

# Ernährungsscheck zum Thema chronische Wunden

 Pflegefreunde  
Wundpflagedienst



# 1. Ernährungs-Check

Mit diesem einfachen Test können Sie ermitteln, wie Ihr Ernährungszustand zu bewerten ist. Das Ergebnis zeigt Ihnen, ob bei Ihnen ein Risiko für eine Mangelernährung besteht und ob Sie gegensteuern sollten.

Bereits wenn Sie mehr als einmal mit „Ja“ geantwortet haben, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass möglicherweise langfristig eine ausreichende Versorgung nicht gesichert ist. Sie sollten unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt oder einer Ernährungsfachkraft darüber sprechen.\*

\* Wenn Sie dort nicht selbstständig hinkommen, sprechen Sie uns gerne an für eine Begleitung zum Arzt oder Ernährungsfachkraft

Nehmen Sie täglich weniger als drei Hauptmahlzeiten zu sich? Ja Nein

Enthält Ihr Speiseplan (Bitte Ja ankreuzen, wenn mind. ein Punkt erfüllt ist)  
- Weniger als 1x täglich Milchprodukte  
- Weniger als 5x wöchentlich Fleisch, Wurst, Fisch, Geflügel oder Eier  
- Weniger als 1x täglich Back- und Teigwaren, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte  
- Weniger als 2x täglich frisches Obst und Gemüse

Ja Nein

Hat Ihr Appetit nachgelassen oder haben Sie in letzter Zeit weniger gegessen? Ja Nein

Haben Sie eine Abneigung gegen bestimmte Speisen? Ja Nein

Haben Sie Beschwerden, die Ihnen das Essen verleiden, z.B. Übelkeit, Erbrechen oder Verdauungsprobleme? Ja Nein

Haben Sie Probleme mit der Nahrungsaufnahme, z.B. durch Kau- oder Schluckbeschwerden? Ja Nein

Haben Sie selbst Bedenken, dass Sie sich nicht ausgewogen ernähren oder zu wenig essen? Ja Nein

Fühlen Sie sich oft müde, schwach und abgeschlagen? Ja Nein

Ist in den letzten Wochen ein unfreiwilliger Gewichtsverlust aufgetreten? Ja Nein

## 2. Was kann ich selber tun?

Diese Checkliste gibt Ihnen einen kurzen Überblick, auf was Sie bei der Ernährung achten sollten.

- ✓ Regelmäßig Gewicht kontrollieren und Ernährungs-Check durchführen
- ✓ Ausreichend Energie zuführen:  
30–35 kcal pro kg Körpergewicht pro Tag
- ✓ Reichlich Eiweiß aufnehmen:  
1,2– 1,5 g pro kg Körpergewicht
- ✓ Bedarf decken an Mikronährstoffen  
(Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente)
- ✓ Genug trinken: mindestens 1,5–2 Liter pro Tag,  
bei hohen Flüssigkeitsverlusten über die Wunde mehr
- ✓ Wenn Defizite bestehen: gezielt Nährstofflücken schließen,  
z.B. mit hochkalorischen, eiweißreichen Trinknahrungen
- ✓ Mehr Bewegung im Alltag durch situationsangepasste  
Bewegungsübungen

