

Prehabilitation

Informationen zu einer ausgewogenen Ernährung und deren Umsetzung im Alltag

Ein entscheidender Faktor für eine gute Wundheilung ist eine ausreichende Nahrungszufuhr und eine ansprechend hohe Kalorienaufnahme, auch während der vermeintlich inaktiven Zeit der Rehabilitation.

Energiebedarf und Kalorienzufuhr: Empfehlungen nach Schweizer Ernährungsrichtlinien

Der tägliche Energiebedarf eines Menschen ist individuell verschieden und wird von mehreren Faktoren beeinflusst, darunter Geschlecht, Alter, Körpergewicht, Muskelmasse und vor allem das Aktivitätsniveau. Damit der Körper alle lebensnotwendigen Funktionen ausführen und zugleich seine Energie für Bewegung, Denken und Wachstum bereitstellen kann, braucht er eine bestimmte Menge an Energie aus der Nahrung.

Grundbedarf und Gesamtenergiebedarf

Grundumsatz: Dies ist die Energiemenge, die der Körper im Ruhezustand für grundlegende Funktionen wie Atmung, Kreislauf, Zellstoffwechsel und Temperaturregulation benötigt.

Leistungsumsatz: Ergänzend zum Grundumsatz deckt diese Energie die körperliche Aktivität, Bewegung im Alltag und sportliche Betätigung ab.

Zusammen ergeben Grundumsatz und Leistungsumsatz den **Gesamtenergiebedarf** einer Person, der sicherstellt, dass Körpergewicht und Stoffwechsel im Gleichgewicht bleiben.

Richtwerte für Erwachsene (Schweiz)

Nach den aktuellen Nährstoffreferenzwerten für die Schweiz liegt der durchschnittliche tägliche Energiebedarf bei gesunden Erwachsenen mit moderater körperlicher Aktivität in etwa in folgenden Bereichen:

Frauen: ca. 1'800 – 2'100 kcal pro Tag*

Männer: ca. 2'300 – 2'600 kcal pro Tag*

* Dies entspricht dem Richtwert für eine Frau / Mann mit normalem Lebensstil und mässiger Aktivität. Diese Werte gelten als Orientierung für Personen zwischen 18 und 65 Jahren mit einem üblichen Lebensstil. (Quelle: Schweizerische Nährwerttabelle, 2022)

Personen mit wenig Bewegung brauchen tendenziell weniger Energie als sehr aktive Menschen oder solche, die körperlich hart arbeiten. Der Energiebedarf sinkt im höheren Alter meist etwas ab, weil der Stoffwechsel und die Muskelmasse sich verändern, während der Bedarf an Nährstoffen gleichbleibt oder sogar steigt.

Schweizer Ernährungsrichtlinien empfehlen, dass die Energiezufuhr aus einer ausgewogenen Mischung der Hauptnährstoffe stammt:

Kohlenhydrate:	45 – 60 Prozent der täglichen Energiezufuhr
Fette:	20 – 35 Prozent der täglichen Energiezufuhr
Proteine:	ca. 10 – 20 Prozent der Energiezufuhr

Diese Anteile helfen, sowohl Energie bereitzustellen als auch essenzielle Funktionen wie Muskelaufbau, Zellreparatur und Hormonsynthese zu unterstützen.

Wichtig für eine gute Basisernährung ist das Prinzip des «Ausgewogenen Tellers» (siehe Grafik rechts).

Die meisten zusätzlichen Massnahmen zu einer gesunden und proteinreichen Ernährung kann über natürlichem Weg und mit ein paar bewussten Entscheidungen in der Zusammensetzung der Mahlzeiten und Gerichte erreicht werden.



Quelle: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit u. Veterinärwesen, 2026

Proteinbedarf und Empfehlungen zur Proteinaufnahme

Für die Optimierung der Wundheilung und begleitend zum Muskelaufbau empfehlen wir eine erhöhte Proteinaufnahme. Das sollte primär und wenn immer praktikabel über die Basisernährung erfolgen. Falls das nicht möglich ist oder besonders grosse Mengen zusätzlich aufgenommen werden müssen, empfiehlt es sich, auf proteinreiche Zwischenmahlzeiten und zusätzlicher Zufuhr durch Proteinpulver zurückzugreifen. Dies kann in Form von Eiweiss-Shakes oder durch das Beimischen von Proteinpulver in die Basisernährung erfolgen. Als Beispiel empfiehlt es sich, das Pulver ins Müesli zu mischen oder in Pancakes- oder Kuchenteig einzurühren.

Neuste Erkenntnisse der europäischen Gesellschaft für Stoffwechsel und Ernährung

Ernährungswissenschaftler empfehlen eine Proteinaufnahme von 1,0 bis 1,5 g pro kg Körpergewicht. Die Aufnahme sollte über den ganzen Tag verteilt werden und mindestens 25 Gramm pro Mahlzeit enthalten – mit zunehmendem Alter besser 35-40 Gramm pro Mahlzeit, da die Protein-Sensibilität in der Nahrungsaufnahme im Alter rückgängig ist.

Beispielhafte Tages-Menüs

Auf den folgenden zwei Seiten finden Sie ganz konkrete Beispiele, wie ein Tages-Menü mit einer guten Nährstoff-Zufuhr, ausreichend Energie, Eiweiss sowie Flüssigkeit gestaltet werden kann. Dies soll als Inspiration dienen, wie Sie die Mahlzeiten im Laufes des Tages zusammenstellen können.

