicht und Mangelernährung spielen in der Öffentlichkeit nur eine untergeordnete Rolle. Viele „dünne“ Menschen werden gar um ihre Figur beneidet. Dabei ist es we-

der gesund noch schön, so mager zu sein. Und es ist nicht lustig, wenn die Hosen ständig zu weit werden oder man als Erwachsener in der Kinderabteilung Kleidung kaufen muss.

Viele Untergewichtige kämpfen jahre- oder jahrzehntelang gegen ihr niedriges Gewicht und können Sprüche wie: „Warte nur ab, mit 40 oder 50 nimmst auch du zu!“ nicht mehr hören. Oft kennen sie es schon von ihren Eltern, denn auch sie oder zumindest ein Elternteil war dünn.

Untergewicht entsteht nicht nur durch Krankheiten. Es gibt in Deutschland viele Menschen, die schlechte Futterverwerter sind und denen die „Hamstergene“, die mehr als die Hälfte der Bevölkerung in Deutschland dick machen,



einfach fehlen. Zudem verbrauchen bei diesen Menschen bestimmte Stoffwechselforgänge viel Energie und erschweren eine Gewichtszunahme zusätzlich.

Aber auch psychische und physische Krankheiten können zu Untergewicht führen, was wiederum oft eine Abwehrschwäche nach sich zieht. In vielen Altenheimen leben Menschen, die allein das Untergewicht so schwach macht, dass sie nicht mehr so wie früher am Leben teilnehmen können. Auch schwere Krankheiten wie Krebs können zur Gewichtsabnahme, Auszehrung, Mangelernährung und Untergewicht führen. Das sind die sogenannten konsumierenden Erkrankungen. Gerade für Krebspatienten ist ein optimaler Ernährungsstatus besonders wichtig.

Auch wenn ständig und überall über die Folgen des Übergewichts berichtet wird, ist Untergewicht akut gefährlicher als Übergewicht. Während Übergewicht erst über Jahre und oftmals Jahrzehnte den Organismus schädigt, führt Untergewicht sehr schnell zu massiven Gesundheitsstörungen. Untergewicht ist sogar rasch tödlich.

Neben dem Untergewicht gibt es aber auch die Mangelernährung, die nicht automatisch mit einem niedrigen Gewicht einhergehen muss. Viele Menschen in Deutschland sind einfach schlecht ernährt und gönnen sich zu wenige gute Lebensmittel. Dadurch versorgen sie ihren Körper nicht optimal, und das rächt sich, denn der Organismus ist auf eine bedarfsgerechte Ernährungsweise angewiesen: Denn viele Inhaltsstoffe kann unser Körper nicht selbst produzieren, und für die meisten Substanzen gibt es keine Speicher.

## Was heißt Untergewicht?

Untergewicht beginnt da, wo das Normalgewicht endet, d. h. Untergewicht liegt vor, wenn ein Mensch (deutlich) weniger wiegt, als es der Norm entspricht. Heute wird das Gewicht anhand des Body-Mass-Index (BMI) bewertet. Ein niedriger BMI heißt also Untergewicht, ein hoher Übergewicht. Als untergewichtig gelten Menschen, deren Verminderung des Körpergewichtes durch eine über das Normalmaß hinausgehende Verringerung der Körpermasse, insbesondere der Muskulatur bedingt ist. Der BMI berechnet sich mit dem Quotienten aus dem Körpergewicht in Kilogramm und der Körperlänge in Metern im Quadrat. Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt als untergewichtig, wer einen BMI von weniger als 18,5 aufweist. Der Normalbereich liegt zwischen BMI 18,5 und 24,9 kg/m<sup>2</sup>.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht [kg]}}{\text{Körperlänge [m]} \times \text{Körperlänge [m]}}$$

**Beispiel:**

Wiegt eine Person 58 Kilogramm und ist 1,79 Meter groß, ist ihr BMI 18,1 ( $1,79 \times 1,79 = 3,2$ ;  $58 : 3,2 = 18,1 \text{ kg/m}^2$ ), und sie ist damit leicht untergewichtig.

Nicht nur das Gesamtkörpergewicht ist wichtig, sondern auch die Körperzusammensetzung. Unser Körper setzt sich aus Wasser, Mager- und Fettmasse zusammen, die Magermasse besteht insbesondere aus Muskulatur, die als stoffwechselaktiver Bestandteil möglichst erhalten



bleiben sollte. Die Körperzusammensetzung kann zuverlässig mit Körperfettwaagen berechnet werden. Gerade Menschen, die ungewollt abnehmen, sollten regelmäßig etwa alle vier Wochen ihre Körperzusammensetzung bestimmen lassen. Das ist wichtig, um festzustellen, ob sie Magermasse verlieren. Das sollte möglichst nicht geschehen. In diesem Falle ist eine erhöhte Proteinzufuhr notwendig.

