

# Alltagstipps

Merkblatt | September 2021



## Ernährung mit Querschnittlähmung

Menschen mit Querschnittlähmung benötigen meist keine spezielle Diät; üblich ist eine ausgewogene, an die individuellen Bedürfnisse angepasste Ernährung. Doch aufgrund der oftmals geringeren körperlichen Aktivitäten ist bei Querschnittgelähmten der Energiebedarf deutlich niedriger als bei Menschen ohne Querschnittlähmung. Gleich bleibt hingegen der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Worauf ist bei einer optimalen Ernährung zu achten?

### Einfache Grundregeln

Zur optimalen Gestaltung der persönlichen Essgewohnheiten hilft die Lebensmittelpyramide der [Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung \(SGE\)](#). Die Einteilung in Lebensmittelgruppen zeigt auf, welche Nahrungsmittel in welchen Mengen zu sich genommen werden sollten – je breiter der Balken, desto wichtiger die Einnahme (siehe Grafik Seite 2).

### Entscheidend: Viel trinken und Ballaststoffe (Nahrungsfasern)

Eine ausreichende Flüssigkeitsmenge ist für Menschen mit Querschnittlähmung besonders wichtig. Damit kann Harnwegsinfektionen vorgebeugt werden. Und: Zusammen mit einer regelmässigen, nahrungsfaserreichen Ernährung kann das Darmmanagement unterstützt werden. Nahrungsfasern, auch Ballaststoffe genannt, quellen durch Flüssigkeit im Darm auf, erhöhen somit das Stuhlvolumen und treiben

pflanzlichen Lebensmitteln wie Früchten, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten zu finden.

### Jedes Kilo zählt: Achtung Gewichtszunahme

Besondere Vorsicht gilt für die Kategorie der Stärkebeilagen wie Reis, Kartoffeln, Teigwaren oder Brot. Aufgrund des tieferen Energiebedarfs sollten Menschen mit Querschnittlähmung die Mengen an Stärkebeilagen reduzieren. Wer bei einer solchen Ernährung nicht satt wird, kann Vollkornprodukte und viel Gemüse konsumieren (siehe Tellermodell «Häufigste ernährungsbezogene Probleme bei Querschnittlähmung»).

### Ohne geht es nicht: Proteine

Fleisch, Fisch, Eier, Milch(-produkte) sowie vegetarische Eiweisslieferanten wie Hülsenfrüchte sollten in der Ernährung von Menschen mit Querschnittlähmung auf keinen Fall fehlen. Das darin enthaltene Eiweiss, auch Protein genannt, wird für den Erhalt und den Aufbau von Muskelmasse benötigt. Ebenso hilft Eiweiss



beim Vorbeugen von Druckstellen und damit verbundenem Dekubitus. Weil Eiweiss im Körper nicht gespeichert werden kann, ist eine regelmässige Einnahme auf mehrere Mahlzeiten verteilt notwendig.

#### Weniger ist mehr: Fett, Süsses, Salziges

Bei der Zubereitung von Mahlzeiten sollten möglichst wenig Öl und Speisefette verwendet werden. Und ebenso gilt: Süssigkeiten und Snacks nur zu besonderen Gelegenheiten.

#### Häufigste ernährungsbezogene Probleme bei Querschnittlähmung und wie man sie vermeiden kann

##### Übergewicht

Einer der häufigsten Gründe für Übergewicht oder Gewichtszunahme bei einer Querschnittlähmung ist die verminderte körperliche Aktivität. Übergewicht erschwert den Transfer, schränkt die Mobilität ein, erhöht die Gefahr von Druckstellen und vermindert das allgemeine Wohlbefinden. Zudem haben übergewichtige bzw. adipöse Menschen ein stark erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen.

Um Übergewicht vorzubeugen bzw. Körpergewicht zu reduzieren, ist das **Tellermodell** sehr hilfreich. Es empfiehlt, je die Hälfte des Tellers mit Gemüse und je ein Viertel des Tellers mit Stärkebeilagen und Eiweisslieferanten zu füllen. Ergänzend können eine kleine Portion grüner Salat und/oder ein FruchtdeSSERT dazu beitragen, satt zu werden.

##### Dekubitus

Die Entstehung von Dekubitus kann mit den Essgewohnheiten zusammenhängen. Begünstigt werden Druckstellen durch Nährstoffmängel, aber auch durch Über- oder Untergewicht. Letzteres weist fehlende Polsterung auf, meist ist vor allem die Gesässgegend betroffen.

