

Ketogene Therapie

Beikost im Säuglings- und Kleinkindalter



Tipps und leckere Rezepte

KetoCal
Infant

Von Anfang an mit KetoCal!

Liebe Eltern

die ketogene Therapie ist eine Behandlungsmöglichkeit bei der Epilepsie Ihres Kindes. Ihr Arzt hat Ihrem Kind diese Therapie empfohlen und Ihrem Kind das Produkt **KetoCal Infant** verordnet.

Wenn Ihr Kind noch keine feste Kost bekommt, wird es ausschließlich mit **KetoCal Infant** ernährt.

KetoCal Infant ist eine komplette ketogene Flaschen- nahrung zur Durchführung der ketogenen Therapie bei Säuglingen und Kleinkindern mit Epilepsien. Es ist eine vollständig bilanzierte Diät: Es enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe wie Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese Nährstoffe sind auf die speziellen Ernährungsbedürfnisse für Kinder unter 3 Jahren abgestimmt. Der Anteil Fett zu Eiweiß und Kohlenhydraten beträgt 3:1, d.h. auf 3 g Fett kommen 1 g Eiweiß und Kohlenhydrate.

Ab einem Alter von ca. 6 Monaten wird Ihre Ernährungs-beraterin oder Ihr Arzt Ihnen raten langsam die ketogene Beikost bei Ihrem Säugling einzuführen. Dieses Informationsheft soll Ihnen diese Phase der Umstellung mit praktischen Tipps und Rezepten erleichtern. Es soll Ihnen zeigen, wie einfach und lecker ketogene Rezepte sein können und Ihnen Lust machen, selbst kreativ zu werden.

Wenn Sie noch Fragen oder Anregungen haben, rufen Sie uns an. Unser KetoCal-Team freut sich über Ihren Anruf!

SHS-Team

Tel.: **00800-747 737 84** (D+A+CH gebührenfrei)

Fax: **00800-747 673 37** (D+A+CH gebührenfrei)

E-Mail: info@shs-heilbronn.de

Eigenschaften von KetoCal Infant

- Ketogene Flaschennahrung für Säuglinge und Kleinkinder
 - Mit hochwertigem Milcheiweiß, pflanzlichen Ölen und Milchzucker
- Ketogenes Verhältnis Fett : Eiweiß und Kohlenhydraten 3:1
 - Entsprechend der Leitlinie der Gesellschaft für Neuropädiatrie für die Behandlung mit der ketogenen Diät
- Einfache Handhabung
 - Zubereitung wie bei herkömmlicher Flaschennahrung
- Angenehm im Geschmack
 - Vergleichbar mit herkömmlicher Flaschennahrung
- Zusatz von Beikost problemlos möglich
 - Rezeptvorschläge finden Sie in dieser Broschüre
 - Kann als Milchersatz verwendet werden
- Enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe in bedarfsdeckender Menge
 - Bei Säuglingen sollte die Fluorid-Prophylaxe beibehalten werden



KetoCal
Infant

Inhaltsverzeichnis Seite

Was ist die ketogene Therapie? 6

Beikost bei ketogener Therapie 8

Rezepte fürs 1. Lebensjahr – ketogenes Verhältnis 3:1

Zucchini-Kartoffel-Brei 10

Gemüse-Fleisch-Brei 11

Broccoli-Fleisch-Brei 11

Milchbrei 12

Hirsebrei 13

Haferbrei 14

Reisflockenbrei 15

Obstbrei mit Apfel und Banane 16

Obstbrei mit frischen Brombeeren 17

KetoCal Infant mit Brombeeren 18

KetoCal Infant mit Himbeeren 19

KetoCal Infant mit Erdbeeren 20

KetoCal Infant mit Aprikose 21

KetoCal Infant Fläschchen 3,5:1 und 4:1

KetoCal Infant Fläschchen mit Calogen 3,5:1 22

KetoCal Infant Fläschchen mit Calogen 4:1 23

Rezepte nach dem 1. Lebensjahr – ketogenes Verhältnis 3 : 1

Tomatensuppe	24
Gemüsesuppe mit Wiener Würstchen	25
Snack mit Weißwurst	26
Spinatsuppe	27
Müsli mit Macadamianuss	28
Birnen mit Frischkäse	29
Erdbeerquark	30
Götterspeise mit Vanillesoße	31
Mürbe Waffeln	32

Dosierungstabelle für die ausschließliche Ernährung mit KetoCal Infant	35-36
---	-------



Was ist die ketogene Therapie?

