Unterstützende Ernährung bei der Wundheilung

erstellt vom Team des

Ambulanten Pflegedienstes Andrea Schneider

Einleitung:

Um Störungen der Wundheilung zu vermeiden ist es notwendig, bei vorhandenen Wunden auf eine besondere, die Wundheilung fördernde Ernährung zu achten. Der Wundheilungsprozess läuft in 3 Phasen ab.

- Der Reinigungsphase (Exudation)
- Der Aufbauphase (Granulation)
- Der Verheilungsphase (Epithelisierung)

Die Wundheilungsstörung, vor allem in der Reinigungsphase, ist verbunden mit starken Flüssigkeits- und Eiweißverlusten.

Durch Alter, Vorerkrankungen (vor allem Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes), Mangel- (einseitiger Ernährung) und Fehlernährung (Unter od.- Übergewicht) wird die Wundheilung besonders beeinflusst:

- der Verlust an Eiweißen und Flüssigkeit muss ausgeglichen werden (wichtig zum Aufbau der Zellwände)

- es besteht zusätzlicher Bedarf an Mineralstoffen und Spurenelementen zum Aufbau von Granulationsgewebe (Zellaufbau)

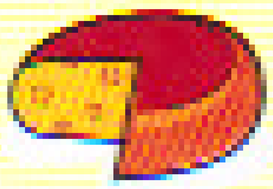
- erhöhter Bedarf an ungesättigten Fettsäuren (Omega – Fettsäuren) zur Aufspaltung von Vitaminen (Zellmembran, Hormonbildung)

- unterstützend wirken auch Kräuter

1. Flüssigkeitszufuhr

Es besteht vor allem auf Grund der Sekretbildung in der Reinigungsphase der Wunde ein erhöhter Bedarf an Flüssigkeit. Zur Grundmenge von 1 ½ - 2 Liter am Tag sollte mind. 1 – 1,5 Liter Flüssigkeit (je nach Wundgröße) zusätzlich aufgenommen werden.

2. Eiweißreiche Kost



Besonders wichtig während der Wundheilung ist die Zuführung hochwertiger Eiweiße (z.B. Fisch, Geflügel, Milchprodukte). Diese werden für den Zellaufbau benötigt und unterstützen das Immunsystem (Infektionsabwendung). Der normale Tagesbedarf (ohne Wunde) liegt bei einer Mindestmenge von 0,8 g/kg Körpergewicht.

3. Vitamine

Für den Aufbau neuer Zellschichten und für die Gefäße zur Durchblutung des neuen Gewebes, sind eine Reihe von Vitaminen wichtig. (siehe Tabelle)

4. Mineralstoffe und Spurenelemente

Diese sind am Aufbau körpereigener Substanzen beteiligt, die wichtig für den Wundheilungsprozess sind. Es besteht wegen des gesteigerten Stoffwechsels ein erhöhter Bedarf. (siehe Tabelle)

5. Ungesättigte Fettsäuren (Omega 3 u. Omega 6)

- wichtig für Membranbildung
- wirken mit bei der Vitaminaufnahme (fettlösliche Vitamine)
- für Hormonhaushalt von Bedeutung (siehe Tabelle)

6. Kräuter

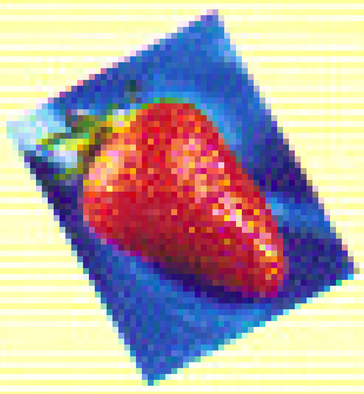
Viele Kräuter haben eine antibakterielle (gegen Bakterien) und / oder fungizide (gegen Pilzinfektionen) Wirkung. (siehe Tabelle). **Nicht als Wundauflage verwenden.** Die Kräuter sollten dem Essen beigefügt werden.

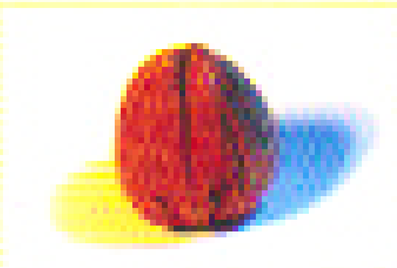
Alle Informationen dieser Broschüre sind ausschließlich als Anregung für eine ausgewogene Ernährung zur Unterstützung der Wundheilung gedacht.

