

# Ernährungsempfehlungen – Leistungsoptimierung bei Morbus Fabry

**Kristin Landolt, Ernährungsberaterin / -therapeutin BSc**

# Ernährungsbezogene Themen bei Morbus Fabry

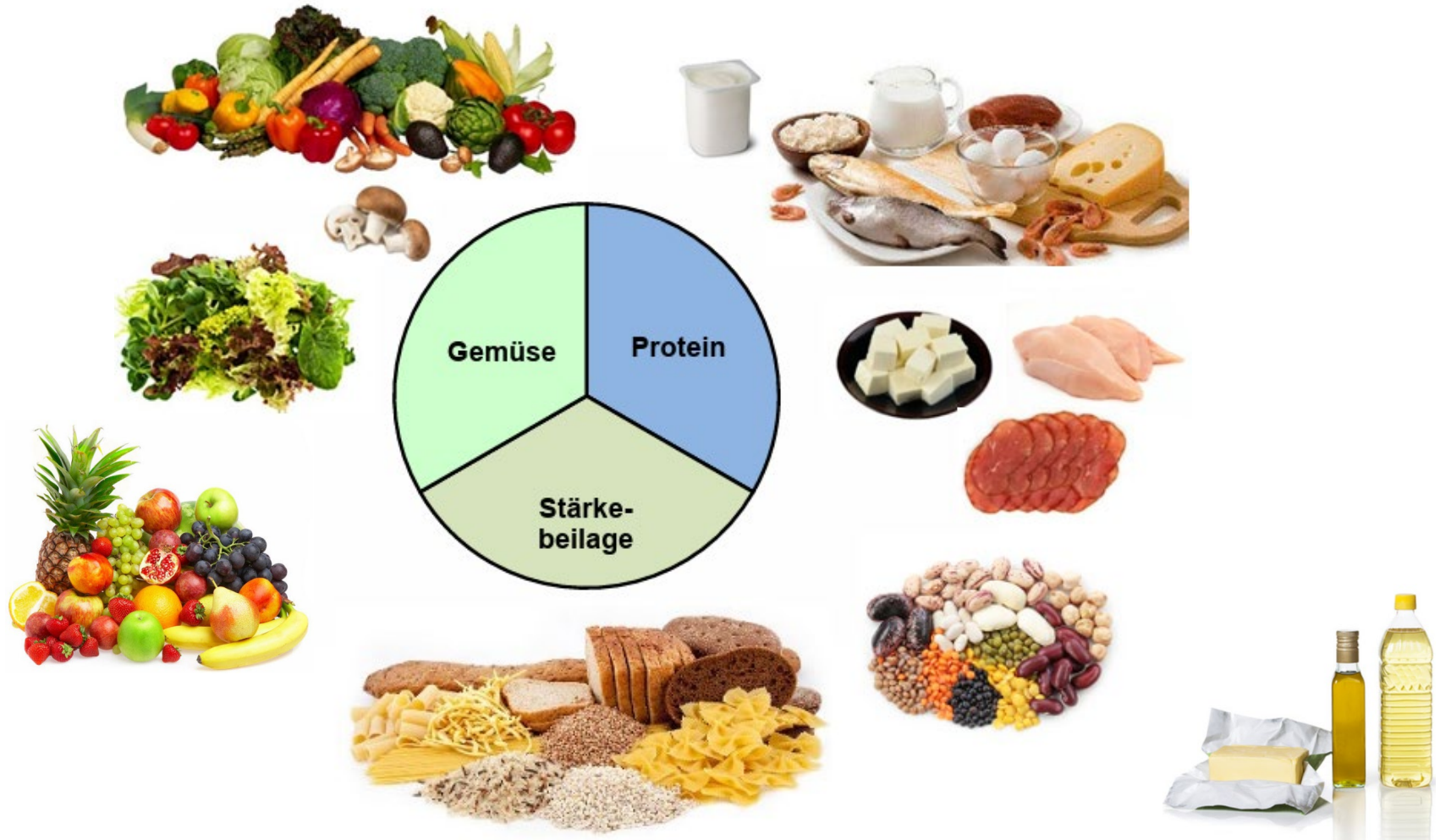
- Gewichtsstabilisation, Gewichtsverlust, Appetitmangel, Mangelernährung
- Gastrointestinale Beschwerden wie: Blähungen, Diarrhoe, Obstipation, Krämpfe, Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen

## **Ernährungsempfehlungen und Ziele:**

- Energie- und Nährstoffabdeckung durch eine ausgewogene Ernährungsweise
- Kräftigung und Erhalt der Muskulatur
- Individuelle Ernährung nach Verträglichkeit, Reduktion von GI Beschwerden
- Freude und Genuss am Essen fördern.

Es gibt keine spezifische Ernährungsform für Personen mit Morbus Fabry.