Die **ketogene Therapie** ist eine spezielle Ernährungsweise und bietet die Möglichkeit, eine Epilepsie nicht-medikamentös zu behandeln. Sie ist eine der ältesten Behandlungsmethoden der Epilepsie und hat ihren Ursprung in der Beobachtung, dass Patienten mit Epilepsie während des Fastens eine verminderte Anfallshäufigkeit zeigen. Die **ketogene Therapie** imitiert den Zustand des Fastens und wurde 1921 in den USA entwickelt, wird also bereits seit über 80 Jahren angewandt.

Die **ketogene Therapie** ist eine sehr fettreiche, kohlenhydratarme und eiweißbilanzierte Ernährung. Sie enthält einen dem jeweiligen Alter entsprechenden Eiweißanteil, so dass genügend Eiweiß für das Wachstum zur Verfügung steht. Die tägliche Kalorienzufuhr wird vom Arzt oder der Diätassistentin bei jedem Patienten individuell festgelegt und ist abhängig vom Alter und von der Größe des Patienten sowie von dessen körperlicher Aktivität und Lebensweise.

Die **ketogene Therapie** wird durch das Gewichts-Verhältnis von Fett zu Nicht-Fett, d.h. von Fett zu Eiweiß und Kohlenhydraten definiert. Bei Säuglingen und Kindern unter 2 Jahren wird das Verhältnis 3:1 empfohlen, für ältere Kinder 4:1.

Um eine sichere Aussage darüber zu bekommen, ob Ihr Kind auf die ketogene Ernährungstherapie anspricht, hat Ihr Arzt Ihnen einen bestimmten Zeitraum genannt, während dem Sie diese besondere Ernährung bei Ihrem Kind einhalten sollen. In der Regel sind es 4-8 Wochen, manchmal auch 3 Monate. Während dieser Zeit muss jede Mahlzeit Ihres Kindes das gleiche Verhältnis von Fett zu Nicht-Fett haben, wie vom Arzt bzw. der Ernährungsfachkraft vorgegeben. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist es normalerweise das Verhältnis von 3:1. **KetoCal Infant** entspricht diesem Verhältnis. Sie können es Ihrem Kind als Flaschenmahlzeit oder mit wenig Aufwand als Brei geben.

Besonders wichtig ist es, dass Ihr Kind während der ketogenen Therapie ausreichend trinkt, und zwar insbesondere auch, um das Risiko der Verstopfung und der Bildung von Nierensteinen so gering wie möglich zu halten. Bei einer ausschließlichen Ernährung Ihres Kindes mit **KetoCal Infant** nimmt Ihr Kind jedoch ausreichend Flüssigkeit auf. Zur Beruhigung oder an heißen Tagen können Sie ihm zusätzlich kohlenhydratfreie Getränke, z. B. Tee, geben.

Nach ca. 4-8 Wochen wird beurteilt, ob die **ketogene Therapie** bei Ihrem Kind Erfolge zeigt und weitergeführt werden soll. Bei Säuglingen oder Kleinkindern, bei denen sich nach spätestens 2 Monaten noch kein Erfolg eingestellt hat, wird die **ketogene Therapie** innerhalb weniger Tage beendet.

Kinder, die auf die **ketogene Therapie** mit einer Besserung der Epilepsie reagieren, werden ca. 6 Monate bis 3 Jahre mit der ketogenen Kost ernährt.



Beikost bei ketogener Therapie

In den ersten 4-6 Monaten kann Ihr Säugling ausschließlich mit einer ketogenen Flaschennahrung, wie z. B. **KetoCal Infant** ernährt werden. Ab dem 5. bis 7. Lebensmonat können die ersten Breie eingeführt werden, die so genannte Beikost. Zum Ende des ersten Lebensjahres, wenn Ihr Kind bereits einige Zähne hat, können nach und nach auch festere Lebensmittel auf den Speiseplan gesetzt werden. Das Essen muss also nicht mehr fein püriert werden. Ganz wichtig bei der ketogenen Ernährung ist es, dass Ihr Kind die ganze Mahlzeit aufisst, insbesondere dann, wenn die Zutaten nicht mehr vermengt werden, sondern aus einzelnen Elementen bestehen, z. B. Karottengemüse mit Omelett.

Die Umstellung der Flaschennahrung auf Beikost erfolgt schrittweise. Wie die Umstellung bei Ihrem Kind erfolgen soll, werden Sie ausführlich mit Ihrer Ernährungsberaterin im Krankenhaus besprechen. Die Umstellung könnte z. B. wie in der untenstehenden Tabelle erfolgen.

