



Querschnittlähmung

(Nachstationäre Phase)

Liebe Patientin, lieber Patient,

aufgrund der Querschnittlähmung kommt es zu einigen Veränderungen und Problematiken. Im Speziellen betrifft das:

- Eine geringere Muskelmasse und Massenverschiebungen sowie einen daraus resultierenden geringeren Grundumsatz.
- Reduzierte Bewegung.
- Eine veränderte Verdauung mit einem erhöhten Risiko für Obstipation (Verstopfungen), Völlegefühl und Blähungen.
- Die Gefahr der Entstehung eines Dekubitus (Druckgeschwür) bzw. einer Wundheilungsstörung.

Hier einige Praxisempfehlungen:

Aufgrund des niedrigeren Grundumsatzes werden weniger Kalorien benötigt, der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ist jedoch unverändert. Daher sollten energiearme, aber nährstoffreiche Lebensmittel verzehrt werden.

- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Zusammensetzung der Speisen.
- Bevorzugen Sie schonende Zubereitungsmethoden wie Kochen, Dünsten und Dämpfen.
- Kombinieren Sie immer alle Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße) in einer Mahlzeit.
- Trinken Sie 1,5–2 l energiefreie Flüssigkeit (Wasser, ungesüßter Tee) gleichmäßig über den Tag verteilt.
- Empfohlen sind täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst:
 - Salat und Gemüse zu allen drei Hauptmahlzeiten
 - Obst zum Frühstück im Müsli oder Joghurt oder als Nachtisch
- Bevorzugen Sie feinvermahlene Vollkornprodukte (Produkte aus Weißmehl wirken sich ungünstig auf die Verdauung aus, grobe Vollkornprodukte mit ganzen Körnern können Völlegefühl und Blähungen verursachen).
- Verzehren Sie täglich 2–3 kleine Portionen komplexe Kohlenhydrate (z. B. Vollkornprodukte, Haferflocken).
- Versuchen Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte (Buttermilch, Joghurt, Käse, Quark) in Ihren Speisenplan einzubauen.
- Verzehren Sie maximal 3-mal pro Woche Fleisch (oder Wurst).
- Empfehlenswert ist der Verzehr von mindestens einmal pro Woche Fisch und 1 Ei pro Woche.
- Probieren Sie täglich frische oder tiefgekühlte Kräuter einzusetzen.
- Verwenden Sie Fette und Öle mit einem günstigen Fettsäuremuster wie Rapsöl, Olivenöl, Leinöl und Walnussöl.

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/2

Ballaststoffe:

Die DACH-Referenzwerte empfehlen, dass gesunde Personen **30 g Ballaststoffe** am Tag verzehren sollten. Von dieser Empfehlung kann auch für querschnittgelähmte Patienten ausgegangen werden.

Bevorzugen Sie dabei **lösliche Ballaststoffe**, z. B. enthalten in Obst, Gemüse, Leinsamen und indischen Flohsamen. Diese machen den Stuhl weicher und ermöglichen eine regelmäßige, zügige Darmentleerung, ohne pressen zu müssen. Unlösliche Ballaststoffe vergrößern das Stuhlvolumen und regen die Bewegung des Darms an. Diese können ebenfalls verzehrt werden und sind z. B. enthalten in Hülsenfrüchten, Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Haferflocken.

Achtung:

Wenn Sie vorher nicht regelmäßig Ballaststoffe zu sich genommen haben, steigern Sie die Menge langsam, so dass sich der Magen-Darm-Trakt daran gewöhnen kann, ansonsten können Blähungen und Völlegefühl auftreten.

Es ist wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, sonst können die Ballaststoffe nicht quellen und damit eventuell zu Verstopfungen führen.

Portionierung des Tellers:

Bei sportlicher Aktivität



Bei geringen Aktivitäten



Bewegung und Entspannung:

- Bewegung fördert den Muskelaufbau, erhöht den Stoffwechsel, fördert die Verdauungsvorgänge, beugt die Entstehung von Dekubiti (Druckgeschwüren) vor und hilft zu entspannen.
- Durch Physio- und Ergotherapie kann Ihnen aufgezeigt werden, welche Möglichkeiten Sie haben, sich im Rollstuhl zu bewegen und geeignete Übungen durchzuführen.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	2/2