

Richtwerte für Energie und Flüssigkeit

1. Persönliche Daten

Name _____ Datum _____
 Geschlecht männlich weiblich Alter (Jahre) _____
 Körpergröße (cm) _____ Gewicht (kg) _____

2. Body Mass Index / Zielgewicht

aktueller BMI _____ Ziel BMI _____ **Zielgewicht (kg)** _____

3. Energie

Lebenssituation

bettlägerig sitzend, mobil mobil, aktive Freizeitgestaltung
 sehr aktiv (sportliche Lebensweise oder schwere körperliche Arbeit)

4. Flüssigkeit

Indikation

Fieber Diarrhoe Herzinsuffizienz Leber-, Niereninsuffizienz (Anweisung vom Arzt beachten.)

5. Orale Nahrung

Abschätzung täglicher Verzehr

| | | | | | | |
|----------|---|---|---|--|---|---|
| ¼ Teller | Frühstück | Zwischenmahl | Mittag | Zwischenmahl | Abend | Snacks |
| ½ Teller |  |  |  |  |  |  |
| ¾ Teller | 300 kcal | 200 kcal | 700 kcal | 200 kcal | 400 kcal | 200 kcal |
| 1 Teller | | | | | | |

6. Sonden-/Trinknahrung, Sportlergetränke

| | | | |
|--------------|------|---------|---------|
| Menge | TrNa | 200 ml | 400 ml |
| | SoNa | 500 ml | 750 ml |
| | | 1000 ml | 1500 ml |
| | | 2000 ml | 2500 ml |

Flüssigkeit bei Medikamentengabe 200 ml/Tag

Energie
 niederkalorisch (0,75 kcal/ml)
 normokalorisch (1 kcal/ml)
 normokalorisch (1,25 kcal/ml)
 hochkalorisch (1,5 kcal/ml)
 hochenergetisch (2 kcal/ml)

Energie für Zielgewicht

Nahrungsenergie (Oral/So/Tr)

Energieaufnahme

Flüssigkeit für Zielgewicht

Nahrungsflüssigkeit (Oral/So/Tr)

Trinkmenge