



## Energie für meinen Tag

My<sup>®</sup> Nutricomp – Patientenratgeber  
Weil Ernährung Geschmackssache ist.



## Ernährung ist gerade wichtig, wenn die Gesundheit aus der Balance ist

Jeder möchte gern selbstständig, kraftvoll und mobil bleiben. Aber gerade mit fortgeschrittenem Alter oder aufgrund von Erkrankungen oder in Phasen nach einer großen Operation fallen selbst bestimmte Alltagstätigkeiten schwer.

Vielen Menschen ist nicht bekannt, dass gerade in einer solchen Situation die Ernährung wichtig ist. Natürlich kann eine nährstoffreiche Ernährung eine Erkrankung nicht heilen. Keine Frage! Aber sie kann helfen, Energie zu gewinnen, die jetzt besonders benötigt wird.

Je besser der Ernährungszustand, desto besser kann der Körper die Belastung durch operative Eingriffe, Strahlen- oder Chemotherapie oder konsumierende Erkrankungen wegstecken und desto besser funktioniert auch die Immunabwehr.



Je besser der Ernährungszustand, desto besser kann der Körper auf Belastungen reagieren.

# Alle Nährstoffe sind wichtig

Alle Nährstoffe sind wichtig, damit in unserem Körper Stoffwechselforgänge reibungslos ablaufen können.

Wer über längere Zeit nicht ausreichend isst und trinkt, verliert an Gewicht und erleidet Mangelzustände. Eine Mangelernährung kann die Folge sein, wenn der Körper über mehrere Wochen zu wenig Nahrung bekommt. Der Körper verliert an Muskelstärke und die Immunfunktion ist geschwächt. Im Alltag führt eine Mangelernährung zu folgenden Symptomen:

- Man verliert ungewollt Gewicht und die Kleidung wird häufig zu weit.
- Man fühlt sich schwach und antriebslos.
- Treppensteigen wird zur Anstrengung.
- Dinge, die man sonst leicht erledigt hat, fallen einem plötzlich sehr schwer.
- Das Risiko zu stürzen steigt.

## Wichtig ist, seien Sie achtsam.

Hilfreich kann es sein, dass Sie wöchentlich Ihr Gewicht notieren.

Wir empfehlen, dass Sie das Ergebnis mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ernährungsfachkraft besprechen.





## Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht

Ihr Körper kann nur aus den Nährstoffen schöpfen, die Sie ihm geben. Sich ausreichend und gut zu ernähren gehört zu den Dingen, die Sie für sich selbst tun können und Sie können entscheiden, wie Sie Ihren Speiseplan gestalten. Somit schaffen Sie eine Basis, um Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden so hoch wie möglich zu halten.

Eine gute Wahl, um den Nährstoffbedarf zu decken sind Trink- und Aufbaunahrungen wie **Nutricomp® Drink Plus Fibre Neutral**. Diese hochkonzentrierten kleinen Energiepakete enthalten alle Nährstoffe, die Ihr Körper benötigt.

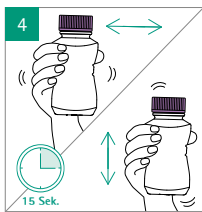
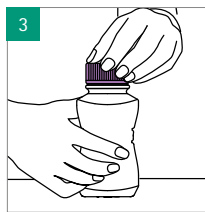
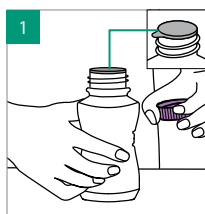
Wieviel Trinknahrung Sie täglich benötigen hängt davon ab, wieviel normale Nahrung Sie zu den Mahlzeiten aufnehmen können. Notieren Sie, ob Sie zu den Mahlzeiten eine volle, dreivierteil, halbe Portion oder weniger schaffen und besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater die Trinknahrungsmenge. Versuchen Sie die Trinknahrung als Zwischenmahlzeit oder in kleinen Mengen, am besten zu den Mahlzeiten oder kurz danach zu verzehren, anstatt davor, sodass Ihr Appetit auf die normale Mahlzeit erhalten bleibt.

