

**Der Allgemein- und Ernährungszustand mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr ist neben einer guten Durchblutung ein wichtiger Faktor bei der Wundheilung.**

Bei Menschen mit einer chronischen Wunde besteht ein erhöhter Energie- und Nährstoffbedarf. Sie weisen ein hohes Risiko für eine Mangelernährung auf.

Für die Wundheilung werden Energie, Eiweisse (Proteine), Flüssigkeit, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente benötigt.

Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen die wichtigsten Faktoren bezüglich Wunden und Ernährung aufzeigen. Sie erhalten zudem Informationen welche Lebensmittel diese Bestandteile aufweisen.

So können Sie massgeblich zur Verbesserung Ihrer Wundheilung beitragen.

Wir streben eine bedarfsgerechte, ausgewogene Ernährung an. Bei Bedarf können in einem weiteren Schritt Nahrungsergänzungsmittel evaluiert werden.



# WELCHE FUNKTION HABEN FOLGENDE ASPEKTE IN DER WUNDHEILUNG:

## ...die Energie

Kohlenhydrate und Fette sind die Energiequellen des Körpers.

## ...das Protein

Proteine sind lebensnotwendig. Sie werden zum Wachstum und zur Erhaltung unserer Zellen und Gewebe benötigt. Die Empfehlung ist, mindestens bei jeder Hauptmahlzeit eine gute Proteinquelle zu wählen.

## ...die Flüssigkeit

Flüssigkeit ist das Lösungs- und Transportmittel. Es ist ein Ausgleich aufgrund des Wundsekretes. Zudem ist es wichtig für einen normalen Spannungszustand; der Haut und für die Durchblutung die den Nährstofftransport zur Wunde sicherstellt.

## ...die Vitamine

Vitamine sind für den Körper ein lebensnotwendiger Bestandteil. Eine mangelnde Versorgung führt zu Wundheilungsverzögerungen. Vitamin C ist für das Immunsystem wichtig und unter anderem an der Bildung von Kollagen beteiligt – fehlt das Kollagen, sind die Wunden fragiler und können sich leichter wieder öffnen. Zudem sind sie an der Gefäßbildung beteiligt.

## ...die Spurenelemente

Unter Spurenelemente versteht man anorganische Nährstoffe, die vom Menschen nur in sehr geringen Mengen benötigt werden. Sie gehören zu den Mineralstoffen. Zink wird zwar nur in kleinen Mengen benötigt, ist jedoch lebenswichtig und muss mit der Nahrung zugeführt werden. Zink ist in der Wundheilung für das Wachstum und die Erneuerung der Zellen verantwortlich.

# FEHL- UND MANGELERNÄHRUNG

**Die Fehl- und Mangelernährung ist ein Faktor, der sich negativ auf den Heilungsprozess von Wunden auswirkt. Es wird zwischen qualitativer und quantitativer Mangelernährung unterschieden.**

Eine qualitative Mangelernährung kommt zustande, wenn durch eine Fehlernährung unzureichend Eiweiss oder anderen Nährstoffen wie zum Beispiel Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen werden und es so zu einer Unterversorgung kommt.

Eine quantitative Mangelernährung kommt zustande, wenn zusätzlich zu den oben erwähnten Punkten, man zu wenig Kalorien am Tag zu sich nimmt. Diese Personen entwickeln einen abbauenden Stoffwechselstatus, welcher einen negativen Einfluss auf die Wundheilung hat.

Bei diesen betroffenen Menschen sollte eine Ernährungsintervention folgen und/oder die Ernährungsberatung beigezogen werden.





	Gemüse	Früchte	Getreide/ Mehle	Hülsen- früchte
				
<b>Eiweiss (Protein)</b>			x	x
<b>Kohlenhydrate/Fette</b>	x	x	x	x
<b>Vitamin A</b>	x			
<b>Vitamin B</b>	x		x	x
<b>Vitamin C</b>	x	x		
<b>Vitamin D</b>				
<b>Vitamin E</b>				
<b>Vitamin K</b>	x			
<b>Eisen (Ferrum)</b>	x (nur grünes)		x	x
<b>Kupfer</b>				x
<b>Zink</b>				
<b>Selen</b>			x	x
<b>Calcium</b>	x			

Milch- produkte	Eier	Fisch/ Meeres- früchte	Fleisch/ Geflügel	Nüsse/ Kernen	Öle/Fette
					
x	x	x	x	x	
x		x		x	x
x	x		x		
x	x	x	x		
		x			
				x	x
(x)				x	
		(x)	x	x	
		x		x	
x			x	x	
	x	x	x		
x				x	