FACE SMA

Roche

CHECKLISTE ERNÄHRUNG

Du möchtest Dich näher mit Deiner Ernährung auseinandersetzen? Du fragst Dich, welche Besonderheiten es hinsichtlich Schluckstörungen, Unterernährung oder Knochendichte gibt? Hier findest Du einige Anregungen und hilfreiche Tipps, die Dir den Einstieg in das Thema Ernährung bei SMA erleichtern können.

TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG BEI SMA

- ☐ Gemüse (gekocht, Rohkost, Salate) gehört zur Basis einer gesundheitsfördernden Ernährung (ca. 400 Gramm pro Tag).
- ☐ Vollkornprodukte (auch fein geschrotete) führen wichtige Ballaststoffe, Mineralien und Eiweiß (Protein) zu.
- ☐ Sauermilchprodukte eignen sich als Proteinquelle und für die Darmgesundheit.
- ☐ Iss 2-mal eine Handvoll Obst pro Tag
- ☐ Fleisch liefert tierische Proteine, Eisen, Zink und -Vitamine (1- bis 2-mal in der Woche).
- ☐ Fisch enthält tierische Proteine und liefert Jod sowie Vitamin Fettreicher Fisch (Lachs, Hering, Makrele) bringt wertvolle Omega-3-Fettsäuren mit (1- bis 2-mal in der Woche).
- ☐ Ei und Eiprodukte sind eine wichtige Proteinquelle mit hoher biologischer Wertigkeit.
- ☐ Hülsenfrüchte beinhalten gute Mineralien, Ballaststoffe, Eisen, Magnesium, Zink und Folsäure, Zudem sind sie eine hochwertige pflanzliche Proteinquelle.
- ☐ Nüsse, Samen und Kerne liefern pflanzliches Eiweiß, Calcium, Kalium, Magnesium, Folsäure und gute Fette (täglich eine Handvoll; ca. 30 Gramm).
- ☐ Genieße Süßes in Maßen.
- ☐ Ausreichend Trinken nicht vergessen: etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag, idealerweiseWasser, dünne Schorlen (3/4 Wasser und 1/4 Saft), aromatisiertes Wasser (selbst hergestellt mit Fruchtstückchen) oder ungesüßten Tee. Kaffee in Maßen genießen (ca. 2 bis 3 Tassen am Tag).
- ☐ Prinzipiell sind alle Lebensmittel erlaubt, es kommt auf die Zusammenstellung der Mahlzeiten und die Verteilung über den Tag an.

TIPPS FÜR DIE ERNÄHRUNG BEI DYSPHAGIE

- ☐ Das Auge isst mit! Geruch, Aussehen und Geschmack der Speisen haben einen Einfluss auf die Speichelproduktion.
- ☐ Achte darauf, dass auch die pürierte Kost appetitlich angerichtet wird. Hierfür gibt es von verschiedenen Anbietern Silikonförmchen, um das Püree wieder ansprechend in Form zu bringen. Ein Möhrenpüree kann so z. B. wieder die Form von Möhren annehmen, oder püriertes Hähnchenfleisch die Form von Hähnchenschenkeln.
- ☐ Einzelne Mahlzeitkomponenten sollten erkennbar sein, ein einheitliches Püree ist nicht wirklich appetitlich.
- ☐ Trockene, faserige und krümelige Lebensmittel machen sehr oft Probleme
- ☐ Saure Lebensmittel führen zu vermehrter Speichelproduktion, was Menschen mit verstärkter Mundtrockenheit helfen kann, für Menschen mit starkem Speichelfluss jedoch eher problematisch ist.
- ☐ Milchprodukte führen eher zu einem zäheren Speichel, was für manche Betroffene ein Problem darstellt.
- ☐ Getränke können angedickt werden, um weniger Probleme beim Schlucken zu verursachen. Verwende Amylase-resistente Verdickungsmittel, da diese sich im Mund nicht verflüssigen und wenn sie länger stehen, nicht nachdicken.
- ☐ Lass Dich von Ernährungsfachkräften individuell beraten. Die Krankenkassen bezuschussen die ernährungstherapeutische Beratung.
- ☐ Es gibt Logopädinnen und Logopäden, die sich auf Schluckstörungen spezialisiert haben und den Schluckvorgang mit Hilfe spezieller Techniken und Übungen unterstützen können. Eine Zusammenarbeit zwischen Logopädinnen bzw. Logopäden und Ernährungstherapeutinnen bzw. Ernährungstherapeuten kann in diesem Fall sehr hilfreich sein.