Es ist ratsam in jedem Fall, für eine fachgerechte Versorgung von Wunden eine medizinische Fachkraft (Arzt, Pflegefachkraft, evtl. Wundmanager) hinzuzuziehen.

Das gesamte Pflegeteam des ambulanten Pflegedienstes Andrea Schneider hofft, Ihnen einige Tipps und Anregungen mit dieser Broschüre zu vermitteln.

Nährstofftabelle

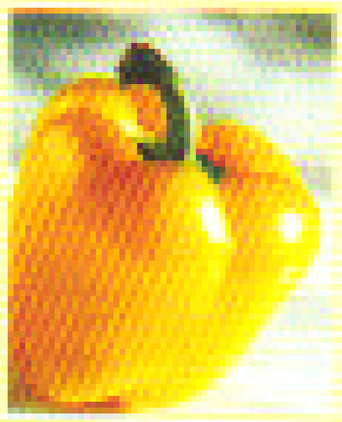


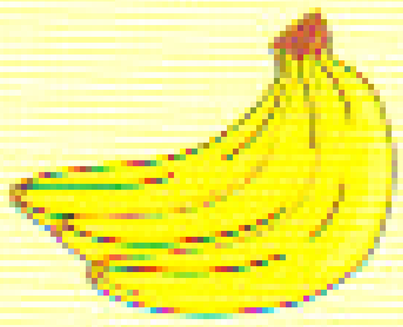


Nährstoffe	enthalten z.B. in	Normaler Tagesbedarf	Wirkung
Eiweiß	z. B. in Fisch, Geflügel, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Soiaprodukte, Fleisch	normal 0,8 g/Kg bei Wunden Tagesbedarf erhöht	Bausteine für den Zellaufbau. Wichtig für das Immunsystem
Vitamine Vitamin A	Gemüse + Obst, roter Paprika, Spinat, Möhren, Pfirsich, Sauerkirschen, Grapefruit	0,9 – 1 mg/Tag bei Wunden 1 – 1,5 mg/Tag	Fördert die Wundheilung Wichtig für den Aufbau der Zellschicht und Gelenke
Biotin	Hühnereier, Nüsse, Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Haferflocken	ca. 30 – 100ug	Förderung der Blutgerinnung, Wichtig für Fett u. Eiweißstoffwechsel
Folsäure	Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Nüsse, Tomaten, rote Beete, Spinat, Endiviensalat	Frauen ca. 150 mg Männer ca. 300 mg	Für die Zell- und Blutbildung
Vitamin B2	Milchprodukte, Makrele, Lachs, Leinsamen, Champignons, Bier	Frauen ca. 1,5 mg Männer 1,7 mg	Fördert Fettstoffwechsel. Beteiligt an Energieumwandlung (Kohlenhydrate) Unterstützt Heilungsprozesse der Haut
Vitamin B3	Getreide, Hülsenfrüchte, Sardinen, Makrelen Heilbutt, Heilbutt,Champignon	Frauen ca. 15 mg Männer ca. 18 mg	Beteiligt an Pigment- u. Collagenbildung Zentrale Funktion im Stoffwechsel
Vitamin B 6	Kaese, Lachs, Sardinen, Soja, Walnüsse, Geflügel, Vollkornreis, Bananen, Paprika	Frauen ca. 1,6 mg Männer ca. 1,8 mg	Stärkt Nerven- u. Immunsystem Wirkt auf Eiweißstoffwechsel
Vitamin B12	Makrele, Hering, Forelle, Milchprodukte	Frauen ca. 3,0 µg Männer ca. 3,0 µg	Aufbau roter Blutkörperchen und Nervensystem. Empfindungs- und Bewegungssystem der Gliedmaßen
Vitamin C	Gemüse, Obst, besonders in: Zitrusfrüchte, Paprika, Kartoffeln	Frauen ca. 75mg Männer ca. 75 mg	Aufbau von Knochen, Haut, Knorpeln, Muskeln, Sehnen u. Blutgefäßen. Stärkt Immunsystem fördert Wundheilung
Vitamin E	Pflanzenöle (kaltgepresst), Weizenkeimöl, Haselnüsse, Erdnüsse, Leinsamen, Hering, Makrele	Frauen ca. 12 µg Männer ca. 12 µg	Aufbau der Zellwände. Fördert die Durchblutung
Vitamin K	Gemüse, Geflügel, Quark, Obst, vor allem in: Aprikosen, Kiwi, Bananen	Frauen ca. 65 µg Männer ca. 80 µg	Wichtig für Blutgerinnung u. Knochenbildung