Bei bestehendem Dekubitus ist es wichtig, genügend Vitamine aufzunehmen und nach Rücksprache mit dem Arzt evtl. sogar zusätzlich Vitaminpräparate einzunehmen. Zudem benötigt der Körper zur Wundheilung mehr Eiweiss, deshalb sollte zu jeder Mahlzeit ausreichend Eiweiss aufgenommen werden.

##### Verdauungsbeschwerden

Diese kommen bei Menschen mit Querschnittlähmung häufig vor und äussern sich in Form von Blähungen, Verstopfung oder Durchfall, Stuhlinkontinenz oder allgemeinem Unwohlsein. Die Grundlage für ein ausgeglichenes Darmmanagement bildet die regelmässige, ausgewogene Ernährung mit genügend Nahrungsfasern sowie eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme.

Nebst den nahrungsfaserreichen Lebensmitteln können **kleine Mengen** an Quell- und Fasermitteln wie z.B. Chia- oder Leinsamen ebenfalls eine positive Wirkung auf die Verdauungsbeschwerden zeigen.



## Ernährungsberatung und -therapie im SPZ Nottwil

Das spezialisierte Team von Ernährungsberaterinnen berät und therapiert Sie im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) in Nottwil.

Yvonne Häberli, Leitung Ernährungsberatung  
[yvonne.haeberli@paraplegie.ch](mailto:yvonne.haeberli@paraplegie.ch), Tel. 041 939 53 13

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

## Das Kochbuchprojekt der Manfred-Sauer-Stiftung



Die Themen Ernährung und Verdauung beschäftigen Menschen mit Querschnittlähmung ein Leben lang. Individuelle Lebensumstände und die subjektive Lebensmittelauswahl sind nur einige wichtige Einflussgrößen, die den Betroffenen bislang nicht ausreichend bekannt und bewusst sind. Mit dem Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung trägt die Manfred-Sauer-Stiftung diesen Themen Rechnung.

Das Buch «**Querschnitt Ernährung**» widmet sich der gesunden und ausgewogenen Ernährung von Querschnittgelähmten. Die richtige Zusammensetzung, Hintergründe zur gesunden und sinnvollen Ernährung sowie Tipps und Tricks rund um die Ernährung finden in diesem ersten Band Platz. Spezielle Hilfsmittel sowie Kücheneinrichtung werden genauso thematisiert wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Ballaststoffe und Ernährungstrends.

Mit dem zweiten Band «**Querschnitt kochen**» geht es dann an die Umsetzung. Leckere Rezepte, die sich auch mit wenigen Vorkenntnissen zubereiten lassen und die die besonderen Anforderungen von Menschen mit Querschnittlähmung berücksichtigen. So wird zum Beispiel auf Knoblauch und Zwiebeln verzichtet, da viele Querschnittgelähmte diese nicht vertragen.

[Weitere Informationen und Bestellung](#)

## Wissenspool Der-Querschnitt.de

Das Informationsportal der Manfred-Sauer-Stiftung bietet eine Vielzahl von Merkblättern und Informationen rund um die gesunde Ernährung für Menschen mit Querschnittlähmung.

[Ernährung bei Querschnittlähmung](#)

[Alles rund um den Darm](#)

[Hilfsmittel fürs Essen und Trinken](#)

## Mahlzeitendienst Menu Casa

Für alle, die nicht selbst einkaufen und kochen können oder wollen, hat ParaHelp den Versanddienst von fertig zubereiteten Mahlzeiten getestet. Wir können diesen Service sehr empfehlen: frisches, feines Essen, das einfach zuhause genossen wird. Bei Menu Casa finden Sie Mahlzeiten vom Zmorge bis zum Znacht, für den grossen oder kleinen Hunger – sieben Tage die Woche, rund um die Uhr. Übrigens: Es werden auch pürierte Menus für spezielle Bedürfnisse angeboten. Ab einem Bestellwert von CHF 50 wird schweizweit kostenlos bis an Ihre Wohnungstür geliefert. Das gluschtige Angebot finden Sie [hier](#).

Quellen: [www.spz.ch](http://www.spz.ch), [www.spv.ch](http://www.spv.ch), [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch),  
[www.manfred-sauer-stiftung.de](http://www.manfred-sauer-stiftung.de), [www.der-querschnitt.de](http://www.der-querschnitt.de)

**Wie gewohnt ist auch Ihre Fachperson von ParaHelp gerne für Sie da und leitet Sie an die zuständigen Fachpersonen der Ernährungsberatung weiter.**

ParaHelp AG  
Guido A. Zäch Strasse 1  
6207 Nottwil  
T +41 41 939 60 60  
[info@parahelp.ch](mailto:info@parahelp.ch)