Alter	6 Monate	7 Monate	8 Monate	10-12 Monate
Flaschenmahlzeit	4	3	2	1-2
Zwischenmahlzeit	0	0	0	1-2
Breimahlzeit	1	2	3	2-3

Die Zwischenmahlzeit könnte z. B. eine Fruchtmilch mit **KetoCal Infant** sein.

Bei der ketogenen Kost können nur geringe Mengen an Gemüse, Fleisch, Getreide und Obst eingesetzt werden, dafür müssen aber größere Mengen Öl oder Fett in die Mahlzeiten eingebaut werden. Dadurch besitzen diese Mahlzeiten eine hohe Energiedichte, erscheinen aber oft

etwas klein. Sie enthalten aber ausreichend Kalorien und Eiweiß, um das Wachstum Ihres Kindes sicher zu stellen.

Wichtige Hilfsmittel für die Zubereitung der ketogenen Beikost sind eine Waage und ein Pürierstab. Um Breien eine bessere Bindung zu geben sollten Sie Johannisbrotkernmehl zur Hand haben und um die fehlende Fruchtsüße manchmal etwas ausgleichen zu können auch flüssigen Süßstoff. Diese Zutaten werden nicht mit berechnet.

Die Rezepte 3:1 in dieser Broschüre beziehen sich alle auf ca. 200 kcal (entspricht ca. 300 ml **KetoCal Infant**). Sie müssen an die individuellen Vorgaben bei Ihrem Kind angepasst werden. Dabei wird Ihnen Ihre Ernährungsberaterin im Krankenhaus helfen.



Rezepte fürs 1. Lebensjahr – ketogenes Verhältnis 3 : 1

Zucchini-Kartoffel-Brei

ketogenes Verhältnis 3 : 1

1 Portion



Zutaten: 50 ml Trinkwasser
11 g **KetoCal Infant** (Mischung), SHS
13 g Rapsöl
10 g Kartoffeln gegart
70 g Zucchini gegart

Zubereitung:

Die erforderliche Menge Trinkwasser abkochen, dann in eine Schüssel oder einen Suppenteller geben und auf 50-55°C abkühlen lassen. Das abgewogene **KetoCal Infant** mit dem Schneebesen einrühren und das Rapsöl sowie das abgewogene und zerdrückte Gemüse dazugeben.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
840/204	3,0	3,6	19,6

TIPP:

Hochwertige Öle sind oft sehr geschmacksintensiv. Wenn Ihr Kind den Brei nicht mag, könnte es am Öl liegen. Achten Sie darauf, möglichst geschmacksneutrale Öle zu verwenden oder Öle, deren Geschmack Ihrem Kind zusagt.

Gemüse-Fleisch-Brei

ketogenes Verhältnis 3 : 1

1 Portion

Zutaten: 53 g Möhren, roh
25 g Putenfleisch, Hipp
20 g Rapsöl



Zubereitung:

Die Möhren waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In wenig Wasser weich dünsten und anschließend pürieren. Mit dem Putenfleisch und dem Rapsöl mischen.

Nährwerte:

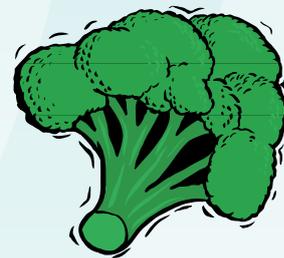
Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
823/200	2,7	3,8	19,2

Broccoli-Fleisch-Brei

ketogenes Verhältnis 3 : 1

1 Portion

Zutaten: 65 g Broccoli, roh
18 g Putenfleisch, Hipp
20 g Rapsöl



Zubereitung:

Broccoli waschen, putzen und in kleine Stücke/Röschen schneiden. In wenig Wasser weich dünsten und anschließend pürieren. Mit dem Putenfleisch und dem Rapsöl mischen.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
811/197	3,7	2,6	19,0

Milchbrei

ketogenes Verhältnis 3 : 1

1 Portion

Zutaten: 100 ml Trinkwasser
2 g Johannisbrotkernmehl
6 g Aptamil Prematil mit LCP Milupan
11 g **KetoCal Infant** (Mischung), SHS
14 g Butter
Süßstoff

Zubereitung:

Das kalte Wasser in einen Topf geben und das Johannisbrotkernmehl mit dem Schneebesen einrühren. Dann wird der Brei unter gelegentlichem Umrühren erhitzt, bis er dickt. Bevor die Säuglingsnahrung und das **Ketocal Infant** eingerührt wird, werden der Brei wieder auf 50-55°C abkühlen.