---

## Wie es zu Untergewicht kommt

---

Untergewicht ist der Ausdruck eines Energiemangels. Der Körper verbraucht mehr Energie, als er bekommt: Er baut Gewicht ab, um seinen Energiebedarf zu decken.

Der menschliche Stoffwechsel ist kompliziert und funktioniert bei jedem etwas anders. Es gibt gute und schlechte Futterverwerter, das ist in den Genen festgelegt. Schlanke und insbesondere dünne Menschen gehören oft zu den schlechten Futterverwertern: Sie nehmen schwer zu und können oftmals relativ viel essen, ohne dick zu werden. Auch ist bei schlanken Menschen oftmals die Wärmeproduktion – insbesondere nach den Mahlzeiten – erhöht.

Wer ohne Grund innerhalb von ein bis zwei Wochen mehr als zwei Kilogramm abnimmt, sollte einen Arzt aufsuchen. Denn auch Krankheiten – wie chronisch-entzündlich Darmerkrankungen – können den Energieverbrauch deutlich erhöhen, und zwar aufgrund von entzündlichen Reaktionen oder verstärkten Stoffwechselprozessen. Dieser steigt auch bei Fieber, Verbrennungen oder vermehrter Atemarbeit – beispielsweise bei chro-

nisch-obstruktiven Lungenerkrankungen (COPD) oder Mukoviszidose – an. Sogenannte konsumierende Krankheiten verbrauchen direkt Energie. Dazu gehören insbesondere die Krebserkrankungen.

Auch Essstörungen wie Magersucht können zu Untergewicht führen. Die Darstellung von dünnsten Models ist sicher nicht der Hauptgrund für die immer größer werdende Zahl essgestörter Mädchen und junger Frauen. Trotzdem verschiebt sich das Schönheitsideal in der westlichen Welt immer mehr in Richtung Auszehrung und Untergewicht. Ein ausgezehrt Körper kann Krankheiten nicht trotzen. Eine der schönsten Frauen überhaupt hatte Kleidergröße 44 – es war Marilyn Monroe! Und die würden wir heute doch sicher nicht als dick ansehen – oder etwa doch?

## Im Alter besser etwas dicker!

Wissenschaftliche Studien haben zeigt, dass es ab einem Alter von 60 Jahren gut ist, etwas mehr auf den Rippen zu haben. Damit ist nicht gemeint, dass dicke Menschen älter werden oder weniger unter Krankheiten leiden, im Gegenteil. Aber zu dünn sollten ältere Menschen auch nicht sein, sondern eher etwas füllig. Denn dünne Senioren leiden unter mehr Krankheiten und leben kürzer als normalgewichtige und leicht übergewichtige. Senioren essen oft zu wenig und werden dadurch immer schwächer.

Hauptursache für Fehlernährung bei älteren Menschen sind altersbedingte Veränderungen und Funktionseinschränkungen der Organe: Mit der organischen Leistungsfähigkeit nimmt auch die Bioverfügbarkeit (= Verwertbarkeit) der Nährstoffe ab. Gleichzeitig bleibt jedoch der Bedarf an Eiweiß und essenziellen

Mikronährstoffen bei sinkendem Energiebedarf gleich. An erster Stelle dieser Veränderungen steht die nachlassende Fähigkeit, die Nahrung richtig zu verdauen, die Verdauungssäfte und -enzyme werden nicht mehr genügend produziert bzw. deren Wirksamkeit lässt nach. Ebenso ist die Darmbewegung eingeschränkt. Zudem nehmen Geschmacks- und Geruchsempfinden sowie das Appetitgefühl bei betagten Menschen ab. Kau- und Schluckbeschwerden führen zu einer Abnahme der Ballaststoffzufuhr und des Nahrungsmittelspektrums, was zu einer geringeren Aufnahme an Mikronährstoffen

führt. Diese Alterungsprozesse stellen besondere Anforderungen an die Ernährung der Senioren.

Am häufigsten leiden Senioren unter folgenden Symptomen der Mangelernährung:

- Über- oder Untergewicht,
- Mangel an Eiweiß,
- Mangel an Mineralstoffen (Kalzium, Eisen, Zink, Folsäure),
- Mangel an Vitaminen (C, D, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>),
- Salzangel,
- Flüssigkeitsmangel,
- Mangel an Ballaststoffen.

