

Ernährungsberatung hilft übergewichtigen Patienten ihr Gewicht dauerhaft zu reduzieren und anderen erst gar nicht übergewichtig zu werden. Zögern Sie also nicht, rechtzeitig eine begleitende Beratung auf zu suchen.

Sprechen Sie unsere Ernährungsberaterin Brigitte Dilkrath einfach dienstags in der Zeit von 9.00 – 11.00 Uhr persönlich an oder stimmen Sie mit Frau Heckerenz / Frau Witting einen unverbindlichen Gesprächstermin ab.

**Die Beratungen werden in der Regel von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.
Frau Dilkrath hilft Ihnen gerne bei der Antragsstellung!**



ERNÄHRUNGSPYRAMIDE FÜR KINDER



Ernährungstipps für Hämophilie-Patienten

Liebe Patienten,

**Essen kann so viel Spaß machen
und auch Kraft geben.**

Es soll aber nicht die Lebensqualität
rauben und zusätzlichen Stress ver-
breiten.

Diese kleine Ernährungsbroschüre
hilft ratlosen Eltern auf einfache
Weise, die Ernährungssituation ihrer
Kinder zu verbessern und somit die
Gesundheit zu unterstützen.

Ohne Stress.

Und lecker darf es auch noch sein!

Gerne stehe ich für Fragen hier im
Gerinnungszentrum Rhein-Ruhr zur
Verfügung.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Brigitte Dilkrath

Ernährungsberaterin im
Gerinnungszentrum Rhein-Ruhr



Ernährungstipps für Hämophilie-Patienten

Die Ernährung ist zwar lebenserhaltend, zu viel an Essen kann jedoch zu einem Verlust der Lebensqualität führen.

Hämophile Menschen müssen besonders auf ihr Gewicht achten, da Übergewicht die Gelenke unnötig belastet, Einblutungen dadurch provoziert werden und die Bewegungsfähigkeit eingeschränkt wird. Zudem hängt die Menge der zu substituierenden Einheiten der Faktorenpräparate von der Größe und dem Gewicht des Patienten ab.

Was also tun, wenn Chips interessanter sind als Möhren?

Die wichtigste Spielregel beim Essen lautet:

Die Eltern bestimmen,

WAS Qualität, Vollkornprodukte, Gemüse, Fastfood, Süßgetränke oder Wasser

WANN Uhrzeiten (nicht: jeder isst, wann er gerade kommt)

WIE mit Messer und Gabel, schnell oder langsam, genussvoll oder hektisch und

WO am Tisch
oder auf der Couch vor TV (bekomme nicht mit, was ich esse)

gegessen wird
und die Kinder bestimmen, wie viel sie von den angebotenen Speisen essen wollen.

Das heißt im **Klartext**, die Eltern sind die Vorbilder und haben die Verantwortung für die Esszeiten und was angeboten wird. Will ein Kind mal das Gekochte nicht essen, keine "Extrawürste" kochen, sondern einfach ein Butterbrot/Sandwich anbieten.

So sind Sie und Ihr Kind auf der richtigen Ess-Fährte:

Frühstück: 2 Scheiben Vollkornbrot mit Frischkäse (max. 18% Fett)

oder

Schinken, Lachsschinken, Kochschinken, 1 Scheibe Käse belegt
(Nutella und Salami, Leberwurst nur am Wochenende!)

oder

3-5 EL Haferflocken mit 1-2 EL Cornflakes mischen,
Milch & Obst dazu



Zum **Abendbrot** allerdings nur 1 Scheibe Vollkornbrot.

Mittagessen: 1 Handvoll Gemüse

(z. B. mit leckerer Frischkäse- oder Tomatensoße zubereitet)

oder

Salat mit Öl-Essig oder Joghurdressing

oder

einfach rohe Möhren- oder Kohlrabisticks.

Dazu:

1 Handvoll Vollkornnudeln **oder** Naturreis **oder** Kartoffeln

Handtellergroßes Stückchen Fleisch **oder** Fisch.

Quark **oder** Joghurtdessert mit frischem Obst



Für viele Übergewichtige ist es besser, nur 3x am Tag zu essen, zwischendurch höchstens Obst oder Gemüse.



Und wo bleiben die Süßigkeiten?

1 x täglich **eine kleine Handvoll direkt nach dem Mittagessen!**



ABER ACHTUNG! Süße Getränke zählen auch zu den Süßigkeiten.

Besser ist es, Wasser mit einem Spritzer Zitrone zu trinken.

Ein bis zwei Liter sollten, je nach Alter, täglich getrunken werden.