Da bei herkömmlicher Trinknahrung lediglich zwischen wenigen Geschmacksrichtungen gewählt werden kann, fällt der Verzehr von Trinknahrung vielen Patienten häufig schwer. My<sup>®</sup>Nutricomp bietet eine große Auswahl an sowohl süßen als auch herzhaften Geschmacksrichtungen und sorgt damit für Abwechslung. Die Zubereitung ist ganz einfach: **Schütten. Shaken. Wow.**

# My<sup>®</sup> Nutricomp – Schütten. Shaken. Wow.

My<sup>®</sup> Nutricomp ist eine Gewürzmischung, die Sie ganz einfach zu der vollbilanzierten Trinknahrung Nutricomp<sup>®</sup> Drink Plus Fibre Neutral hinzufügen. Sie können aus zwölf verschiedenen Geschmacksrichtungen wählen und mit My<sup>®</sup> Nutricomp Ihre Trinknahrung ganz einfach nach Ihrem Geschmack mischen.

- 1 Die Verschlusskappe von der Trinkflasche der Nutricomp<sup>®</sup> Drink Plus Fibre Neutral 200 ml Trinknahrung abschrauben und die Folie entfernen.
- 2 Nun den Beutel der Würzmischung öffnen und das Pulver in die Trinknahrungsflasche schütten.
- 3 Mit der Verschlusskappe die Trinknahrungsflasche fest verschließen.
- 4 Die Trinknahrungsflasche in die Hand nehmen und diese mehrfach seitlich nach rechts und links schwenken (ca. 15 Sek.). Anschließend mehrmals kräftig shaken (ca. 15 Sek.) bis das Pulver aufgelöst ist.



Und fertig ist das  
Geschmackserlebnis  
mit Wow-Effekt!

# Trinknahrung à la carte von Alfons Schubeck

Worauf Sie gerade Appetit haben, wählen Sie selbst aus: Vom Frühstück bis zum Abendessen, von fruchtig bis cremig, von süß bis pikant, von erfrischend kühl bis angenehm warm.

Für die Entwicklung von My®Nutricomp haben wir mit dem renommierten Gourmet-Koch Alfons Schubeck und den Mediziner Prof. Dr. Marc E. Martignoni (Oberarzt im Klinikum rechts der Isar, München) und PD Dr. med. Michael Adolph (Oberarzt Ernährungsmedizin, Universitätsklinikum Tübingen) ein einzigartiges Expertenteam zusammengestellt. So haben wir Ihre Bedürfnisse einer schmackhaften und vielfältigen Auswahl in den Fokus gestellt.

Das Angebotene sollte für Sie wirklich „appetitlich“ sein – Ihrem individuellen Geschmack entsprechen und Ihrer situativen Lust.





## Mein Menü für den Tag – Ganz nach meinem Geschmack

### Frühstück

Joghurt mit Waldfrüchten

Bratapfel

Mango Lassi

### Suppe

Gemüse-Currysuppe

Champignon-Cremesuppe

Tomatensuppe mit Basilikum

### Hauptgang

Gulasch

Käsespätzle mit Zwiebeln

Spaghetti Bolognese

### Dessert

Crème Caramel

Erdbeer Panna Cotta

Käsekuchen



# Einfach. Vielfach. Lecker. – Rezeptideen nach Alfons Schuhbeck

Mit My®Nutricomp Würzmischung und Nutricomp® Drink Plus Fibre Neutral können Sie mit wenig Aufwand abwechslungsreiche Gerichte mit einem hohen Nährwert für Ihre tägliche Ernährung zubereiten.

Zusammen mit Alfons Schuhbeck haben wir Rezepte für Sie entwickelt. Für die Zubereitung benötigen Sie lediglich einen Beutel My®Nutricomp Würzmischung, eine Flasche Nutricomp® Drink Plus Fibre Neutral und wenige frische Lebensmittel sowie einige Grundnahrungsmittel.

Dank der My®Nutricomp Würzmischung ist die Umsetzung der Rezeptideen ganz EINFACH, bietet Ihnen ein VIELFACHes Geschmackserlebnis und schmeckt LECKER.

Probieren und testen Sie selbst und finden Ihre Lieblingsrezepte in unserem Rezeptheft. Senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Adresse und dem Stichwort „My®Nutricomp Rezeptheft“ an [my-nutricomp@bbraun.com](mailto:my-nutricomp@bbraun.com).

Das Rezeptheft erhalten Sie dann gratis per Post.





# Trinkmüsli mit Buttermilch und Erdbeeren

## Zutaten für eine Portion

- 1 Flasche **Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)**  
 1 Beutel **My®Nutricomp Würzmischung (Erdbeer Panna cotta)**  
 100 g Erdbeeren  
 100 g Buttermilch oder Kefir  
 1 EL zarte Haferflocken  
 1 EL Ahornsirup oder 1 bis 2 TL Honig  
 Einige Tropfen Bio-Zitrone



## Zubereitung

Die Erdbeeren putzen, waschen und vierteln. Dabei eine schöne Erdbeere zur Dekoration übrig lassen.

Erdbeeren, Buttermilch, **Nutricomp® Drink Plus Fibre Neutral**, **My®Nutricomp Würzmischung (Erdbeer Panna cotta)**, Haferflocken, Ahornsirup, Zitronensaft und -abrieb in einen hohen Rührbecher füllen.

Mit dem Stabmixer pürieren. Nach Belieben mit Wasser etwas verdünnen und mit Ahornsirup oder Honig süßen.

	Gesamtrezept	200 ml Nutricomp® Drink Plus Fibre Neutral	My®Nutricomp Erdbeer Panna Cotta
Energiegehalt	498 kcal	312 kcal	38,3 kcal
Kohlenhydrate	81,9 g	40 g	7,95 g
Protein	19,5 g	12,8 g	0,33 g
Fett	12,5 g	10 g	0,56 g
Ballaststoffe	7,7 g	4 g	0,06 g

# Gut zu wissen und Gut beraten

## Verordnungsfähigkeit

Nutricomp® Drink Plus Fibre Neutral ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke für das Diätmanagement von Patienten, die mangelernährt sind oder bei denen das Risiko einer Mangelernährung besteht.

**Hinweis:** Anders als "normale" Lebensmittel können Trink- und Sondennahrungen wie Arzneimittel von Ihrem Arzt verschrieben werden, wenn Sie oder Ihr Angehöriger an einer „fehlenden oder eingeschränkten Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung“ leiden und sonstige alternative Maßnahmen nicht ausreichen, um die Ernährungssituation zu verbessern.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Apotheker oder Ernährungsberater über Ihre speziellen Anforderungen.

My®Nutricomp Würzmischung ist ein Lebensmittel und somit nicht verordnungsfähig.

## Wir begleiten Sie auf dem Weg zurück in die Kraft und sind für Sie da: Das Team vom Ernährungsguide

Kennen Sie unseren Ernährungsguide?

Dieser professionelle Service hilft mit seinem umfassenden Leistungsangebot, Patienten wie Ihnen, die an einer Mangelernährung leiden, oder bei denen ein Risiko für eine Mangelernährung besteht, möglichst frühzeitig zu identifizieren und zu beraten. Der Ernährungsguide zeichnet sich durch ein kompetentes Team aus, das langjährige Fachexpertise in der Ernährungsmedizin, wie z. B. bei Krebs, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Niereninsuffizienz, Stoma und geriatrischen Herausforderungen, hat. Gezielte ernährungstherapeutische Unterstützung erhalten Sie bei der gebührenfreien Telefonberatung.