Die Säuglingsnahrung und das **KetoCal Infant** mit dem Schneebesen glatt unterrühren, die Butter und nach Geschmack etwas Süßstoff zugeben.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
886/213	2,8	4,0	20,8

Hirsebrei

ketogenes Verhältnis 3 : 1

1 Portion

Zutaten: 100 ml Trinkwasser
4 g Hirseflocken
10 g **Ketocal Infant** (Mischung), SHS
15 g Butter
10 g Speisequark 40 % F.i.Tr.
Süßstoff

Zubereitung:

Das kalte Wasser in einen Topf geben und die Hirseflocken mit dem Schneebesen einrühren. Dann wird der Brei unter gelegentlichem Umrühren erhitzt, bis er dickt. Bevor das Ketocal Infant eingerührt wird, muss der Brei wieder auf 50-55 °C abkühlen.

Das **KetoCal Infant** mit dem Schneebesen glatt unterrühren, die Butter, den Quark und nach Geschmack etwas Süßstoff zugeben.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
872/209	2,9	3,9	20,4



KetoCal
Infant

Haferbrei

ketogenes Verhältnis 3:1

1 Portion

Zutaten: 100 ml Trinkwasser
5 g Schmelzflocken
13 g **Ketocal Infant** (Mischung), SHS
13 g Butter
Süßstoff

Zubereitung:

Das kalte Wasser in einen Topf geben und die Schmelzflocken mit dem Schneebesen einrühren. Dann wird der Brei unter gelegentlichem Umrühren erhitzt, bis er dickt. Bevor das Ketocal Infant eingerührt wird, muss der Brei wieder auf 50-55 °C abkühlen.

Das **KetoCal Infant** mit dem Schneebesen glatt unterrühren, die Butter und nach Geschmack etwas Süßstoff zugeben.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
853/205	2,7	4,1	20,0

Reisflockenbrei

ketogenes Verhältnis 3 : 1

1 Portion

Zutaten: 100 ml Trinkwasser
3 g Reisflocken
1 g Johannisbrotkernmehl
13 g **Ketocal Infant** (Mischung), SHS
16 g Schlagsahne 30 % Fett
7 g Butter
Süßstoff

Zubereitung:

Kaltes Wasser in einen Topf geben und die Reisflocken mit dem Schneebesen einrühren. Wenn der Brei fester werden soll, hier noch das Johannisbrotkernmehl zufügen. Den Brei unter gelegentlichem Umrühren erhitzen, bis er dickt. Bevor das **KetoCal Infant** eingerührt wird, muss der Brei wieder auf 50-55 °C abkühlen.

Das **KetoCal Infant** mit dem Schneebesen glatt unterrühren, mit Butter und Sahne verfeinern und nach Bedarf mit Süßstoff abschmecken.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
831/200	2,7	3,8	19,5



KetoCal
Infant

Obstbrei mit Apfel und Banane

ketogenes Verhältnis 3 : 1

1 Portion



Zutaten: 100 ml Trinkwasser
2 g Johannisbrotkernmehl
15 g **Ketocal Infant** (Mischung), SHS
11 g Butter
22 g Äpfel mit Bananen (ab 5. Mon.) Hipp

Zubereitung:

Das kalte Wasser in einen Topf geben und das Johannisbrotkernmehl mit dem Schneebesen einrühren. Dann wird der Brei unter gelegentlichem Umrühren erhitzt, bis er dickt. Bevor das **KetoCal Infant** eingerührt wird, muss der Brei wieder auf 50-55 °C abkühlen. Inzwischen die Obstportion abwiegen.

Das **KetoCal Infant** mit dem Schneebesen glatt unterrühren, die Butter, das Obst und nach Geschmack etwas Süßstoff zugeben.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
832/200	2,5	4,0	19,3

Obstbrei mit frischen Brombeeren

ketogenes Verhältnis 3 : 1

1 Portion

Zutaten: 100 ml Trinkwasser
2 g Johannisbrotkernmehl
16 g **Ketocal Infant** (Mischung), SHS
10 g Butter
35 g Brombeeren
Süßstoff

Zubereitung:

Das kalte Wasser in einen Topf geben und das Johannisbrotkernmehl mit dem Schneebesen einrühren. Dann wird der Brei unter gelegentlichem Umrühren erhitzt, bis er dickt. Bevor das **KetoCal Infant** eingerührt wird, muss der Brei wieder auf 50-55 °C abkühlen. Inzwischen die Brombeeren waschen und abwiegen.

