

### WAS SIE WISSEN SOLLTEN

#### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT;

Bei einem *Ulcus cruris venosum* (UCV) spielt die richtige Ernährung eine wichtige Rolle, um den Heilungsprozess und den Zellaufbau zu unterstützen. Wunden sind eine große Belastung für den Körper, wodurch der Bedarf an Nährstoffen, wie z. B. Vitaminen und Mineralstoffen, erhöht ist. Diese Informationsschrift soll Ihnen einen Überblick über die richtige Ernährung bei einem UCV geben und praktische Tipps vermitteln. Mit der passenden Ernährung können Sie einen Beitrag zur Therapie leisten.

#### AUF EINEN BLICK: UCV

- Ernährungsempfehlung laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung: 30% Fette, 50% - 55% Kohlenhydrate und 10% - 15% Eiweiß (Proteine)
- Chronische (langbestehende) Wunden erfordern einen erhöhten Eiweißbedarf.
- Circa 1,5 bis 2 Liter in Form von Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees, verdünnten Obst- und Gemüsesäften zu sich nehmen. Auch Kaffee ist erlaubt.
- Täglicher Kalorienbedarf: circa 30 kcal je Kilogramm Körpergewicht (z.B. bei 60kg etwa 1.800 kcal)

#### WELCHE ROLLE SPIELT DIE ERNÄHRUNG?

Die richtige Ernährung bei einem UCV ist in vielerlei Hinsicht wichtig. Einerseits spielt es eine Rolle beim Abbau von Übergewicht, andererseits kann sie den Wundheilungsprozess unterstützen. Bestehende Wunden stellen für den Körper eine große Stoffwechselbelastung dar, wodurch der Bedarf an Mikro- (Vitamine und Spurenelemente) und Makronährstoffen (Eiweiße) steigt. Liegt eine Fehl- oder Mangelernährung vor, kann dies die Wundheilung verzögern. Eine optimale Ernährung unterstützt die Heilung von chronischen Wunden. Laut Gesellschaft für Ernährung sollten Sie generell darauf achten, dass Sie täglich 30% Fette, 50% - 55% Kohlenhydrate und 10% - 15% Eiweiß zu sich nehmen. Bei chronischen Wunden ist der Bedarf an Eiweiß erhöht, weshalb Sie darauf achten sollten, vermehrt eiweißhaltige Nahrungsmittel zu verzehren. Die tägliche Energiezufuhr beträgt circa 30 kcal je Kilogramm Körpergewicht. Dies bedeutet, dass der Kalorienbedarf eines 70kg schweren Menschen 2.100 kcal pro Tag beträgt (Körpergewicht= 70, 70kg x 30kcal = 2.100kcal). Auch sollten Sie darauf achten, dass Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser, ungesüßten Kräutertees oder verdünnten Obst- oder Gemüsesäften trinken. Kaffee ist auch erlaubt.

## WICHTIGSTE NAHRUNGSBESTANDTEILE

**Eiweiß:** Enthalten in Milchprodukten (Käse, Joghurt, Hüttenkäse, Quark), magerem Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen und Erbsen, Soja

**Kohlenhydrate:** Enthalten in: Getreideprodukten, Reis, Nudeln, Kartoffeln und Brot. Möglichst unverarbeitete Lebensmittel wählen, die komplexe Kohlenhydrate enthalten (Vollkornprodukte, dunkler Naturreis, Kartoffeln), da diese den Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen lassen und mehr Ballaststoffe enthalten.

**Omega-3-Fettsäuren:** Enthalten in Seefisch, Speiseölen (z. B. Rapsöl) und Nüssen

**Eisen:** Fleisch, grüne Gemüsesorten, rote Beeren

**Zink:** Fleisch, Nüsse, Getreideprodukte

**Vitamin A:** Milchprodukte, Käse, Ei, Karotten

**Vitamin E:** Pflanzliche Öle wie Weizenkeim-, Distel-, Rapsöl, Nüsse

**Vitamin C:** Zitrusfrüchte, Beerenfrüchte, reine Fruchtsäfte, Rohkost, Salat

Die empfohlenen Maßnahmen sowie die Auflistung der wichtigsten Nahrungsbestandteile sind für eine ausgewogene Ernährung bei einem UCV ausreichend und benötigen nicht den Zusatz von Nahrungsergänzungsmitteln.



## MEHR INFORMATIONEN

**Hinweis:** Diese Informationen dienen zur Unterstützung der Patientenaufklärung und ersetzen nicht die persönliche Aufklärung durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Sprechen Sie mit Ihrem Behandler oder Ihrer Behandlerin über individuelle Möglichkeiten, die zur Heilung Ihrer Wunde durch die richtige Ernährung beitragen.

Diese Patienteninformation basiert auf der S3-Leitlinie „Lokaltherapie chronischer Wunden bei Patienten mit den Risiken periphere arterielle Verschlusskrankheit, Diabetes mellitus, chronische venöse Insuffizienz“ von 2017 sowie der Leitlinie „Medizinische Kompressionstherapie der Extremitäten mit Medizinischem Kompressionsstrumpf (MKS), Phlebologischem Kompressionsverband (PKV) und Medizinischen adaptiven Kompressionssystemen (MAK)“ von 2018 der AWMF (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V.

**Weiter benutzte Quellen sind:**

[http://www.wundzentren.de/uploads/2016/04/DIN-A5\\_Broschuere\\_Ratgeber\\_160227.pdf](http://www.wundzentren.de/uploads/2016/04/DIN-A5_Broschuere_Ratgeber_160227.pdf)

**Verantwortlich für den Inhalt:**

Abteilung Allgemeinmedizin und Versorgungsforschung

Universitätsklinikum Heidelberg

Tel.: 06221-56-32985

Fax: 06221-56-1972

Email: [UlcusCruisCare@med.uni-heidelberg.de](mailto:UlcusCruisCare@med.uni-heidelberg.de)