

Lena, Krebspatientin

Ich habe gewichtige Gründe.

Denn jedes Kilo zählt.
restoric® hilft mir dabei.

restoric® supportiv S
Genussrezepte bei drohender
oder bestehender Mangelernährung



restoric®
supportiv S



Liebe Patientin, lieber Patient,

mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen eine kleine Rezeptauswahl an die Hand geben. Damit wollen wir zeigen, wie Sie Ihre täglichen Speisen auf einfache und abwechslungsreiche Weise mit **restoric® supportiv S** zubereiten können, alternativ zur Anwendung als Trinknahrung.

Alle Rezepte geben Ihnen viel wertvolles Eiweiß und Energie. Bei der Auswahl der Zutaten haben wir besonderen Wert darauf gelegt, dass sie gut verträglich sind. Stoffe, die einen empfindlichen Magen-Darm-Trakt reizen können, sind nur in geringen Mengen oder gar nicht enthalten.

Generell ist bei der Zubereitung von warmen Gerichten stets Folgendes zu beachten:

- Das Pulver erst nach dem Kochen einrühren!
- Gerichte mit restoric® nicht wieder aufkochen!
- Kein heißes Wasser in den Schüttelbecher füllen! Beim Schütteln mit heißem Wasser entsteht ein hoher Druck. Der Deckel wird aufgesprengt. Verbrennungsgefahr!

Alle unsere leckeren Rezepte sind arm an Kohlenhydraten, die im Darm fermentiert werden:

- Laktose- und fruktosearm
- Frei von Gluten und Zuckeralkoholen

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und einen guten Appetit!

Ihr vitasyn medical Team

Ernährungstipps bei möglichen Beschwerden während der Tumorthherapie

Bei **Schluckbeschwerden** sollte sehr flüssige Nahrung vermieden werden. Dementsprechend sind dickflüssig-cremige Speisen und Getränke sinnvoll.

Bei **Entzündungen der Mundschleimhaut** (Mukositis) können insbesondere kalte Speisen und Getränke, wie z. B. Eiscreme oder Sorbets, die Symptome lindern. Sauermilchprodukte wie Buttermilch oder Joghurt haben eine schützende Wirkung auf die Mundschleimhaut.

Bei **anhaltenden Durchfällen** ist es enorm wichtig, viel zu trinken und Ihren Elektrolythaushalt im Blick zu behalten.

Bei **Appetitlosigkeit** gilt es, das Hungergefühl zu reaktivieren, um so den Körper ausreichend mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. Früchte mit hohem Säuregehalt können helfen, den Appetit anzuregen.

Bei **Übelkeit/Erbrechen** ist es ratsam, auf sehr fettige, stark gewürzte oder gebratene Speisen zu verzichten. Weiche und geruchsarme Speisen wie Haferbrei oder Quark werden oft besser toleriert.

Passen Sie die Lebensmittel- und Speisenauswahl an die jeweilige Beschwerdesituation an.

Bei starken oder anhaltenden Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Möglicherweise ist eine medikamentöse Unterstützung angeraten.

Joghurt-Shake mit Heidelbeeren

Zubereitung

Heidelbeeren mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß fein pürieren. Den Joghurt (gut gekühlt schmeckt er besonders erfrischend), Wasser und restoric® hinzufügen und mit einem Löffel oder Schneebesens verrühren – fertig!

Zutaten für 1 Portion

- 100 g griechischer Joghurt (laktosefrei)
- 50 g Heidelbeeren
- 3 EL Wasser
- 1 Beutel restoric® supportiv S Vanille

Nährwertangaben

Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Laktose	Fruktose
200 ml	440 kcal	24 g	22 g	38 g	0,4 g	1,7 g

Bananen-Schoko-Shake

Zubereitung

Banane schälen und in Stücke schneiden. Wasser, restoric® Schokolade und die Bananenstücke in einen Mixbecher geben und zusammen pürieren.

Ein cremiger Genuss!

Zutaten für 1 Portion

- ½ reife Banane (75 g)
- 100 ml Wasser
- 1 Beutel restoric® supportiv S Schokolade

Nährwertangaben

Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Laktose	Fruktose
245 ml	385 kcal	21 g	13 g	45 g	0,4 g	2,6 g



Milchreis

Zubereitung

Milch und Milchreis im Kochtopf aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und den Reis ca. 20 Minuten quellen lassen. restoric® Schokolade oder Vanille in den flüssigen Milchreis einrühren, nach Belieben Zucker und Zimt hinzugeben – warm und kalt ein Genuss!

Zutaten für 2 Portionen

- 450 ml Milch
- 100 g Milchreis
- 1 Beutel restoric® supportiv S Schokolade oder Vanille
- ½ TL Zimtpulver

Nährwertangaben

Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Laktose	Fruktose
240 ml	485 kcal	21 g	15 g	65 g	0,4 g	0 g



Knusprige Heidelbeeren mit Vanillesauce

Zubereitung

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Eine kleine Auflaufform mit etwas Butter ausfetten und die gewaschenen Heidelbeeren hineingeben. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen lassen, Zucker und Haferflocken dazugeben und etwas anbraten. Haferflockenmischung über die Heidelbeeren verteilen und etwa 10 Minuten backen lassen. Für die Sauce, Haferdrink und Sahne in den Schüttelbecher geben, restoric® Vanille dazugeben und gut schütteln. Die Heidelbeeren etwas abkühlen lassen und gemeinsam mit der Vanillesauce genießen – guten Appetit!

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Heidelbeeren
- 20 g Butter
- 15 g Zucker
- 20 g feine Haferflocken
- 20 ml Haferdrink
- 50 ml Sahne (laktosefrei)
- 1 Beutel restoric® supportiv S Vanille

Nährwertangaben

Pro Portion	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Laktose	Fruktose
200 ml	417 kcal	12 g	24 g	36 g	0,3 g	3,5 g

restoric®
supportiv S



Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung!

Bei Fragen zu unseren Produkten können Sie sich gerne telefonisch an uns wenden,
Hotline: 030 63104790, oder Sie schreiben uns eine E-Mail an **info@vitasyn.de**



Weitere tolle Rezepte
finden Sie unter **vitasyn.de**



600321/04/2023

vitasyn medical GmbH | Segelfliegerdamm 95 | 12487 Berlin
Fon 030 6310479-0 | Fax 030 6310479-59 | info@vitasyn.de
vitasyn.de | vitasynshop.de

vitasyn
medical