Das **KetoCal Infant** mit einem Schneebesen glatt unterrühren, die Butter ebenfalls unterrühren und die Brombeeren untermischen. Nach Geschmack etwas Süßstoff zugeben.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
841/203	3,0	3,5	19,5



KetoCal Infant mit Brombeeren

ketogenes Verhältnis 3:1



1 Portion

Zutaten: 150 ml Trinkwasser
20 g **Ketocal Infant** (Mischung), SHS
10 g Calogen, Pfrimmer Nutricia
45 g Brombeere
Süßstoff

Zubereitung:

Die erforderliche Menge Trinkwasser abkochen und auf 50-55 °C abkühlen lassen. Das **KetoCal Infant**, das Calogen und die Brombeeren dazugeben und rasch mit dem Pürierstab zerkleinern.

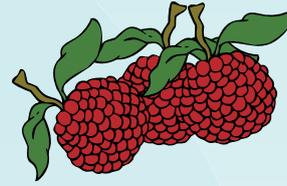
Danach gleich durch ein Haarsieb geben, um die Beerenkerne zu entfernen. Brombeerkerne enthalten viele Bitterstoffe. Den Shake mit Süßstoff abschmecken.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
819/198	3,6	2,7	19,0

KetoCal Infant mit Himbeeren

ketogenes Verhältnis 3 : 1



1 Portion

Zutaten: 150 ml Trinkwasser
20 g **Ketocal Infant** (Mischung), SHS
10 g Calogen, Pfrimmer Nutricia
28 g Himbeere
Süßstoff

Zubereitung:

Die erforderliche Menge Trinkwasser abkochen und auf 50-55 °C abkühlen lassen. Das **KetoCal Infant**, das Calogen und die Himbeeren dazugeben und rasch mit dem Pürierstab zerkleinern.

Den Shake mit Süßstoff abschmecken und evtl. durch ein Haarsieb geben um die Beerenkernchen zu entfernen.

Nährwerte:

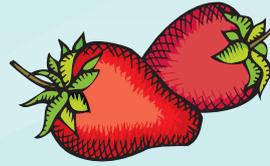
Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
802/194	3,4	2,8	18,6



KetoCal
Infant

KetoCal Infant mit Erdbeeren

ketogenes Verhältnis 3 : 1



1 Portion

Zutaten: 150 ml Trinkwasser
20 g **Ketocal Infant** (Mischung), SHS
10 g Calogen, Pfrimmer Nutricia
27 g Erdbeeren
Süßstoff

Zubereitung:

Die erforderliche Menge Trinkwasser abkochen und auf 50-55 °C abkühlen lassen. Das **KetoCal Infant**, das Calogen und die Erdbeeren dazugeben und rasch mit dem Pürierstab zerkleinern.

Den Shake mit Süßstoff abschmecken und evtl. durch ein Haarsieb geben um die Beerenkernchen zu entfernen.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
799/193	3,3	2,9	18,6

KetoCal Infant mit Aprikose

ketogenes Verhältnis 3 : 1

1 Portion

Zutaten: 150 ml Trinkwasser
20 g Aprikose
20 g **Ketocal Infant** (Mischung), SHS
10 g Calogen, Pfrimmer Nutricia Süßstoff

Zubereitung:

Die erforderliche Menge Trinkwasser abkochen und auf 50-55 °C abkühlen lassen. Die Aprikose entsteinen, benötigte Menge abwiegen und in Stücke schneiden. **KetoCal Infant**, Calogen und die Aprikosenstückchen dazu geben und rasch mit dem Pürierstab zerkleinern. Den Shake mit Süßstoff abschmecken.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
798/193	3,2	3,1	18,6

TIPP:

Die Obstmenge kann ausgetauscht werden durch:
23 g Heidelbeeren oder 19 g Pfirsich;
15 g Sauerkirschen oder 21 g Wassermelone.
Auch 8 g Banane wären möglich statt der Aprikose.
Das Verhältnis 3 : 1 bleibt so bestehen.



KetoCal Infant Fläschchen 3,5:1 und 4:1

Manchmal ist es notwendig, das ketogene Verhältnis von Fett zu Eiweiß und Kohlenhydraten zu erhöhen, z. B. auf 3,5:1 oder 4:1. Dies kann ganz einfach mit Calogen, einer Fett-Wasser-Emulsion, erzielt werden. Dadurch wird ein störendes Absetzen von Fett auf der Trinknahrung, wie es bei der Zugabe von Öl entstehen würde, verhindert.