# Energie- und Nährstoffabdeckung durch eine ausgewogene Ernährungsweise



# Ausgewogene Mahlzeitenzusammenstellung

Damit ein Menü ausgewogen ist, braucht es auf dem Teller immer 3 Teile:

**Kohlenhydratbeilage:** Reis, Kartoffeln, Teigwaren, Brot, Quinoa, Ebly, Bulgur

**Proteinbeilage:** Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte

**Gemüsebeilage:** Gemüse oder Salate roh oder gekocht

Für die Zubereitung eignen sich Fettlieferanten wie: Olivenöl, Rapsöl, Butter

Salzkonsum: Vermeiden von Nachsalzen

## Zwischenmahlzeiten

- 1 Frucht, frischer Fruchtsalat, Früchtekompott
- 1 Scheibe Vollkornbrot oder 1 Vollkornbrötchen mit Käse, Hüttenkäse oder Quark
- Darvida, Blevita, Knäckebrötchen, Reiswaffeln evtl. mit Käse
- Getreideriegel
- Gemüsesticks mit Kräuterquark oder Hummus
- Joghurt / Blanc battu / Quark mit frischen Früchten, kleines Birchermüesli
- Joghurt-Drink, Buttermilch oder Milch

# Praktische Tipps für eine ausgewogene Ernährung

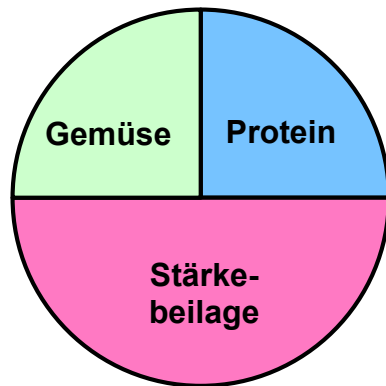
- Tiefkühlprodukte nutzen, insbesondere Gemüse
- Vorkochen und einfrieren von Speisen für Tage mit Zeitmangel, Erschöpfung oder Beschwerden
- Kalte Mahlzeiten können auch ausgewogen zusammengestellt werden
- Essumgebung angenehm gestalten, Mahlzeiten im sitzen und ohne Ablenkung einnehmen
- Gutes Kauen und langsames Essen fördert achtsames Essen und hilft der Verdauung
- Bei Take Away auf die 3 Komponenten achten, fehlende Komponenten dazu kaufen und ergänzen
- Wochenplanung

# Appetitmangel, Mangelernährung

Gründe dafür können sein: Übelkeit, Schmerzen, schnelles Sättigungsgefühl, Verdauungsbeschwerden

## Ernährungsempfehlung:

- Mahlzeitenhäufigkeit: 5-6 Mahlzeiten
- Nüchternzeiten kurz halten
- Reduktion von Gemüse und Nahrungsfasern, um Völlegefühl zu reduzieren
- Fokus auf Stärkebeilage, Proteinlieferant und Fettquelle
- Energieanreicherung der Mahlzeiten mit Öl/Fett (bei guter Verträglichkeit), Proteinpulver, Zucker / Maltodextrin



# Gastrointestinale Beschwerden

Gründe können sein: Ablagerungen von Fettstoffen in der Darmwand, Schädigung der Gefäße und Nervenfasern auch im Verdauungstrakt. Folglich Motilitätsstörungen.

Durch Stress und Anspannung werden Beschwerden verstärkt, da die Verdauung durch das Nervensystem beeinflusst wird.

## Obstipation (Verstopfung) und Diarrhoe (Durchfall):

- Nahrungsfaserzufuhr steigern
- Optifibre, enthält Nahrungsfasern in Pulverform die nicht quellen und daher das Völlegefühl nicht verstärken
- Flohsamen (Metamucil), quellend und benötigt daher ausreichend Flüssigkeitszufuhr
- Ggf. Einsatz von Probiotika
- Fettzufuhr und -verträglichkeit evaluieren
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mind. 1.5 Liter pro Tag

# Gastrointestinale Beschwerden

## Blähungen, Obstipation, Diarrhoe, Krämpfe:

- Reduktion von FODMAP, dazu ist immer eine Begleitung durch die Ernährungstherapie sinnvoll. Erste Schritte:
  - Reduktion von Milchzucker (Laktose), Auslassversuch kann helfen, Einsatz von Lactase – Präparate
  - Sorbit, Mannit und Xylit meiden, welche häufig in künstlich gesüßten Produkten und Kaugummis enthalten sind
  - Knoblauch und Zwiebeln weglassen, auch Spuren / Pulverform die in Fertigprodukten und Gewürzen vorkommen können Beschwerden machen
  - Fruktosereiche Lebensmittel mit Traubenzucker (Glucose) ergänzen
- Meiden von kohlenstoffhaltigen Getränken
- Meiden von koffeinhaltigen Getränken



# Gastrointestinale Beschwerden

## Sodbrennen, Erbrechen

- Meiden von kohlen säurehaltigen Getränken
- Meiden von koffeinhaltigen Getränken
- Meiden von alkoholischen Getränken
- Regelmässige kleinere Mahlzeiten verteilt über den Tag einnehmen
- Fettzufuhr und -verträglichkeit evaluieren
- Essen und Trinken separieren
- Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiteinnahme, sitzen und in Ruhe langsam essen
- Abstand zwischen letzter Mahlzeit und Bettruhe, Vermeiden von Rohkost direkt vor dem Schlafen. Kopfteil für das Schlafen erhöhen.

# Leistungsoptimierung bei Morbus Fabry

Alltagsaktivitäten können positiv unterstützt werden, durch eine Kombination aus Ernährung, Bewegung und Stressmanagement.

Priorität haben:

- Energie- und Proteinabdeckung zur Kräftigung der Muskulatur.
- Regelmässige Mahlzeiteneinnahme und Reduktion von Verdauungsbeschwerden
- Entspannung fördern, ausreichend Schlaf
- Körperliche Aktivität, insbesondere Krafttraining unterstützt die Muskulatur und stärkt Sie für Ihre Alltagsaktivitäten



# Fragen?

Wünschen Sie eine individuelle Ernährungsberatung:

Die Anmeldung zur Ernährungsberatung erfolgt durch den Arzt, die Ärztin und wird von der Grundversicherung übernommen.

Fabryuisse unterstützt Sie ebenfalls bei den Kosten.

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit**