

# **Zunehm-Tipps gesucht!**

**Beitrag von „Vivi“ vom 27. Februar 2006 11:21**

Hallo,

ich brauche mal euren Rat... Ein lieber Bekannter von mir hat durch Krankheit sehr viel Gewicht verloren und hat derzeit massive Probleme, die Kilos wieder zuzunehmen (er ist übrigens Rentner). Ich möchte ihm gerne als Mitbringsel etwas geben, dass die Gewichtszunahme unterstützt. Nur Schoki und Pralinen haben zwar Kalorien, sind aber auf Dauer nicht so gesund...

Habt ihr ein paar Ideen, welche Lebensmittel oder Getränke sehr viel Kalorien/"gesundes" Fett haben? Außer Nüssen fällt mir grad nix ein... Ich hab ihm letztens Cashewkerne gekauft, die er gerne gegessen hat. Was ist denn noch schön nahrhaft?!

Danke euch!

Vivi

---

**Beitrag von „eulenspiegel“ vom 27. Februar 2006 11:26**

Bananen.

---

**Beitrag von „Aktenklammer“ vom 27. Februar 2006 11:32**

Oliven glaube ich auch. Überhaupt alle Nüsse.

---

**Beitrag von „Apfel“ vom 27. Februar 2006 12:17**

Wie wärs mit einem Fruchtsaft? Der hat so viele Kalorien wie Cola, ist aber gesünder (solange es Saft und nicht Nektar ist)

---

**Beitrag von „Jassy“ vom 27. Februar 2006 13:56**

Avocados sind gesund und haben viiiieel Fett.

Kannst du auch zur Avocadocreme (für Brotaufstrich) verarbeiten, oder so in den Salat geben, oder einfach mit ein bissl Salz und Brot essen.

Wichtig sind Kohlehydrate. Hülsenfrüchte, Reis, Getreide, Kartoffeln, Brot, Nudeln, eigentlich fast alles, was unter Sättigungsbeilage fällt.

Ich würde außerdem noch empfehlen: Pfannkuchen, Gebäck, Kuchen, ..

---

**Beitrag von „Animagus“ vom 27. Februar 2006 14:19**

Bei Amazon gibt es ein Buch mit dem Titel "Gesund zunehmen" (12,90 €).

Den Link würde ich ja hier einstellen, aber ich bin zu doof dazu.

(Habe ein ähnliches Problem in der Familie und bin deshalb auf dieses Buch gestoßen.)

Gruß

Animagus

---

**Beitrag von „Socke“ vom 27. Februar 2006 14:43**

meine Schwester hatte mal ein ähnliches Problem. Sie hatte dann spezielle Zunehm-Drinks aus der Apotheke getrunken, womit es ganz gut geklappt hat. Die gab es - glaub' ich - sogar in verschiedenen Geschmacksrichtungen...bin mir aber nicht sicher, weil es schon lange her ist...



LG Socke

---

**Beitrag von „Eresa“ vom 27. Februar 2006 15:11**

Die gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen, sind aber relativ teuer.  
Ansonsten gibt es auch noch Kohlenhydratezusatzgedöns. z.B. Maltodextrin.

---

### Beitrag von „Jinny44“ vom 27. Februar 2006 15:11

Wie wäre es mit fettem Fisch - Aal, Lachs oder Hering z.B.

Die Fette vom Fisch sind meist sehr gesund und können sogar gut für das Herz sein und bei Arthritis helfen. Wenn es etwas teurer sein darf, kann man mal ein Stück geräucherten Aal mitbringen oder sonst ein schönes Fischmenü mit einer Soße und Kartoffeln selber zaubern.

Ach, das Problem, zu wenig zuzunehmen kenne ich leider gar nicht...

Viele Grüße, jinny

---

### Beitrag von „leppy“ vom 27. Februar 2006 15:54

Hab das Buch in die Buchecke gestellt:

<https://www.lehrerforen.de/oldforum.php?topic=140075894792>

Gruß leppy

---

### Beitrag von „bremerin“ vom 27. Februar 2006 15:59

Ja, die Zunehmdrinks aus der Apotheke sollen sehr gut sein. Als etwas günstigere Alternative kommen auch diese **Frühstücks-, Soja- oder Joghurtdrinks** in Frage. Die gibts in jedem Supermarkt und haben sehr viele Kalorien.

Im Reformhaus gibts auch sehr leckere und fette Brotaufstriche, die allerdings recht schwer im Magen liegen (wenn man zuviel davon ist ) 😊

---

### Beitrag von „Meike.“ vom 27. Februar 2006 17:45

Vor dem Amtsarzttermin musste ich auch unbedingt 3-4 Kilo zunehmen und mir haben die Zunehmdrinks aus der Apotheke wirklich geholfen, außerdem gibt es in Sportfachgeschäften solche Riegel, die pro Stück Millionen Kalorien enthalten (für Ausdauersportler), die aber nicht satt machen, so dass man sie nicht so schnell satt hat. Davon habe ich auch welche zwischen den Mahlzeiten geknabbert und das hat dann in der Kombi gut gewirkt - nebst Bewegungseinschränkung, aber das ist bei einem rekonvaleszenten Renter wohl eh nicht so das Thema.

Nur noch mit Sahne und Butter kochen ist auch gut und schmeckt lecker.

---

### Beitrag von „Vivi“ vom 28. Februar 2006 18:53

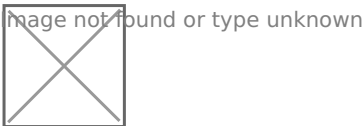
Danke für eure bisherigen Tipps! Prima Anregungen! Fetter Fisch klingt gut! Den isst mein Bekannter nämlich sehr gerne, soweit ich weiß. Ich kauf mal 'nen Stück Aal oder so... Hmmm, hätt ich auch Lust drauf!

Könnt ihr mir noch einige Marken nennen, zum Beispiel von dem Zunehm-Zeugs aus der Apotheke? Da gibt's ja auch eine ganze Menge... Ich hab mal im Internet gestöbert, wow!



Wichtig ist natürlich der Preis und vor allem der Geschmack! Also: wie heißen diese Drinks?! Her damit!

Beste Grüße,



Vivi

---

### Beitrag von „Socke“ vom 1. März 2006 17:25

hmm...die Marke weiß ich leider nicht mehr...aber ich hab mal gegooglet und bin auf eine Marke namens "Fresubin Astronautenkost" gestoßen...teilweise ziemlich teuer, aber manches

auch ganz zivil im Preis.

gib das einfach mal bei goole ein und du wirst fündig... 😄

LG Socke

---

### **Beitrag von „\*Eichhoernchen\*“ vom 1. März 2006 20:06**

Bisorb heißt auch eine Marke. Der Vorteil ist, dass diese "Getränke" auch alle wichtigen Mineralstoffe enthalten.

Wird oft als sog. "Shakes" auch bei Magersucht verwendet.

Sie wurden früher zumindest mal vom Arzt z.T. auch verschrieben.

Gruß Line

---

### **Beitrag von „Vivi“ vom 2. März 2006 15:31**

DANKE für eure Hilfe! Die Drinks gibt's auch bei eBay, hab ich eben gesehen. Aber da muss man fast immer gleich 12 oder sogar 30 Päckchen kaufen. Ich werd mich also mal in der Apotheke erkundigen, ob ich Einzelpäckchen bzw. -flaschen für einen ersten "Geschmackstest"

bekommen kann. Nachher schmeckt das Zeug wie Kuhfladen oder so...



Ganz liebe Grüße an euch,

Vivi

---

### **Beitrag von „Super-Lion“ vom 2. März 2006 15:50**

Wie schmecken denn Kuhfladen? 😄

---

**Beitrag von „Vivi“ vom 4. März 2006 09:31**

...vermutlich nach Gras! 😂😂😂

Und auf jeden Fall zäh, würd ich sagen! 😊

---

**Beitrag von „Aktenklammer“ vom 4. März 2006 10:00**

Ich glaube, die sollte man auch höchstens körperwarm verzehren, sonst geht es bestimmt gar nicht ...