KetoCal Infant Fläschchen mit Calogen 3,5 : 1 *ketogenes Verhältnis 3,5 : 1*

1 Portion

Zutaten: 220 ml Trinkwasser
25 g **Ketocal Infant** (Mischung), SHS
5 g Calogen, Pfrimmer Nutricia

Zubereitung:

Die erforderliche Menge Trinkwasser abkochen, in ein sterilisiertes Fläschchen geben und auf 50-55 °C abkühlen lassen. Die erforderliche Menge **KetoCal Infant** dazugeben, das Fläschchen verschließen und kurz schütteln. Hat sich die Trinknahrung gut gelöst, die abgemessene Menge Calogen dazugeben und erneut kurz schütteln.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
814/197	3,8	1,8	19,4

KetoCal Infant Fläschchen mit Calogen 4 : 1

ketogenes Verhältnis 4 : 1

1 Portion

Zutaten: 220 ml Trinkwasser
23 g **Ketocal Infant** (Mischung), SHS
10 g Calogen, Pfrimmer Nutricia

Zubereitung:

Die erforderliche Menge Trinkwasser abkochen, in ein sterilisiertes Fläschchen geben und auf 50-55 °C abkühlen lassen. Die erforderliche Menge **KetoCal Infant** dazugeben, das Fläschchen verschließen und kurz schütteln. Hat sich die Trinknahrung gut gelöst, die abgemessene Menge Calogen dazugeben und erneut kurz schütteln.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
849/206	3,5	1,7	20,6



KetoCal
Infant

Rezepte nach dem 1. Lebensjahr – ketogenes Verhältnis 3 : 1

Tomatensuppe

ketogenes Verhältnis 3 : 1



1 Portion

Zutaten: 200 ml Trinkwasser
7 g Tomatenmark 3-fach konzentriert
1 g Johannisbrotkernmehl
4 g Klare Fleischsuppe (Trockenprod.)
42 g Mascarpone 80 % F.i.Tr.
frische Kräuter

Zubereitung:

Das Tomatenmark im Wasser lösen und das Johannisbrotkernmehl glatt unterrühren. Dann die Tomatensuppe mit Fleischbrühe abschmecken und unter gelegentlichem Umrühren aufkochen lassen, bis sie abgebunden ist. Evtl. nachwürzen und Mascarpone hinzufügen. Mit dem Pürierstab aufschlagen und mit Kräutern bestreut servieren.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
871/208	3,0	3,7	20,3

Gemüsesuppe mit Wiener Würstchen

Rezept von Edith Riemann, München

ketogenes Verhältnis 3 : 1

1 Portion

Zutaten: 10 g Broccoli, roh in Röschen
55 g Möhren, roh in Würfeln
20 g Knollensellerie, roh in Würfeln
17 g Rapsöl
13 g Wiener Würstchen

Zubereitung:

Gemüse weichkochen. Weichgekochten Broccoli mit der Gemüsebrühe und dem Rapsöl pürieren, gewürfelte Möhren und Sellerie dazu geben. Die Wiener Würstchen darin erhitzen. Rezept kann stückig, breiig und als Sondennahrung verwendet werden.

Nährwerte:

Energie kJ / kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
825 / 199	3,1	3,4	19,3



Snack mit Weißwurst

Rezept von Edith Riemann, München

ketogenes Verhältnis 3 : 1

1 Portion

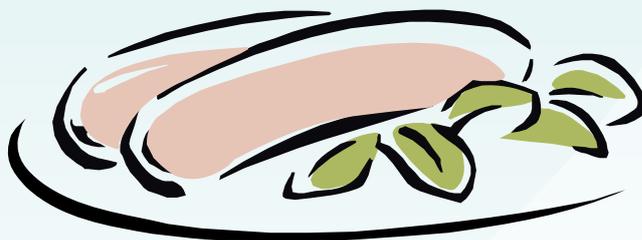
Zutaten: 16 g Rapsöl
19 g Weißwurst, heiß
1 g Kartoffelflocken
60 g Möhren, gegart

Zubereitung:

Die heiße Weißwurst mit dem Öl, den Kartoffelflocken und den frisch gegarten Möhren in einen Pürierbecher geben. Zutaten vermengen und mit dem Pürierstab stückig oder breiig verarbeiten.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
820 / 198	3,4	2,9	19,2



