



April 2016

Ernährungsberatung

Ernährung bei Cortisontherapie

Sie müssen zurzeit steroidhaltige Medikamente zu sich nehmen. Diese haben verschiedene Einflüsse auf den Stoffwechsel des Körpers und können deshalb unerwünschte Nebenwirkungen haben wie Knochen- und Muskelabbau, gesteigerten Appetit, Anstieg von Blutzucker und Blutdruck haben. Eine angepasste Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität können diese ungünstigen Folgen mildern. Achten Sie deshalb bei der Ernährung auf Folgendes:

Eiweiss (Protein)

Durch den vermehrten Muskelabbau ist Ihr Körper auf eine ausreichende Zufuhr über die Nahrungsmittel angewiesen. Eiweiss ist enthalten in Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Milch- und Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Tofu.

→ Empfehlung:

Essen Sie täglich eiweissreiche Lebensmittel:

- | | |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 x täglich | Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu oder Quorn.
1 Portion entspricht ca. 100 – 120 g oder 2 Eiern. |
| 3 – 4 x täglich | Milch, Joghurt, Quark oder Käse.
1 Portion entspricht 2 dl Milch,
180 g Joghurt, 30 g Hartkäse, 60 g Weichkäse oder 200 g Quark. |

Calcium, Vitamin D

Um dem Knochenabbau entgegenzuwirken ist eine ausreichende Calcium- und Vitamin D Zufuhr nötig. Möglicherweise ist Ihnen ein Supplement dazu verschrieben worden, diese enthalten in der Regel auch Vitamin D. Calcium kann über die Ernährung abgedeckt werden, dies ist beim Vitamin D schwierig. Regelmässiger Aufenthalt an der Sonne hilft die Eigenproduktion des Vitamin D anzuregen, ist aber in den Wintermonaten nicht ausreichend.

→ Empfehlung:

- | | |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 – 4 x täglich | Milchprodukte, Portionen siehe oben
Calciumreiche Mineralwasser bevorzugen (z.B. Adelbodner, Valsler, Eptinger)
Einnahme eines Vit. D Präparates,
oder eines kombiniertes Calcium- Vit. D-Präparates |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Kohlenhydrate

Um einen starken Blutzuckeranstieg und eine unerwünschte Gewichtszunahme zu vermeiden, ist ein angepasster Umgang mit Kohlenhydraten sinnvoll. Zu den Kohlenhydraten gehören nebst Stärkeprodukten (z.B. Brot, Teigwaren, Kartoffeln) auch Früchte, Süssigkeiten und Süssgetränke.

Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Brot etc. tragen zu einer optimalen Sättigung bei. Die in Vollkornprodukten enthaltenen Nahrungsfasern führen zu einer längeren Sättigung. Früchte enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe und eignen sich als Zwischenmahlzeit oder Dessert. Fruchtsäfte und gezuckerte Getränke enthalten viele Kohlenhydrate und der Blutzucker steigt rasch an, weshalb Sie diese meiden sollten.

Süssigkeiten wie Kuchen, Schokolade, Glace und gezuckerte Getränke enthalten viel Energie, sättigen aber schlecht.

→ Empfehlung:

3x täglich	1 Portion eines stärkehaltigen Produktes in den Mengen von ¼ Teller oder 2 Stück Brot. Vollkornprodukte bevorzugen.
2 – 3 x täglich	1 Portion frisches Obst, 1 Portion entspricht ca. 1 Handvoll, z.B. 1 Apfel, 1 Kiwi, 3 – 4 Zwetschgen
Max. 1x täglich	1 kleines Dessert (z.B. eine Reihe Schokolade, 2 – 3 Guetzli oder 1 Kugel Glace Fruchtsäfte und gezuckerte Getränke meiden

Fette

Fett enthält viel Energie. Beachten Sie Menge und Qualität der zugeführten Fette. Fett ist enthalten in Öl und Nüssen, aber auch versteckt z.B. in Fleisch, Wurstwaren, Milchprodukten, Süssigkeiten, Backwaren und mehr.

→ Empfehlung:

Max. 1 EL täglich Butter oder Margarine als Streichfett und

Max. 2 EL täglich Öl für die Zubereitung und Salatsauce. Bevorzugen Sie hochwertige Öle wie Raps- oder Olivenöl. Zum Frittieren und Anbraten verwenden Sie ein hoch erhitzbares Fett, zum Beispiel HOLL-Rapsöl.

Salz

Steroide können zu Wasseransammlungen im Körper führen, dies kann ein hoher Salzkonsum begünstigen. Salz finden Sie in Kochsalz, Bouillon, Aromat usw. Viele Produkte wie zum Beispiel Chips, Salznüsse, Fertigprodukte enthalten bereits Salz.

→ Empfehlung:

Verwenden Sie Kräuter und Gewürze wie Pfeffer, Paprika, Chili zum Würzen und nehmen Sie nur wenig Salz. Verzichtern Sie auf salzige Knabbereien.

Umgang mit Heisshunger

Aufgrund des gesteigerten Hungergefühls kann es hilfreich sein, sich an fixe Mahlzeiten zu halten.

→ Empfehlung:

Essen Sie täglich 3 Hauptmahlzeiten und bei Bedarf 2 – 3 Zwischenmahlzeiten. Kauen Sie gut und essen Sie langsam, damit Sie das Sättigungsgefühl gut wahrnehmen. Achten Sie darauf, dass bei Mittag- und Abendessen der Gemüse- oder Salatanteil etwa die Hälfte der Mahlzeit ausmacht und Sie immer eine Eiweiss- und eine Stärkekomponente dabei haben.

Ernährungsberaterin:

Telefon direkt:

Ernährungsberatung

Telefon 062 838 43 46

ernaehrungsberatung@ksa.ch

