

Chronische Wunden und die Ernährung

Eine gesunde Ernährung unterstützt die Wundheilung und das Immunsystem. Je nach Art und Größe der Wunde ändert sich der Vitamin- und Eiweißbedarf. Die Art einer notwendigen Ernährungsumstellung ist abhängig von der Grunderkrankung. Bei Diabetes empfiehlt sich die Ernährungsberatung im Rahmen einer Diabetesschulung oder durch einen Ernährungsberater.

Allgemeine Richtlinien für eine gesunde Ernährung:

- Anstreben des Normalgewichts: Über- oder Untergewicht schadet dem Körper
- ballaststoffreiche und fettarme Ernährung (mediterrane Kostform)
- täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse
- ausreichend Flüssigkeit (mindestens 1,5 Liter). Eine verordnete Trinkmenge aufgrund anderer Erkrankungen darf nicht überschritten werden.
- Süße Getränke, wie Limonade, Cola, Fruchtsaftgetränke, sind zu vermeiden.
- Alkohol ist nur in Maßen gestattet.
- Eiweißreiche Kost bei großen Wunden und/oder viel Wundsekret.
- Zusätzlich Zinkbrausetabletten zur Unterstützung der Wundheilung.
- Rauchen Sie nicht.

