



Eine Patientenbroschüre des Comprehensive Wound Center (CWC)

Ernährung bei chronischen Wunden

In interdisziplinärer Zusammenarbeit

Institut für Versorgungsforschung in der Dermatologie und bei Pflegeberufen (IVDP)
Universitäres Herzzentrum Hamburg GmbH (UHZ)
Klinik und Poliklinik für Gefäßmedizin
Wundkommission des UKE und UHZ

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Literatur:

- BMEL – Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, gesunde Ernährung, sichere Lebensmittel | www.bmel.de
- BZfE – Bundeszentrum für Ernährung | www.bzfe.de
- D-A-CH - Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr | www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte
- DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. | www.dge.de
- Expertenstandard: Pflege von Menschen mit chronischen Wunden.
Hrsg.: Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP)
www.dnqp.de/de/expertenstandards-und-auditinstrumente
- Expertenstandart: Ernährungsmanagement zur Sicherung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege. Hrsg.: Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP)
www.dnqp.de/de/expertenstandards-und-auditinstrumente
- Mariya Markova, Stephanie Sucher, Olga Pivovarova, Andreas F. H. Pfeiffer:
Proteinreiche Ernährung für die Gesundheit, LeguAN-Projekt: Tierisches oder pflanzliches Protein?
In: Ernährung im Fokus 16-07-08/16 S.190-195

Liebe Patienten,

mit dieser Broschüre über Ernährung bei chronischen Wunden möchten wir Ihnen in Ihrem Alltag helfen, einen guten Ernährungsstatus zu erlangen oder zu erhalten, um somit den Heilungsprozess zu unterstützen.

Der Ernährungsstatus spielt sowohl bei der Entstehung von Wunden als auch bei der Wundheilung eine wichtige Rolle. Bestehendes Übergewicht, Diabetes, Störungen des Fettstoffwechsels, Bluthochdruck oder eine eingeschränkte Durchblutung der Gefäße erhöhen das Risiko für die Entstehung von Wunden und verzögern den Heilungsprozess. Diese Erkrankungen sind ganz wesentlich durch den Ernährungs- und Lebensstil mitbedingt.

Mangelernährung trägt häufig dazu bei, dass neue Wunden entstehen und sich der Wundheilungsprozess verzögert, da wichtige Bausteine für den Erhalt von Gewebe für einen Wundverschluss fehlen.

Für den Heilungsprozess ist vor allem eine ausreichende Aufnahme an Eiweiß, lebenswichtigen Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen sowie eine adäquate Flüssigkeitszufuhr von Bedeutung. Ebenso wichtig sind ausreichende Bewegung und Vermeidung von Übergewicht.

Eiweiß

Um Zellen und damit neues Gewebe aufzubauen und Verluste von Eiweiß durch die Wundsekretion auszugleichen, werden bis zu 1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht benötigt. Bei einem Körpergewicht von 75 kg entspräche das rund 112,5 g Eiweiß.

Lebensmittel, die als Eiweißquelle dienen, sind mageres Rindfleisch, Geflügel, Milchprodukte, Eier, Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte.

Gut die Hälfte des täglichen Eiweißbedarfes sollte aus pflanzlicher Kost bestehen. Tierische Lebensmittel enthalten zugleich höhere Mengen Fett, viele gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine. Allgemein kann man sagen, dass diese Lebensmittelbestandteile eine unerwünschte entzündungsfördernde Wirkung im Körper auslösen.

Zudem empfehlen wir bei Milchprodukten auf den Fettanteil zu achten. Greifen Sie zu natürlichen Milchprodukten mit einem mittleren Fettgehalt bei Milch und Joghurt von 1,5% Fett, bei Käse darf der Fettanteil 30% betragen. Wenn Sie zu Übergewicht neigen, können Sie gerne zu Magermilchprodukten greifen. Achten Sie hierbei auf eine natürliche Verarbeitung der Produkte. Oft haben fettreduzierte Produkte einen erhöhten Zuckeranteil.

Eiweiß

Der tägliche Eiweißbedarf kann beispielhaft durch den Konsum von ein bis zwei Scheiben Schnittkäse (30 g), ein Glas Milch/Buttermilch (300 ml) und Naturjoghurt/Quark (150 g) sowie eine Portion Hülsenfrüchte als Beilage (70 g, ungekocht), Kartoffeln (200 g) und zwei Scheiben Vollkornbrot (100 g), ein Stück Fisch (150 g) oder Geflügel (100 g), gedeckt werden.