Sie erreichen uns montags bis freitags von 09:00 bis 17:00 Uhr aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz: **0800/5661 710**

Rufen Sie uns an. Wir nehmen uns Zeit – für all Ihre Fragen.

# Wo sind My<sup>®</sup>Nutricomp und Nutricomp<sup>®</sup> Drink Plus Fibre Neutral erhältlich?

## Ganz bequem online kaufen

Sowohl die My<sup>®</sup>Nutricomp Würzmischung als auch die Trinknahrung Nutricomp<sup>®</sup> Drink Plus Fibre Neutral können Sie ganz bequem online bei [www.schuhbeck.de](http://www.schuhbeck.de) kaufen.

S C H U H B E C K <sup>S</sup>

## Gern erbringen wir für Sie folgende Serviceleistungen:

- Organisation von Genehmigung und Abrechnung mit der gesetzlichen Krankenkasse
- Wir koordinieren für Sie die Rezeptanforderung bei Ihrem Arzt.
- Sie erhalten Ihre Produkte diskret und kostenlos mit dem Paketdienst direkt zu Ihnen nach Hause geliefert.

Selbstverständlich liefern wir Ihnen, wenn Ihnen kein Rezept für die Trinknahrung vorliegt, sowohl die Würzmischung My<sup>®</sup>Nutricomp als auch die Trinknahrung Nutricomp<sup>®</sup> Drink Plus Fibre Neutral auf Rechnung direkt zu Ihnen nach Hause.

Rufen Sie uns einfach an: **0800/5727 170**

# My<sup>®</sup>Nutricomp

## Finest selection

### Frühstück



Frühstück	Verpackungseinheit	PZN	Art.-Nr.
Joghurt mit Waldfrüchten	24 x 10 g	17308972	3571980
Bratapfel	24 x 10 g	17309078	3571981
Mango Lassi	24 x 10 g	17309084	3571982
<b>Mischkarton Frühstück</b>	24 x 10 g (8 x Joghurt mit Waldfrüchten; 8 x Bratapfel; 8 x Mango Lassi)	17309204	3571992

# My<sup>®</sup>Nutricomp

## Finest selection

### Suppe



Suppe	Verpackungseinheit	PZN	Art.-Nr.
Gemüse-Currysuppe	24 x 10 g	17309090	3571983
Champignon-Cremesuppe	24 x 10 g	17309109	3571984
Tomatensuppe mit Basilikum	24 x 10 g	17309115	3571985
<b>Mischkarton Suppe</b>	24 x 10 g (8 x Gemüse-Currysuppe; 8 x Champignon Cremesuppe; 8 x Tomatensuppe mit Basilikum)	17309210	3571993

# My<sup>®</sup>Nutricomp

Finest selection

## Hauptgang



Hauptgang	Verpackungseinheit	PZN	Art.-Nr.
Gulasch	24 x 10 g	17309121	3571986
Käsespätzle mit Zwiebeln	24 x 10 g	17309138	3571987
Spaghetti Bolognese	24 x 10 g	17309144	3571988
<b>Mischkarton Hauptgang</b>	24 x 10 g (8 x Gulasch; 8 x Käsespätzle mit Zwiebeln; 8 x Spaghetti Bolognese)	17309227	3571994

# My<sup>®</sup>Nutricomp

## Finest selection

### Dessert



Dessert	Verpackungseinheit	PZN	Art.-Nr.
Crème Caramel	24 x 10 g	17309150	3571989
Erdbeer Panna cotta	24 x 10 g	17309167	3571990
Käsekuchen	24 x 10 g	17309173	3571991
<b>Mischkarton Dessert</b>	24 x 10 g (8 x Crème Caramel; 8 x Erdbeer Panna cotta; 8 x Käsekuchen)	17309256	3571995

### Nutricomp<sup>®</sup> Drink Plus Fibre 200 ml, Neutral

Nutricomp <sup>®</sup> Drink Plus Fibre, Neutral	200 ml	24 Stück	3571340	11139617
-----------------------------------------------------	--------	----------	---------	----------

## Nutricomp® Drink Plus Fibre – Hochkalorische, vollständig bilanzierte Trinknahrung mit Ballaststoffen

Nährwertangaben (Geschmacksrichtung Neutral pro 100 ml)

DURCHSCHNITTL. GEHALT PRO 100 ML	
<b>Brennwert</b>	655 kJ/156 kcal
<b>Fett</b> , davon	5,0 g
<b>Kohlenhydrate</b> , davon	20 g
▪ Zucker	2,1 g
▪ Laktose	0,016 g
<b>Ballaststoffe</b>	2,0 g
<b>Eiweiß</b> (aus Milch und Soja)	6,4 g
<b>Salz</b>	0,38 g
<b>Natrium</b>	150 mg
<b>Kalium</b>	225 mg
<b>Calcium</b>	112 mg
<b>Magnesium</b>	30 mg
<b>Phosphor</b>	98 mg
<b>Chlorid</b>	150 mg
<b>Eisen</b>	1,8 mg
<b>Zink</b>	1,8 mg
<b>Kupfer</b>	225 µg
<b>Jod</b>	20 µg
<b>Chrom</b>	11 µg
<b>Fluorid</b>	0,15 mg
<b>Mangan</b>	0,30 mg
<b>Molybdän</b>	15 µg
<b>Selen</b>	11 µg

DURCHSCHNITTL. GEHALT PRO 100 ML	
<b>Vitamin A (RE)</b>	135 µg
<b>Vitamin D</b>	1,5 µg
<b>Vitamin E (α-TE)</b>	3,0 mg
<b>Vitamin K</b>	11 µg
<b>Vitamin B1</b>	0,30 mg
<b>Vitamin B2</b>	0,30 mg
<b>Vitamin B6</b>	0,30 mg
<b>Vitamin B12</b>	0,45 µg
<b>Vitamin C</b>	15 mg
<b>Niacin (NE)</b>	2,7 mg
<b>Folsäure</b>	45 µg
<b>Pantothensäure</b>	0,90 mg
<b>Biotin</b>	7,5 µg
<b>Cholin</b>	45 mg
<b>Beta-Carotin</b>	0,15 mg

### SONSTIGE ANGABEN

<b>Osmolarität mosm/l</b>	530
<b>Wasser ml/100 ml</b>	76

**Zutaten:** Wasser, Maltodextrin, Milcheiweiß, mittelkettige Triglyceride (MCT-Öl), Sojaweiweiß, Rapsöl, Stärke, Inulin, Fischöl, Weizendextrin, Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Emulgator: Sojalecithin, Cellulose, Natriumchlorid, Natriumhydrogenphosphat, Magnesiumcarbonat, Emulgator: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Cholin, Vitamin C, Natriumcitrat, Vitamin E, Eisen (III)-phosphat, Zinksulfat, Niacin, Vitamin A, Pantothensäure, Kupfersulfat, Manganchlorid, Vitamin D, Vitamin B12, Vitamin B1, Beta-Carotin, Vitamin B6, Natriumfluorid, Vitamin B2, Vitamin K, Chromchlorid, Folsäure, Natriummolybdat, Kaliumjodid, Natriumselenit, Biotin

Nutricomp® Drink Plus Fibre ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei Mangelernährung. Nutricomp® Drink Plus Fibre eignet sich für Patienten mit erhöhtem Energiebedarf, mit der Möglichkeit zur oralen Nahrungsaufnahme und kann zur vollständigen oder zusätzlichen Ernährung eingesetzt werden.

B. Braun Gesundheitsservice GmbH | Erftstraße 15-17  
50672 Köln | Telefon: 0800-6334726  
E-Mail: [info.bgs@bbraun.com](mailto:info.bgs@bbraun.com) | [www.bbraun.de/homecare](http://www.bbraun.de/homecare)