# 3. 10 Tipps

10 Tipps, die Ihr Risiko für Wunden und Begleiterkrankungen reduzieren können.

1. **Abwechslungsreich essen und pflanzliche Lebensmittel bevorzugen:** Pflanzliche Lebensmittel sind ballaststoffreich und enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe.
2. **Gemüse und Obst - nimm „5 am Tag“:** Ideal sind 2 Portionen Obst am Tag und 3 Portionen Gemüse. Dazu zählen Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen.
3. **Vollkorn wählen:** Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis, Mehl und Getreideflocken.
4. **Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen:** Täglich Milchprodukte, 1 bis 2 mal pro Woche Fisch, maximal 3 mal pro Woche Fleisch und Wurstwaren, gerne Geflügel, bis zu 2 Eier in der Woche.
5. **Pflanzliche Öle bevorzugen:** Beispielsweise Rapsöl oder Olivenöl. Auch ungesalzene Wal- oder Haselnüsse liefern wertvolle Fette. Bei Nüssen gilt: Eine Handvoll am Tag ist gesund.
6. **Zucker und Salz sparsam einsetzen:** Mit Zucker gesüßte Lebensmittel wie Kuchen und Gebäck sowie zahlreiche Snacks sollten Sie meiden. Versuchen Sie auch auf versteckte Zucker- und Salzquellen zu achten. Diese sind zum Beispiel in Fertiggerichten, Müslimischungen, Getränken und Joghurtzubereitungen zu finden. Zucker wird nicht immer nur als Zucker auf der Packung deklariert. Achten Sie auf Glucose Sirup, Dextrose, Fruktose/Fruchtzucker und Lactose.
7. **Lebensmittel schonend zubereiten:** Garen Sie die Lebensmittel in wenig Wasser und wenig Fett. So lange wie nötig und so kurz wie möglich. Braten, Grillen, Backen und Frittieren meiden.
8. **Am besten Wasser trinken:** 1,5 Liter pro Tag.
9. **Langsam essen und die Mahlzeiten genießen:** Ein Sättigungsgefühl tritt frühestens nach 20 Minuten ein.
10. **Auf das Gewicht achten und den Alltag aktiv gestalten:** Möglichst täglich 30 bis 60 Minuten moderate und so weit wie möglich auch intensive körperliche Bewegung.

# 4. Kleines Nährstoff-ABC

Nährstoff	Wichtige Funktionen / Bedeutung für die Wundheilung	Zufuhrempfehlung pro Tag	Gute Lieferanten
-----------	---	--------------------------	------------------

## Makronährstoffe

Eiweiß	Wichtiger Grundbaustein bei der Wundheilung	1,2 - 1,5 g / kg Körpergewicht	Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Hülsenfrüchte
Fett	Größter Energielieferant Baustein von Zellmembranen	Ca. 30 % der Gesamtenergiezufuhr	Pflanzliche Öle, Margarine, Butter, Sahne, Nüsse, Saaten
Kohlenhydrate	Wichtiger Energielieferant	Ca. 50 % der Gesamtenergiezufuhr	Getreideprodukte wie Mehl, Brot, Reis, Nudeln
Wasser	Lösungs- und Transportmittel Temperaturregulation	1,5 - 2 Liter (Trinkmenge)	Wasser, Saftschorlen, Tee, Kaffee (in kleinen Mengen)







Nährstoff	Wichtige Funktionen / Bedeutung für die Wundheilung	Zufuhrempfehlung pro Tag	Gute Lieferanten
-----------	---	--------------------------	------------------

### Mikronährstoffe

Vitamin A	Beteiligt an der Synthese von Kollagen (wichtigster Faserbestandteil der Haut)	0,8 - 1,1 mg	Leber, Makrele, Hering, Thunfisch, Käse, Eier, Milch
Vitamin C	Beteiligt an der Synthese von Kollagen Antioxidans	100 mg	Obst, Gemüse, Säfte
Vitamin E	Stabilisierung der Zellmembran Antioxidans	10 - 15 mg	Pflanzliche Öle, Getreidekeime, Nüsse
Vitamin K	Unerlässlich für die Blutgerinnung	60 - 80 µg	Grüne Gemüse-sorten
Eisen	Baustein von Hämoglobin (Sauerstofftransport im Wundgebiet)	10 - 15 mg	Fleisch, Leber, Wurstwaren Getreide, Gemüse
Kupfer	Unterstützt die Eisenverwertung	1,0 - 1,5 mg	Getreideprodukte, Leber, Fische, Nüsse, Kakao, Kaffee, Tee
Selen	Bestandteil von wichtigen Enzymen und Proteinen Antioxidans	30 - 70 µg	Fleisch, Fisch, Eier
Zink	Bestandteil von Enzymen, wichtig u.a. für das Wachstum von Epidermiszellen (Zellen der Oberhaut) Antioxidans	7 - 10 mg	Fleisch, Eier, Milch, Käse



## Pflegefreunde GmbH

-  Feldstiege 78, 48161 Münster
-  02533.93 48 190
-  [info@pflegefreunde.org](mailto:info@pflegefreunde.org)
-  [www.pflegefreunde.org](http://www.pflegefreunde.org)