Spinatsuppe

ketogenes Verhältnis 3:1

1 Portion

Zutaten: 200 ml Trinkwasser
4 g Klare Fleischsuppe (Trockenprod.)
40 g Junger Spinat (TK)
2 g Feine Speisestärke
5 g Schlagsahne 30 % Fett
14 g Butter
10 g **Ketocal Infant** (Mischung), SHS

Zubereitung:

Das Wasser mit der Fleischsuppe abschmecken und aufkochen. Den Spinat dazugeben und für 5 Minuten kochen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und die Spinatsuppe damit abbinden. Kurz aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und mit Sahne und Butter verfeinern. Die Suppe auf 50 °C abkühlen lassen, dann das **KetoCal Infant** glatt unterrühren.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
886/212	3,1	3,8	20,8

Müsli mit Macadamianuss

Rezept von Edith Riemann, München

ketogenes Verhältnis 3 : 1

1 Portion

Zutaten: 6 g Speisequark 40 % F.i.Tr.
12 g Sahne 30 % Fett
3 g Sonnenblumenöl
15 g Macadamianuß frisch
5 g Haferflocken
Süßstoff

Zubereitung:

Den Speisequark mit der Sahne und dem Öl mischen und mit Süßstoff abschmecken. Die geriebenen Macadamianüsse (Parmesanreibe) und die Haferflocken zugeben und alle Zutaten verrühren. Mit Süßstoff abschmecken.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
788/188	2,6	3,4	18,5

TIPP:

- *Vewenden Sie möglichst ungesalzene Macadamianüsse. Oft sind die im Handel erhältlichen Nüsse gesalzen. Diese mit Wasser abbrausen und abtrocknen.*
- *Sehr gut lassen sich Macadamianüsse mit einer Trommel-Parmesanreibe reiben.*

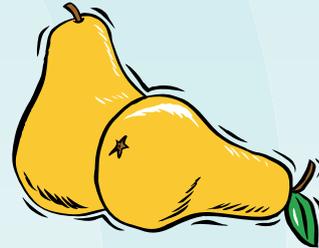
Birnen mit Frischkäse

Rezept von Edith Riemann, München

ketogenes Verhältnis 3 : 1

1 Portion

Zutaten: 20 g Frischkäse Doppelrahmstufe
2 EL Trinkwasser
1 ML Nestargel, Nestlé
2 g Leinsamen
14 g Rapsöl
26 g Birne
Süßstoff



Zubereitung:

Zimmerwarmen Frischkäse mit 2 EL warmem Wasser verrühren, einen ML Nestargel dazu geben, unterrühren dann den Leinsamen und das Öl dazugeben. Mit etwas Süßstoff süßen. Die Birne zu einem Fächer schneiden und den Frischkäse dazu anrichten.

Nährwerte:

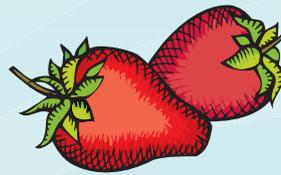
Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
840/203	2,8	3,7	19,7

TIPP:

Für das Andicken von kalten Flüssigkeiten bzw. Speisen kann das Produkt Nestargel (Nestlé) verwendet werden. Das Produkt erhalten Sie in der Apotheke.

Erdbeerquark

Rezept von Edith Riemann, München



ketogenes Verhältnis 3 : 1

1 Portion

Zutaten: 28 g Speisequark 40 % F.i.Tr.
30 ml Trinkwasser
1 ML Nestargel, Nestlé
17 g Sonnenblumenöl
53 g Erdbeere
Süßstoff

Zubereitung:

Den Speisequark abwiegen. Wasser und Nestargel zugeben und glattrühren. Öl untermischen. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden, mit einer Gabel zerdrücken und unter die Quarkspeise mischen. Mit Süßstoff abschmecken.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
865/207	2,9	3,8	20,1



Götterspeise mit Vanillesoße

ketogenes Verhältnis 3 : 1

1 Portion

- Zutaten:**
- 1 Pck. Götterspeise nach Geschmack mit Süßstoff zubereitet
 - 100 ml Trinkwasser
 - 15 g Schlagsahne 30 % Fett
 - 1 Vanilleschote
 - 3 g Puddingspulver
 - 1 g Johannisbrotkernmehl
 - 8 g Butter
 - Süßstoff
 - 15 g **Ketocal Infant** (Mischung), SHS

Zubereitung:

Die Götterspeise nach Packungsanleitung zubereiten, jedoch mit Süßstoff statt Zucker süßen. Kalt stellen.