Mineralstoffe	enthalten z.B. in	normaler Tagesbedarf	Wirkung
Calcium	z.B. Milchprodukte (keine Magerprodukte), Sojabohnen, Sesamsamen	Frauen ca. 900 mg Männer ca. 900 mg	Wichtig für den Aufbau von Knochen, stabilisiert Zellen und Nerven. Fördert Blutgerinnung
Kalium	z.B. Sojabohnen, Datteln, Pfifferlinge, Blattspinat, Kartoffeln, Makrele, Lachs	Frauen ca. 3 g max. Männer ca. 3 g max.	Wichtig für Eiweißstoffwechsel. Reguliert Wasserhaushalt

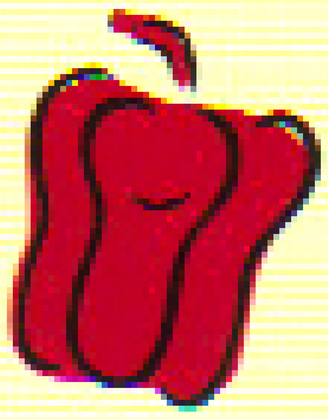
Spurenelemente	enthalten z.B. in	normaler Tagesbedarf	Wirkung
Magnesium	z.B. Weizenvollkorn, Blattspinat, Mangold, Datteln, Bananen	Frauen ca. 350 mg max. Männer ca. 300 mg max.	Wichtig für Knochen u. Zellbildung. Aktiviert Enzyme des Energiestoffwechsel. Wirkt Gefäßerweiternd
Chrom	z.B. schwarzer Tee, Weizenvollkorn, Kartoffeln, Blütenhonig, Käse	Frauen ca. 50-250 µg Männer ca. 50-250 µg	Wichtig für Zucker und Fettverwertung
Eisen	z.B. Spinat, Mangold, Sojabohnen, Sesam, Kürbiskerne, Wild,. Rindfleisch	Frauen ca. 15 mg Männer ca. 10 mg	Wichtig für Sauerstofftransport. Beteiligt am Stoffwechsel u. Immunreaktion
Zink	z.B. Mohn – u. Sesamsamen, Kürbiskerne, Linsen, Bergkäse, Tilsiter (keine Magerprodukte), Hafer, Weizen, Rinderfilet	Frauen ca. 12 mg Männer ca. 15 mg	Wichtig für das Immunsystem, Eiweißaufspaltung u. Zellteilung

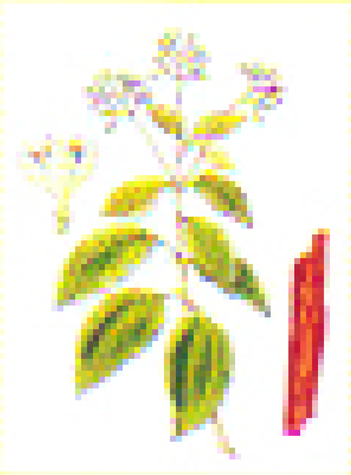


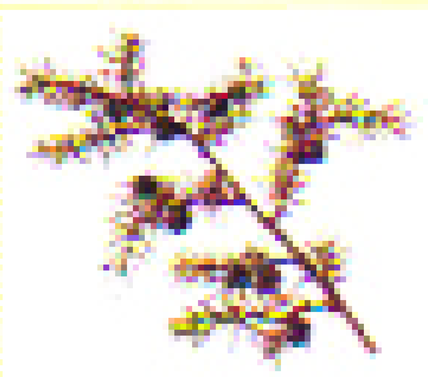


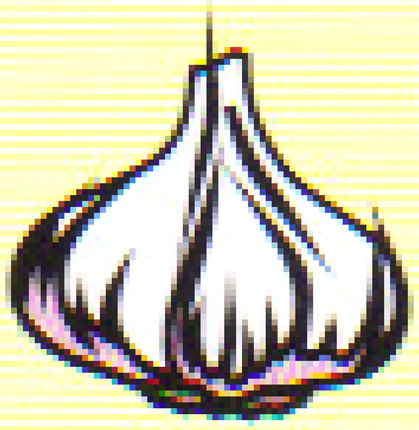
Ungesättigte Fettsäuren Omega 3-Fettsäuren	z.B. Soja-, Walnuss- u. Rapsöl – kaltgepresst, Fisch		Fördern die Aufnahme fettlöslicher Vitamine
Omega 6-Fettsäuren	z.B. fettreiche Fischarten, Nüsse, - Mais - und Sonnenblumenöl		Fördert die Aufnahme fettlöslicher Vitamine