ERNÄHRUNGSTIPPS BEI UNTERERNÄHRUNG

- ☐ Wichtig ist, dass die Mahlzeiten nicht nur mit zuckrigen Anteilen und Sahne angereichert werden, um auf die entsprechenden Kalorien zu kommen. Die Anreicherung sollte auf jeden Fall mit hochwertigen und nährstoffreichen Lebensmitteln, wie z. B. Nuss- oder Mandelmus, Tahine (Sesammus), Avocado, hochwertigem Eiweiß aus natürlichen Lebensmitteln (z. B. Ei) erfolgen, um auch die entsprechenden Nährstoffe zu bekommen.
- ☐ Falls aufgrund von vorliegenden Einschränkungen eine ausreichende Nahrungsaufnahme nicht möglich ist, kann auch mit einer angereicherten Trinknahrung unterstützt werden. Aber auch hier sollte auf die Zusammensetzung und die Qualität geachtet werden.

- ☐ Wichtig ist die Mahlzeitenfrequenz: Anstelle von 3 großen Mahlzeiten, die für das Verdauungssystem sehr belastend sein können, sollten lieber 5 bis 6 kleinere Mahlzeiten regelmäßig über den Tag aufgenommen werden. Unter Umständen macht es auch Sinn, eine Spätmahlzeit einzubauen.
- ☐ Lange Essenspausen sind zu vermeiden, da eine Hypoglykämie (Unterzuckerung) entsteht und der Körper in einen katabolen (Substanz abbauenden) Zustand gerät.
- ☐ Betroffene sollten sich auf jeden Fall von einer ernährungstherapeutischen Fachkraft beraten und unterstützen lassen, um eine Mangelernährung zu vermeiden. Mangelernährung bedeutet immer auch Abbau der Muskulatur.
- ☐ Fällt das Essen bereits über einen längeren Zeitraum schwer, kann eine Sondenernährung angedacht werden.

TIPPS, UM DIE KNOCHENDICHTE POSITIV ZU BEEINFLUSSEN

- ☐ Milchprodukte (z. B. Käse, Joghurt, Kefir, Dickmilch) enthalten Calcium, hochwertige Proteine und Vitamin B12.
- ☐ Gemüse bringt viele Mineralien, Vitamin K und C sowie Folat mit. Calcium findet sich in größerer Menge vor allem in Fenchel, grünen Bohnen, Broccoli, Spinat, Grünkohl und Rucola.
- ☐ Mineralwasser kann die Knochengesundheit durch die Zufuhr von Calcium, Magnesium und Hydrogencarbonat fördern.
- ☐ Fettreicher Fisch (Lachs, Hering, Makrele), Ei und Eierspeisen sowie mit UV-Licht bestrahlte Pilze gehören zu den Lebensmitteln, die viel Vitamin D enthalten.
- ☐ Fleisch, Fisch und Eier sind gute Quellen für Vitamin B12.
- ☐ Nüsse, Kerne und Samen sind wertvolle Calcium-Quellen. Sesam enthält u. a. viel Calcium.
- ☐ Eine ausgewogene und gesundheitsfördernde Ernährung, wie unter Punkt 1 beschrieben, ist eine sehr gute Basis, um der Entstehung einer Osteoporose entgegenzuwirken.

Die Checklisten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, denn es gibt zum Thema Ernährung sicher noch viele weitere Tipps, Möglichkeiten und Kontaktadressen. Wenn Du noch Tipps hast, sende sie uns gerne über das Kontaktformular und wir stellen Sie der Community zur Verfügung.