

## Tipps zum Verzehr von Trinknahrung

Hallo und herzlich willkommen zum Podcast „Klinische Ernährung“ der GHD Gesundheits GmbH Deutschland. Wir von der GHD Gesundheits GmbH Deutschland beraten seit vielen Jahren im Bereich der Ernährungstherapie.

In unserem heutigen Podcast geht es um die Tipps zum Verzehr von Trinknahrung.

Trinknahrung sollte nicht zu den festen Mahlzeiten angeboten werden, dann reicht der Appetit meist nicht aus. Die flüssige Nahrung ist ideal für zwischendurch. Trinknahrung gibt es auch geschmacksneutral. Die neutrale Variante kann viele unterschiedliche Speisen wie Suppen, Soßen oder Joghurts eingerührt werden. Besonders eignet sie sich zur Anreicherung von herzhafter Kost.

Trinknahrung ist in verschiedenen Konsistenzstufen erhältlich und kann mit Verdickungsmitteln angedickt werden. Um Trinknahrung in Pulverform anzurühren, ist Wasser oder Milch ideal. Säfte sind nur bedingt geeignet, da die Fruchtsäure die Eiweiße zerstören könnte.

Gerne geben wir dir weitere Tipps oder Empfehlungen unter der E-Mail-Adresse [ernaehrungsberatung@gesundheitsgmbh.de](mailto:ernaehrungsberatung@gesundheitsgmbh.de)