Für die Vanillesoße das Wasser-Sahne-Gemisch mit dem Mark der Vanilleschote in einen Topf geben und das Johannisbrotkernmehl einrühren.

Bis die Flüssigkeit kocht das Vanillepuddingpulver mit kaltem Wasser anrühren, dann in die kochende Flüssigkeit geben und unter rühren einmal aufkochen lassen. Mit Butter und Süßstoff verfeinern.

Wenn die Vanillesoße auf 50 °C abgekühlt ist das **KetoCal Infant** mit dem Schneebesen glatt einrühren. Die Vanillesoße kalt stellen.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
909/218	2,8	4,3	21,3



Mürbe Waffeln

ketogenes Verhältnis 3:1

1 Portion

Zutaten: 15 g Eigelb
30 g Schlagsahne 30 % Fett
9 g Sonnenblumenöl
4 g Weizenmehl
2 g Johannisbrotkernmehl
Süßstoff

Zubereitung:

Eigelb mit Sahne und Öl aufschlagen und evtl. Süßstoff dazugeben. Das Mehl mit dem Bindemittel Johannisbrotkernmehl mischen und unter die Masse geben.

Den Teig 5 Minuten quellen lassen, inzwischen das Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen.

Nun den Teig in 2 Portionen im Waffeleisen ausbacken.

Nährwerte:

Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
975/233	3,6	4,0	22,8

Dosierungstabelle für die ausschließliche Ernährung mit KetoCal Infant

100 % Energiezufuhr

Alter	Mädchen					Jungen				
	Gewicht kg	Energie- bedarf* kcal/Tag	Energie- bedarf* kcal/kg KG/Tag	Benötigte Zubereitung KetoCal Infant pro Tag ml	Benötigte Menge KetoCal Infant Pulver pro Tag g	Gewicht kg	Energie- bedarf* kcal/Tag	Energie- bedarf kcal/kg KG/Tag	Benötigte Zubereitung KetoCal Infant pro Tag ml	Benötigte Menge KetoCal Infant Pulver pro Tag g
0-4 Monate	4,7	450	91	644	64	5,1	500	94	715	72
6 Monate	6,0	546	91	781	78	7,1	639	90	914	91
9 Monate	7,8	710	91	1.015	102	8,2	738	90	1.056	106
12 Monate	8,8	774	88	1.108	111	9,2	837	91	1.198	120
18 Monate	10,6	933	88	1.334	133	11	1.001	91	1.432	143
24 Monate	12,0	1.056	88	1.511	151	12,1	1.101	91	1.575	158
30 Monate	13,2	1.162	88	1.662	166	13,2	1.201	91	1.718	172
36 Monate	14,1	1.241	88	1.775	178	14,1	1.283	91	1.836	184

*) Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr nach D-A-CH 1. Auflage 2000

80 % Energiezufuhr

Alter	Mädchen					Jungen				
	Gewicht kg	Energie- bedarf* kcal/Tag	Energie- bedarf* kcal/kg KG/Tag	Benötigte Zubereitung KetoCal Infant pro Tag ml	Benötigte Menge KetoCal Infant Pulver pro Tag g	Gewicht kg	Energie- bedarf* kcal/Tag	Energie- bedarf kcal/kg KG/Tag	Benötigte Zubereitung KetoCal Infant pro Tag ml	Benötigte Menge KetoCal Infant Pulver pro Tag g
0-4 Monate	4,7	360	73	515	52	5,1	500	75	715	72
6 Monate	6,0	437	73	625	62	7,1	511	72	731	73
9 Monate	7,8	568	73	812	81	8,2	590	72	845	84
12 Monate	8,8	620	70	886	89	9,2	670	73	958	96
18 Monate	10,6	746	70	1.068	107	11	801	73	1.146	115
24 Monate	12,0	845	70	1.209	121	12,1	881	73	1.260	126
30 Monate	13,2	929	70	1.329	133	13,2	961	73	1.375	137
36 Monate	14,1	993	70	1.420	142	14,1	1.026	73	1.468	147

*) 80 % der Energie nach den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr D-A-CH 1. Auflage 2000





GER 60-20514-12/09



SHS Gesellschaft für klinische Ernährung mbH

Happenbacher Straße 5 · D-74074 Heilbronn

Tel: 00800-747 737 84 [D + A + CH: gebührenfrei]

Fax: 00800-747 673 37 [D + A + CH: gebührenfrei]

E-Mail: info@shs-heilbronn.de · Internet: www.MeinKetoCal.de