Orientieren Sie sich gerne an der Übersicht 1 „Eiweißreiche Lebensmittel“.

Hinweis für Patienten mit Gicht:

**Auch Hülsenfrüchte haben einen hohen Gehalt an Purinen.
Bedenken Sie dieses bei der Planung Ihrer Gerichte mit Hülsenfrüchten.**



Übersicht 1: Eiweißreiche Lebensmittel

(Bundeslebensmittelschlüssel, BLS 3.01)

Lebensmittel	pro 100 g LM	Gewicht pro Portion	
	Protein (g)	Portion (g)	Protein (g)
Putenbrust Aufschnitt	23,0	30	6,9
Lachsschinken	26,6	30	8,0
Kochschinken	22,5	30	6,8
Putenbrustfleisch gebraten	25,2	125	31,4
Hähnchenbrustfilet gebraten	26,8	125	33,5
Rindfleisch mager gebraten	31,2	125	39,0
Schweinefleisch mager gebraten	30,9	125	38,6
Forelle geräuchert gegart	24,1	125	30,1
Thunfisch Konserve (in eigenem Saft), abgetropft	22,9	60	13,7
Alaska-Seelachs TK gebraten	19,2	125	24,0
Kabeljau TK gebraten	20,3	125	25,4
Zander gebraten	22,4	125	28,0
Linsen getrocknet	23,4	70	16,4
Linsen gekocht	7,4	60	4,4
Linsensuppe (selbst gekocht)	3,9	400	15,6
Erbsen grün getrocknet	22,9	70	16,0
Erbsen grün gekocht	5,6	150	8,4
Erbspüree von frischen Erbsen	4,8	250	12,0
Frischkäsezubereitung 0,2% Fett	11,2	30	3,4
Magerquark	12,2	125	15,2
Körniger Frischkäse 0,4%	13,3	50	6,7
Tofu	15,5	100	15,5
Sojaflocken	40,6	30	12,3
Walnuss	16,1	30	4,8

Eiweiß, Fettsäuren und Mikronährstoffe

Fettsäuren

Jedes Nahrungsfett besteht aus den drei unterschiedlichen Fettsäurearten: gesättigte Fettsäuren, einfach ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Gesundheitlich wertvoll sind jene Fette, die einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren aufweisen.

Einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die vor allem in pflanzlichen Ölen wie Rapsöl, Leinöl, Olivenöl und Walnussöl, aber auch in Nüssen und fettreichem Seefisch (beispielsweise Lachs, Makrele, Thunfisch) stecken, haben die Eigenschaft, das eher „schlechte“ LDL-Cholesterin zu senken und das „gute“ HDL-Cholesterin ggf. zu erhöhen. Sie wirken gleichzeitig entzündungshemmend und werden für den Aufbau von Zellwandbestandteilen benötigt. Verwenden Sie täglich 1-2 EL natives pflanzliches Öl in kalten Speisen wie Salat und Dessert oder geben Sie es erst kurz vor dem Verzehr über Ihre Speisen. Bevorzugen Sie fettarme Methoden bei der Zubereitung (dämpfen, dünsten). Falls es doch mal etwas Gebratenes sein muss, beachten Sie den Rauchpunkt des Fettes. Dieser sollte bei über 200°C liegen. Hierfür eignet sich z.B. raffiniertes Raps- oder Sonnenblumenöl.

Quelle: Vgl.: Mariya Markova, Stephanie Sucher, Olga Pivovarova, Andreas F. H. Pfeiffer. Proteinreiche Ernährung für die Gesundheit, LeguAN-Projekt: Tierisches oder pflanzliches Protein? In: Ernährung im Fokus 16-07-08/16 S.192

Eiweiß, Fettsäuren und Mikronährstoffe

Mikronährstoffe

Vitamine und Mineralstoffe beeinflussen immunologische Abläufe im Körper. Sie senken das Infektrisiko und unterstützen eine normale Immunfunktion. Zusätzlich spielen sie eine Rolle bei der Zellentwicklung und dem Aufbau von Gewebe. unterstützen sie die Zellentwicklung und den Aufbau von Gewebe.

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit einem hohen Anteil an frischem Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Getreide, trägt maßgeblich zur ausreichenden Versorgung bei. Mit drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst decken Sie bereits einen Großteil des Tagesbedarfes an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Eine Portion Gemüse oder Obst entspricht in etwa einer Handvoll.

