

Gute Ernährung bei CMT/ HMSN

Janet Blöcker Diätassistentin



Nährstoffe -Definition

Unter Nährstoffen versteht man Stoffe , die für den Stoffwechsel und für die Bereitstellung von Energie in unserem Körper wichtig sind. Sie werden mit der täglichen Nahrung in ausgewogenen Mengen aufgenommen.

Es gibt die Unterteilung in Makronährstoffe (Eiweiß/Fett und Kohlenhydrate) und in Mikronährstoffe (Spurenelemente/Mineralstoffe/Vitamine)



Trinken- warum so wichtig!

- Blut wird verdünnt – besserer Blutdruck
- Ausscheidung von Stoffen
- Klimazone des Körpers
- Schleimhäute-Schutz vor Infektionen
- Qualität von Mineralwasser
- Kein Alkohol/wenig Kaffee – fördert Unruhe



Eiweiß

Ein wichtiger Baustein zum Erhalt der Muskelmasse.

- Albumin
- Gesamteiweiß
- 1,0g – 1,5g Eiweiß pro kg Körpergewicht (ausgehend vom Normalgewicht)
- Albumin ist ein Transportereiweiß – Bus



Vitamine

- Ausreichende Versorgung von fettlöslichen Vitaminen (A, D und E)
- bei Vitamin A besser Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A)
- Vitamin C als Antioxidativ (Vorsicht bei eingeschränkter Nierenfunktion)
- Vitamin B12 ausreichender Spiegel (450- 500 ng/l)
Speicher – oft beeinträchtigt durch Pantoprazol /
Omeprazol
- Holo-Transcobalamin (aktive Vitamin B12 im Blut
50pmol/l)



Coenzym Q10

- Einschleichen von Coenzym Q10 zur Verbesserung der Versorgung der kleinsten Energiezelle im Körper der Mitochondrien – Kraftzelle des Körpers
- In der Regel kann mit 60mg am Tag angefangen und werden und gesteigert auf 200mg täglich



Selen und Zink

- Selen – es ist an vielen Reaktionen im Körper beteiligt.
Regulation von Schilddrüsenhormonen, antioxidativer Schutz gegen freie Radikale
- Zink – hat viele Aufgaben im Körper
Wundheilung, Immunsystem, Zellwachstum



Calcium und Magnesium

- Calcium - Qualität beachten

Blutgerinnung, Knochen, Zähne, Enzyme,
Muskelkontraktionen, Herzrhythmus

1000mg am Tag (Achtung limitierte Aufnahme im Darm
max. 300mg)

- Magnesium – Qualität beachten

Energiestoffwechsel, Enzyme, Reizüberträger von Nerven
auf Muskeln, Muskelkontraktion

300-350mg am Tag bei Bedarf mehr (Aufnahme limitiert)

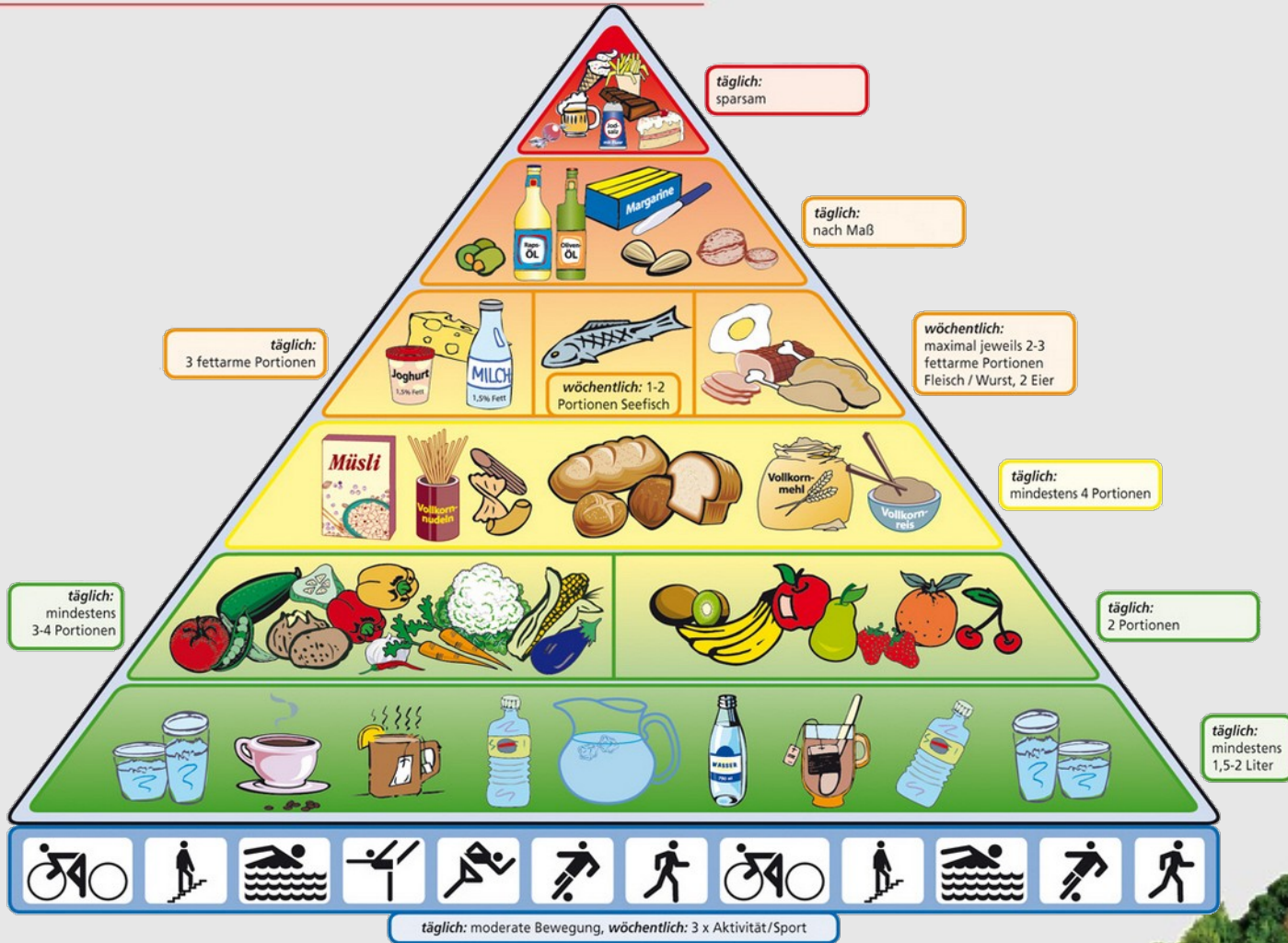


Und was noch wichtig ist

- Kleine Mahlzeiten, glukosehaltige Mahlzeiten am Tag (Brot, Pasta, Reis und Obst)
- Bei morgendlicher Müdigkeit eine Spätmahlzeit essen
- Glycosade (Produkt)
- Gewicht halten, Übergewicht vermeiden
- Körperliche Aktivität
- Gemüsekonsum



Ernährungspyramide



Fragen ?



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