Wirkung der Kräuter









Kräuter	Verarbeitung	Wirkung
Paprika Verwendung: Frucht u. Samen getrocknet und gemahlen	Ungarisches Nationalgewürz passt zu Fleisch z. B. Gulasch, Rind, Lamm od. Geflügel, Fischgerichte, Eierspeisen, Suppen, Käsegerichte und Salate. Wird mitgekocht, nicht ins heiße Fett geben.	Reich an Vitamin C u. Carotinoiden. Wirkt keimtötend, appetitanregend u. stärkt den Blutkreislauf.
Kassia /Zimt ähnlich Verwendung: getrocknete Innenrinde gemahlen	Passt gut zu säuerlichem Obst wie Rhaberber, Pflaumen und Äpfel. Zum Würzen von Fleisch u. Wildgerichten. Sparsam verwenden, schmeckt schnell bitter.	Wirkt antibakteriell (Bakterien) und fungizid (Pilze), appetitanregend u. verdauungsanregend
Wacholder Verwendung: Beeren frisch u. getrocknet, ganz od. gemahlen	Klassisches Gewürz für Wildgerichte. Aber auch zu Sauerkraut Rot- u. Weißkraut. Im Geschmack sehr kräftig muss gekocht werden.	Wirkt desinfizierend, appetitanregend u. entspannend. Nierenkranke sollten auf den Genuss von Wacholderbeeren verzichten.
Knoblauch (Zehe) Verwendung: frisch als Zwiebeln, getrocknet u. gemahlen od. als Paste	Universalgewürz für pikante Gerichte. Passt zu Fleisch, Fisch, Auflaufe , Suppen u. Salate	Antiseptisch u. schleimlösende Wirkung als Sud od. Tee. Äußere Anwendung als Wickel bei Halsweh. Knoblauch soll bei regelmäßigem Genuss vor Herz- u. Kreislauferkrankung schützen.

Bärlauch (Blätter) Verwendung: frisch	Bärlauch wird fein gehackt unter Butter, Quark, Joghurt od. in Rahmsuppen gerührt. Nicht mitkochen verliert sonst Aroma	Wirkt Antibakteriell (Bakterien) u. antimykotisch (Pilze). Fördert Durchblutung
Beifuss Verwendung: Blätter frisch, getrocknet, gemahlen u. gerebelt	Passt zu Braten wie Gans und Ente, macht Kohlgerichte besser verdaulich. Würzen von Aalgerichten u. Karpfen. (soll mitgegart werden entfaltet dann erst sein Aroma)	Antibakteriell (Bakterien) fungizid (Pilze). Harntreibende Wirkung, krampfstillend.
Chili (Frucht) Verwendung: frisch u. getrocknet, zerstoßen u. gemahlen	In der Asiatischen, Karibischen u. Mexikanischen Küche sehr geliebt. Chili wird mitgekocht. Getrocknete Chilis sind schärfer als frische. Bei offenen Wunden in Hals u. Rachenraum, Speiseröhre, Magendarmtrakt soll Chili nicht gegessen werden.	Antibakteriell (Bakterien). Kreislauf anregend in hohen Mengen Schweißtreibend.
Lorbeer Verwendung: Blätter frisch od. getrocknet	Alles was sauer ist, verträgt auch Lorbeer z. B. Sauerkraut, Sauerbraten u. deftige Kartoffelgerichte. Muß mitgekocht werden.	Wirkt antibakteriell
Mohn Verwendung: Samen getrocknet ganz od. gemahlen	Wird hauptsächlich zum backen verwendet	In größeren Mengen schmerzlindernd u. beruhigend.
Salbei (Blätter) Verwendung: frisch u. getrocknet	Vorwiegend in Italienischer Küche z. B. Tomatensalate, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Sparsam verwenden, schmeckt sonst schnell seifig.	Wirkt entzündungs-hemmend u. schmerzstillend. Als Tee bei Zahnfleisch-entzündung u. schweißhemmend.
Thymian (Blätter) Verwendung: frisch u. getrocknet	Zu Fleisch, Kohl u. Fischgerichten, Suppen u. Salate Es reichen kleine Mengen, können längere Zeit mitgekocht werden.	Desinfizierende Wirkung aber auch fiebersenkend, beruhigend u. geruchsmindernde Wirkung. (Atemluft)

Ambulanter Kranken,- Alten- und Kinderkrankenpflegedienst

ANDREA SCHNEIDER

Vertrauen durch Kompetenz

- **Individuelle Hilfe und Pflege**
- **Von allen Kassen anerkannt**

Äußere Rittersbacher Str. 42 • 91126 Schwabach

Tel. 09122/16644