



Gesund durch den Winter- Online Patient:innenseminar am 15.11. 2022

Teil 4:

Patientenbericht: Ernährung und Lebensführung aus Sicht einer Transplantierten



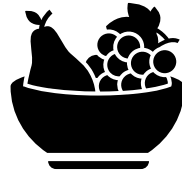
Kurze Vorstellung:

- Kerstin Kühn
- 58 Jahre
- 40 Jahre in Nierenersatztherapie, 2. Mal nierentransplantiert ab 2003
- Verheiratet, Studium zur Finanzwirtin, seit 1991 berufstätig, derzeit Gesundheitsmanagerin beim Hauptzollamt Hamburg
- Vorsitzende der Nierenselbsthilfe Hamburg e. V. seit 2015, in der Selbsthilfe aktiv im Vorstand des Bundesverbandes Niere e. V. seit 2000
- Viele Reisen um die ganze Welt und immer sportlich aktiv (insbesondere Radfahren und wandern)



Möchte mit dem Vortrag um aus meiner Perspektive Impulse zu geben über :

- Ernährung



- Bewegung



- Motivation



Guten Morgen.

Wenn Du am Morgen erwachst,
denke daran, was für
ein köstlicher
Schatz es ist, zu leben, zu atmen
und sich freuen zu können.



Ernährung - ein paar Anregungen aus meiner Sicht



- Kalorien zählen?
- Vorrangig sollten Grundumsatz und Gesamtumsatz bekannt sein
- Der Grundumsatz ist die Menge an Energie, die der Körper täglich benötigt, um alle Überlebensfunktionen wie beispielsweise Körpertemperatur, Atmung, Arbeit der Organe und Verdauung problemlos durchzuführen und aufrecht zu erhalten und ist von Faktoren wie Gewicht, Größe, Alter und Geschlecht abhängig.
- Ziemlich wichtig zu wissen, niemals unter diesen Grundumsatz zu gehen, da der Körper sonst in den Alarmzustand versetzt wird, gerade bei chronisch Kranken ist das schwierig
- Allerdings darf der Grundumsatz nicht mit dem täglichen Kalorienbedarf verwechselt werden
- Der Kalorienbedarf (die bei körperlichen Alltagsaktivitäten verbrannt werden und abhängig von den Aktivitäten) wird auch als Gesamtumsatz bezeichnet
- Der Grundumsatz und Gesamtumsatz kann mit Formelrechnern aus dem Internet berechnet werden oder bei einer Ernährungsberatung

Ernährung - ein paar Anregungen aus meiner Sicht

Der Tipp deshalb: Die ermittelten Werte des Gesamtumsatzes als Leitlinie für die künftige Ernährung nehmen

Das bedeutet:

- Wenn die ermittelte Kalorienmenge in etwa aufgenommen wird, dann behält man sein Körpergewicht.
- Liegt die Kalorienaufnahme regelmäßig darüber, dann nimmt man auf Dauer zu
- Liegt die Kalorienzufuhr darunter verliert man an Gewicht (Bei Nierenpatienten gar nicht so selten!)
- Aber : Fürs gesunde und effektive Abnehmen sollte die zugeführte Kalorienzahl nur etwa 300-500 unter der errechneten Zahl liegen und
- nicht einfach nur die Nahrungsaufnahme herunterzufahren, sondern vor allem den Energiebedarf, den Leistungsumsatz etwas zu erhöhen in Form einer aktiven Alltagsbewegung
- Nicht nur das Fitnessstudio im Sinn haben, sondern kleine, einfache Tricks, die den Kalorienverbrauch ankurbeln:
 - Fahrrad statt Auto, Treppe statt Fahrstuhl, Spaziergang statt Dessert.
- Mit einem Schrittzähler oder Fitness Tracker kann man den Prozess begleiten



Ernährung- Ein paar Anregungen aus meiner Sicht



- Weihnachtsnaschereien
Festtagsbraten und Glühwein –
kleine „Sünden“ sollten erlaubt
sein, entscheidend ist die
Wochenbilanz
- Lieber mehrere kleine
Mahlzeiten als große
- Frühstück muss sein, auch
wegen den Immunsuppressiva
- Was kann man ersetzen (Zucker,
Salz, Fett) um sich trotzdem
ausgewogen zu ernähren

Ernährung- Ein paar Anregungen aus meiner Sicht



- Trinken ist so wichtig (Achtung das Durstgefühl ist oft trügerisch!)
- Küchen Hygiene ein entscheidender Faktor - hier penibel sein
- Energiesparen mit Augenmaß (z. B. Thema Wasseraufbereitung Legionellen Gefahr!)
- „Verbotene Speisen“ bei Transplantierten gibt es das?
- Auf Reisen: Cook it, peel it or forget it



Bewegung-

Ein paar Anregungen aus meiner Sicht



- Bewegung in den Alltag integrieren (die berühmte Runde in der Mittagspause um den Block)
- Auch hier bei der Bewegung immer viel Trinken (gerne auch mal eine Thermoskanne in die Natur mitnehmen)
- Bewusste Auszeiten nehmen, um den Kopf freizubekommen (Mentalhygiene)

Bewegung-

Ein paar Anregungen aus meiner Sicht



- Egal wie das Wetter ist, raus an die frische Luft mit angepasster Kleidung und mehrlagig (Zwiebelprinzip)
- Lieber kleinere Ziele vornehmen und Bewegungsarten suchen, die einem Spaß und Freude machen, sonst hält man nicht durch
- Sich Mitstreiter suchen, z. B. Bewegungsangebote der Nieren Selbsthilfe Hamburg auf der Webseite
- Grundlagen für die Ausdauer im Frühjahr und Sommer werden im Winter gelegt

Motivation – Einfach machen!



- Anfangen – auf die Einstellung kommt es an
- Sinn erkennen – Wofür tue ich es?
- Anstrengen
- Durchhalten
- Gemeinsam Erfolge feiern
- Niederlagen einstecken
- Pausen machen
- reflektieren
- Weitermachen
- (Neu) Anfangen



Vielen Dank!

Fragen?



kuehn@bnev.de

Homepage:

www.nieren-hamburg.de