Beispiel Tages-Menü 1

Patientin weiblich, 70 Jahre alt, 70 Kilogramm

➔ angestrebte Energieaufnahme: 2'100 kcal/ Tag, empfohlene Proteinmenge: 90 Gramm

Mangelhafte Basisernährung	Empfohlene Mahlzeiten	Energiezufuhr / Proteinzufuhr	Trinkmenge
Frühstück 2 Portionen Früchte 1 Scheibe Brot ½ EL Butter Konfitüre 1 Tasse Kaffee 1 Glas Wasser	Frühstück 40g Müesli mit Haferflocken 120 g frische Frucht (z. B. Banane) 30g Nüsse 50g Quark Kaffee mit 1dl Milch	Ca. 490 kcal 21g Protein	3 dl Kaffee 2-3 dl Wasser
Zwischenmahlzeit 1 Glas Wasser 1 Tasse Kaffee / Tee	Zwischenmahlzeit 2dl Orangensaft 50g Vollkornbrot 20g Hartkäse	Ca. 280 kcal 11g Protein	2 dl Orangensaft 2 dl Wasser
Mittagessen 1 Portion Teigwaren 3 EL Öl 1 EL Reibkäse 3 EL Tomatensosse 2 Glas Wasser 1 Portion Vanillepudding	Mittagessen 150g Spaghetti mit Linsen-Bolognese-Sauce 180g grüner Salat mit 10g Salatsauce 1 Espresso 1 Praliné	Ca. 690 kcal 30g Protein	Espresso 2-3 dl Wasser
Zwischenmahlzeit 1 Glas Tee / 1 Tasse Kasse	Zwischenmahlzeit 3dl Wasser oder Tee		3 dl Wasser
Abendessen 2 Scheiben Brot ½ TL Butter 3 Scheiben Schinken oder Käse 1 Stück Hartkäse 2 Glas Wasser	Abendessen: Gemüsesuppe mit Kartoffeln 1 Stück Spinatwähe	Ca. 640 kcal 30g Protein	3 dl Wasser
	Total Energiezufuhr Total Proteine	Ca. 2'100 kcal 92g Protein	1,5 Liter

Beispiel Tages-Menü 2

Patient männlich, 70 Jahre alt, 80 Kilogramm

→ angestrebte Energieaufnahme: 2'500 kcal/Tag, empfohlene Proteinmenge: 117 Gramm

Mahlzeiten	Energiezufuhr / Proteinzufuhr:	Trinkmenge
Frühstück 2 Scheiben Vollkornbrot (ca. 100g) 10g Butter 40g Käse 1 Ei 2,5 dl Milch	Ca. 690 kcal 32g Protein	2 dl Milch 3 dl Tee
Zwischenmahlzeit 2dl Wasser 2dl Orangensaft	Ca. 84kcal 1g Protein	2dl Wasser 2dl Orangensaft
Mittagessen 150g Schweinsschnitzel 60g Reis 120g Bohnen Rahmsauce oder Ketchup Grüner Salat mit Öl-Essig-Dressing	Ca. 500 kcal 51g Protein	2-3 dl Wasser
Zwischenmahlzeit 1 Apfel (180g), 1 Stück Sachertorte,	ca. 460 kcal/ 6g Protein	3dl Wasser
Abendessen: 200g geschwellte Kartoffeln 40g Hartkäse 100g Hüttenkäse 2dl Kürbissuppe mit 10g Kürbiskernen	ca. 770 kcal 27g Protein	3dl Wasser
Total Energiezufuhr Total Proteine	Ca. 2'504 kcal 117 g Proteine	1,7 Liter

Ziel unserer Ernährungsempfehlungen

Diese Informationen und Empfehlung sollen Ihnen als Impuls für den Alltag dienen und Ihnen helfen, die Ernährungsgewohnheiten – wenn möglich dauerhaft – umzustellen. Das Ziel ist es, sich primär über vier Wochen auf eine gute Ausgangssituation für Ihre Operation vorzubereiten. Im Anschluss an die Operation hat eine gesunde und reichhaltige Ernährungsweise einen positiven Einfluss auf die Wundheilung und Ihre Gesamtvitalität.

Während Ihres Aufenthalts in der Schulthess Klinik können Sie die erworbenen Erkenntnisse und Gewohnheiten weiterführen. Dazu steht Ihnen in unserem Bistro eine reichhaltige Möglichkeit an proteinreichen Snacks zur Verfügung. Bitte fragen Sie den Room Service oder schauen Sie selbst, wenn Ihre Mobilität es zulässt.

Die nachhaltige Umstellung Ihrer Ernährung bringt dauerhafte Erfolge:

Vor der Operation	Umstellung und Ergänzung der persönlichen Ernährungsweisen, individuelle Vorbereitung auf die OP. <u>Ziel:</u> Sie finden heraus, was Ihnen guttut, was Sie in Ihrem Alltag praktisch umsetzen können und was für Sie wirkt und Nutzen bringt.	4 Wochen Prehabilitation
Spitalaufenthalt	In unserem Bistro können Sie zusätzlich zu unseren Menüs Ihre optimierte Ernährung unterstützen und mit proteinreichen Snacks ganz nach Ihrem Geschmack ergänzen.	Durchschnittlich 4 Tage
Nach der Operation	In der Rehabilitationsphase kommt Ihre Ernährungsanpassung zum Tragen und verschafft Ihnen die nötige Unterstützung, sich schnell wieder gesund und vital zu fühlen. Diese Gewohnheiten und Erkenntnisse dürfen dann gerne für den Rest des Lebens beibehalten werden – weil es Ihnen guttut und nachhaltig auf die Gesundheit einzahlt.	Während der Rehabilitation– bestenfalls ein Leben lang