

# Praktische Hinweise zur Ernährung

Kristin Poser

Das Problem einer Fehl- oder Mangelernährung wird oft kaum bzw. zu spät wahrgenommen. Eine optimierte Ernährungstherapie kann den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Bei Achalasiepatienten steht die Versorgung mit allen lebensnotwendigen Makro- und Mikronährstoffen im Vordergrund. Außerdem sind verschiedene Einflussfaktoren auf die individuelle Bekömmlichkeit zu beleuchten.

Folgende praktische Hinweise haben sich, unter Berücksichtigung der 10 der Deutsche Gesellschaft für Ernährung, bewährt:

**Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt, denn kein Lebensmittel allein enthält alle notwendigen Nährstoffe.**

→ Je abwechslungsreicher Ihre Lebensmittelauswahl, desto geringer ist das Risiko einer Fehlernährung. Dabei sind pflanzliche Lebensmittel bevorzugt einzusetzen.

→ Wenn nur kleine Portionsgrößen/ Mengen verzehrt werden können, ist eine regelmäßige Frequenz und die Lebensmittelauswahl elementar.

**Gemüse und Obst versorgen Sie mit reichlich Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Nutzen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst, auch Hülsenfrüchte, Nüsse, Linsen und Bohnen sind geeignet.**

→ Gekochtes Obst und Gemüse wird besser vertragen.

→ Smoothies und Milchshakes sind eine sinnvolle Variante um ausreichend Obst/ Gemüse aufzunehmen.

→ Kartoffelbrei eignet sich um mehr Gemüse einzubauen, bzw. Möhre, Knollensellerie, Kürbis, Pastinake, Süßkartoffel oder Erbsen.

→ Lebensmittel mit schlecht kaubaren Schalenanteilen müssen auf die individuelle Verträglichkeit getestet werden. (bspw. Tomate, Pfirsich, Paprika)

**Durch tierische Lebensmittel die tägliche Nährstoffversorgung ergänzen.**

→ Milch und Milchprodukte können täglich eingesetzt werden, sie liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium.

→ Fisch kann ein- bis zweimal pro Woche eingesetzt werden. Seefisch enthält Jod und fetter Fisch wichtige Omega-3 Fettsäuren.

→ Gute eignet sich gedünstetes Fischfilet, Tatarzubereitung, sowie saftige Zubereitungen im Bratschlauch.

→ Fleisch und Wurst sollte nicht mehr als 300-600 g pro Woche eingesetzt werden. Es enthält Zink, Selen und Eisen.

→ Fleisch wird in gewolfter Variation oder als Tatar besser vertragen (v.a. weißes Fleisch). Kurzgebratene Fleischteile werden aufgrund der harten Kruste schlechter vertragen.

**Bevorzugen Sie pflanzliche Fette, sie liefern lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin D.**

→ Beispielsweise feines Pesto, avocadobasierte Aufstriche, Streichkäse, Humus.

→ Margarine oder Butter können in haushaltüblichen Mengen nach individuellem Geschmack kombiniert werden.

### **Hilfreiche Tipps:**

- Beginnen Sie Ihren Tag auch mal einem lauwarmen Haferbrei, statt nur mit Brot oder Brötchen, dieser wirkt entspannend und ist gut für die Magen-Darmschleimhaut.
- Garen Sie Ihre Speisen in wenig Wasser und möglichst kurz, um Nährstoffe, Vitamine und den natürlichen Geschmack möglichst erhalten zu können. (bspw. dämpfen, dünsten, garen in Antihaftpfanne, garen in Alufolie oder Bratschlauch, schmoren)
- Nutzen Sie viel Soße, damit Speisen besser rutschen. Bestellen sie sich in Restaurants beispielsweise immer gleich etwas mehr Soße.
- Essen sie nicht zuhause können sie ebenfalls immer sofort ein Glas Wasser zusätzlich bestellen, bei Freunden und in gastronomischen Einrichtungen.
- Achtsames Essen und Genuss ohne mediale Ablenkung kann die Freude am Essen fördern.
- Schmecken Sie Ihre Speisen gut ab, denn eine leichte Salznote oder süß-saure Geschmacksrichtungen regen den Speichelfluss an und können somit Beschwerden reduzieren.
- Während des Essens aufstehen, kann die Verdauung unterstützen.
- Tragen sie zum Essen keine unnötig enge Kleidung.
- Den Rückfluss des Speisens reduzieren Sie durch eine aufrechte Körperhaltung bei und 30 Minuten nach der Nahrungsaufnahme