- 7 **Liebe Leserinnen und Leser ...**
- 11 **Gesund zunehmen bei Mangelernährung**
- 12 **Unter- und Mangelernährung**
- 13 **Was ist Mangelernährung?**
- 14 **Wie häufig ist Mangelernährung?**
- 14 **Mangelernährung – wie kommt es dazu?**
- 17 **Wie äußert sich Mangelernährung?**
- 19 **Wie erkenne ich Mangelernährung rechtzeitig?**
- 21 **Warum sollte rasch gehandelt werden?**
- 23 **Mangelernährung – grundsätzliche Behandlungsstrategien**
- 24 **Stufe I – Ursachen gezielt behandeln**
- 25 **Stufe II – Individuelle Ernährungsmodifikationen**
- 26 **Stufe III – Energiedichte steigern**
- 27 **Bewährte Allgemeinmaßnahmen**
- 28 **Einsatz von Hilfsmitteln**
- 30 **Wann helfen, wann schaden Medikamente?**
- 30 **Stufe IV – Trink- und Zusatznahrung**
- 32 **Stufe V – enterale Sondenernährung**
- 35 **Stufe VI – parenterale Ernährung**
- 36 **Wie sieht eine bedarfsgerechte Ernährung aus?**
- 39 **Soviel Energie und Eiweiß benötigen Sie**
- 39 **Häufige appetitanregende Mahlzeiten**
- 43 **Genug trinken**
- 45 **Ernährung bei spezifischen Problemen**

- 45 Wenn Kauen und Schlucken schwerfallen
- 50 Wenn das Essen nicht mehr schmeckt wie früher
- 52 Wenn das Kochen keinen Spaß mehr macht
- 54 Wenn Nahrungsmittelunverträglichkeiten bestehen
- 57 Wenn der Darm träge ist

- 61 Rezepte für den Alltag**
- 71 Frühstücksideen**
- 71 Dinkelmüsli mit Früchten
- 72 Fitmacher-Müsli
- 73 Schokoladensuppe mit Schneebällchen
- 73 Erdbeer-Kaltschale mit Eierschaumklößchen
- 74 Zwiebackbrei
- 74 Haferbrei
- 74 Grießbrei
- 74 Reisbrei
- 76 Arme Ritter
- 76 Buntes Rührei auf Toast

- 78 Kleinigkeiten für zwischendurch**
- 78 Tomatencremesuppe
- 80 Blumenkohlcremesuppe
- 80 Kartoffelsuppe
- 81 Käsestangen
- 81 Bunte Muffins
- 82 Pizzamuffins
- 84 Kräuter-Avocado-Quark
- 84 Schinken-Kräuter-Creme
- 85 Gefüllte Blätterteigtaschen
- 86 Mozzarella-Häppchen
- 86 Käsesalat mit Äpfeln
- 88 Heidelbeermuffins
- 89 Grieß-Dukaten

- 89 Feine Kaffeepralinen
- 90 Walnusspralinen mit Aprikosen
- 90 Mandellikör-Kugeln
- 92 Müslikugeln mit Kokosflocken
- 93 Pistazien-Kugeln
- 93 Frischkäsebällchen im Schnittlauch-mantel
- 94 Shakes
- 94 Fruchtshake
- 95 Birnenshake à la Helene
- 95 Nuss-Nougat-Shake
- 96 Schlemmermilch
- 96 Aprikosenshake mit Marzipan
- 97 Zwetschgenshake mit Zimtsahne
- 97 Kirsch-Marzipan-Shake
- 98 Blaubeer-Buttermilch-Shake
- 98 Himbeer-Buttermilch-Shake
- 100 Tomaten-Buttermilch-Shake
- 100 Gurken-Kefir-Shake
- 102 Hauptspeisen
- 102 Fruchtige Geflügelsuppe
- 104 Kichererbsencremesuppe
- 105 Feine Kartoffelsuppe mit Lachs
- 105 Käse-Porree-Suppe mit Hackfleisch
- 108 Tortellini mit Spinat, Ricotta und Ei
- 110 Kartoffel-Thunfisch-Soufflé
- 111 Nudelgratin mit Hackfleisch und Spinat
- 112 Kichererbsen-Gemüse-Auflauf
- 114 Lachsterrine
- 115 Brokkoli-Möhren-Timbale
- 115 Kartoffel-Möhren-Püree mit Orange
- 116 Bananenpfannkuchen
- 118 Reibekuchen mit Apfelmus
- 118 Omelett
- 119 Kirsch-Quark-Auflauf

SPECIAL

- 9 Wegweiser durch dieses Buch
- 70 Besondere Lebensmittel und Produkte
- 106 Grundrezepte für Brühe

- 120 Beilagen
- 120 Käsespätzle
- 122 Tortellini oder Cappelletti in Salbeibutter
- 122 Polentaschnitten
- 123 Hirserisotto
- 123 Curryreis mit Mandeln oder Pinienkernen
- 124 Kartoffelpüree – ein Klassiker mit vielen Gesichtern
- 125 Kartoffel-Käse-Auflauf
- 125 Braune Sauce auf Gemüsebasis
- 126 Helle Sauce auf Gemüsebasis
- 126 Dillsauce
- 128 Desserts
- 128 Rote Grütze mit Vanillejogurt
- 128 Mascarpone-Creme auf frischer Mango
- 130 Schokoladeneis mit Orangen-Vanille-Sauce
- 130 Nussjoghurt mit Pflaumenmus
- 131 Schwarzwaldbecher
- 131 Beeren-Tiramisu
- 132 Milchreis mit Erdbeerpüree
- 132 Vanillepudding mit Obst
- 134 Tageskostpläne
- 138 Glossar
- 139 Adressen, die weiterhelfen
- 141 Register