Hierbei ist zu beachten, dass bei stark nässenden Wunden täglich zusätzlich Nährstoffe über den Wundfluss verloren gehen.

Verwenden Sie, wenn möglich, frisches Obst und Gemüse. Tiefkühlprodukte können als Alternative eingesetzt werden.

Flüssigkeitszufuhr

Der Flüssigkeitsbedarf liegt bei 30 ml pro kg Körpergewicht. Das entspricht bei einem Gewicht von 75 kg etwa 2,2 Liter Flüssigkeit. Nahrungsmittel tragen etwa zu 1/3 der Flüssigkeitsaufnahme bei. Das heißt, dass **mindestens** 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag in Form von Getränken aufgenommen werden sollten.

Als Getränke eignen sich bevorzugt Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Vereinzelt können Sie auch Saftschorlen zu sich nehmen. Füllen Sie hierbei zunächst mindestens die Hälfte des Glases mit Wasser.

Bei stark nässenden Wunden, körperlicher Aktivität, wärmeren Temperaturen im Sommer oder Fieber, Erbrechen und bei Durchfällen, steigt der Flüssigkeitsbedarf deutlich an. Bitte erhöhen Sie dementsprechend Ihre Flüssigkeitszufuhr.

Tipp: Stellen Sie sich Ihre Getränke in Sicht- und Reichweite, damit Sie an das Trinken erinnert werden. Sie können auch ein Tagesprotokoll führen; so behalten Sie die Übersicht. Falls Sie ein Smartphone besitzen, stehen Ihnen verschiedene Gesundheitsanwendungen zur Verfügung, Mithilfe derer, Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr bilanzieren können.

Flüssigkeitszufuhr

Mahlzeit	Getränk	Menge
Frühstück	2 Tassen ungesüßten Tee/Kaffee oder Wasser	250 ml
vormittags	1 Glas Wasser oder Saftschorle	200 ml
Mittagessen	2 Gläser Wasser oder Saftschorle	400 ml
nachmittags	1 Becher ungesüßten Tee/Kaffee oder Wasser	300 ml
Abendessen	2 Tassen ungesüßten Früchte-/Kräutertee oder Wasser	250 ml
abends	1 Glas Wasser	200 ml

Angepasst an die D-A-CH-Referenzwerte

Ausgewogene Ernährung – wie viel von was?

Lebensmittel	Mengenangabe zu Ihrer Orientierung
Getränke	Täglich min. 1,5 Liter trinken: <ul style="list-style-type: none"> • Hauptgetränke sollten Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees sein • Obst- und Gemüsesäfte nur verdünnt (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
Gemüse	Täglich mindestens 3 Portionen Gemüse, eine Portion entspricht einer Handvoll: <ul style="list-style-type: none"> • ein Mix aus gegartem Gemüse und Rohkost oder Salat • regelmäßig Hülsenfrüchte verzehren, eine Portion entspricht 70 g ungekochter Hülsenfrüchte
Obst	Täglich 1 bis 2 Portionen, eine Portion entspricht einer Handvoll: <ul style="list-style-type: none"> • zu bevorzugen sind fruchtzuckerarme Obstsorten, z.B. Rhabarber, Pflaumen, Papaya, Pfirsiche, Honigmelone, Beeren, Aprikosen und Zitrusfrüchte

Lebensmittel	Mengenangabe zu Ihrer Orientierung
Getreide und Kartoffeln	Täglich Getreideerzeugnisse, je nach körperlicher Aktivität, vorwiegend Vollkornprodukte, verzehren: <ul style="list-style-type: none"> • 1 bis 2 Scheiben Vollkornbrot oder 1 Scheibe Vollkornbrot und 50 g Getreideflocken (5 EL) • dazu als Beilagen (Angaben für den rohen Zustand) 200 g Kartoffeln oder 50 g Nudeln oder 50 g Getreidearten und Pseudogetreidearten wie z.B. Reis, Bulgur, Quinoa, Amaranth und Buchweizen
Milch und Milchprodukte	Täglich bis zu 3 Portionen Milch und Milcherzeugnisse z.B.: <ul style="list-style-type: none"> • 300 ml Milch mit 1,5% Fett/Buttermilch und • 150 g Naturjoghurt mit 1,5% Fett/ 150 g Quark Magerstufe und • 2 Scheiben fettarmer Käse bis 40% Fett i.Tr.
Fisch, Fleisch und Eier	Pro Woche <ul style="list-style-type: none"> • 2 bis 3 Portionen (à 150 g) Seefisch z.B.: Lachs, Makrele, Thunfisch und • 2 Eier und • 2 bis 3 Portionen (à 100 g) mageres Fleisch/Wurstwaren
Pflanzliche Öle und Fette	Täglich bis zu 40 g hochwertiges Streich- und Kochfett <ul style="list-style-type: none"> • z.B. 1 bis 2 EL hochwertiges Speiseöl wie Raps-, Oliven-, Lein- oder Walnussöl und • Lebensmittel, die viel hochwertiges Fett enthalten wie ½ Avocado (100 g) oder 1 Portion (eine Handvoll) Nüsse/Ölsaaten, ungesalzen
Süßigkeiten und Alkohol	Süßes sollte keine vollwertige Mahlzeit ersetzen. Naschen Sie nicht zwischendurch. Kleine Mengen Süßigkeiten direkt nach dem Essen sind erlaubt z.B.: <ul style="list-style-type: none"> • 1 bis 2 Stück Schokolade, mindestens 85% Kakaoanteil <p>Sie dürfen 1 bis 2 Gläser Alkohol pro Woche trinken. Allerdings sollte es sich nicht um hochprozentigen Alkohol handeln. Erlaubt sind Bier, Wein und Schaumwein</p>

Ernährungspyramide



Quelle: Icons created by Macrovector & Freepik - Freepik.com

10 Tipps, die Ihr Risiko für Wunden und Begleiterkrankungen reduzieren können

1. **Abwechslungsreich essen und pflanzliche Lebensmittel bevorzugen:** Pflanzliche Lebensmittel sind ballaststoffreich und enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe.
2. **Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“:** Ideal sind 2 Portionen Obst am Tag und 3 Portionen Gemüse. Dazu zählen Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen.
3. **Vollkorn wählen:** bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis, Mehl und Getreideflocken.
4. **Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen:** täglich Milchprodukte, 1 bis 2 mal pro Woche Fisch, maximal 3 mal pro Woche Fleisch und Wurstwaren, gerne Geflügel, bis zu 2 Eier in der Woche.
5. **Pflanzliche Öle bevorzugen:** beispielsweise Rapsöl oder Olivenöl. Auch ungesalzene Wal- oder Haselnüsse liefern wertvolle Fette. Bei Nüssen gilt: eine Handvoll am Tag ist gesund.
6. **Zucker und Salz sparsam einsetzen:** Mit Zucker gesüßte Lebensmittel wie Kuchen und Gebäck sowie salzreiche Snacks sollten Sie meiden. Versuchen Sie auch auf versteckte Zucker- und Salzquellen zu achten. Diese sind zum Beispiel in Fertiggerichten, Müslimischungen, Getränken und Joghurtzubereitungen zu finden. Zucker wird nicht immer nur als Zucker auf der Packung deklariert. Achten Sie auf Glucosesirup, Dextrose, Fruktose/Fruktosezucker und Lactose.
7. **Lebensmittel schonend zubereiten:** Garen Sie die Lebensmittel in wenig Wasser und wenig Fett. So lange wie nötig und so kurz wie möglich! Braten, Grillen, Backen und Frittieren meiden.
8. **Am besten Wasser trinken:** 1,5 Liter pro Tag
9. **Langsam essen und die Mahlzeiten genießen:** Ein Sättigungsgefühl tritt frühestens nach 20 Minuten ein.
10. **Auf das Gewicht achten und den Alltag aktiv gestalten:** möglichst täglich 30 bis 60 Minuten moderate und so weit möglich auch intensive körperliche Bewegung.

Notizen

Für aufkommende Fragen stehen wir zur Verfügung ...

Kontakt

**Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Comprehensive Wound Center (CWC)
Martinistraße 52
20246 Hamburg**

Anmeldung CWC

Telefon: (040) 7410 - 59504

Telefax: (040) 7410 - 59634

E-Mail: cwc@uke.de

Gebäude W 38, 5. Obergeschoss, Raum 503

Impressum

© 2018

Erstellt durch: Antonia Elend Dipl. Pflegew. (FH), GuK; PD Dr. oec. troph. Birgit-Christiane Zyriax

Herausgeber: Institut für Versorgungsforschung in der Dermatologie und bei Pflegeberufen (IVDP), Direktor: Prof. Dr. Matthias Augustin

Gestaltung: Sabine Wuttke (GB Unternehmenskommunikation) | Titelfoto: Fotolia | Druck: OSTERKUS[S] gGmbH