



Interessante Fakten über die Ernährung von CF-Patienten im Teenageralter

Malina Boone, USA

Die Teenagerjahre bringen eine ganze Reihe von physischen und emotionalen Veränderungen des Körpers mit sich. CF wirkt sich anders auf den Menschen aus. Das grundlegende Problem bei CF ist ein Fehler im Salz- und Wasseraustausch einiger Zellen. Dies veranlasst den Körper dazu, dickflüssigen, klebrigen Schleim zu produzieren, der die Lungen verstopft und zu Infektionen führt. Der Körper benötigt mehr Kalorien, um Infektionen zu bekämpfen. Es kann für Teenager, die unter CF leiden sehr schwierig sein, an einem Tag genug zu essen, um ihren Bedürfnissen gerecht zu werden, besonders dann wenn es ihnen nicht gut geht. Viele Teenager mit CF benötigen 30-50% mehr Kalorien als andere Teenager. Das bedeutet 3000-5000 Kalorien täglich. Eine sehr ausgewogene, kalorienreiche Ernährung ist wichtig für richtiges Wachstum und Gewicht.

Protein: Der Anteil an täglich benötigtem Protein beträgt 15-20% der Gesamtkalorien. Protein findet man in Fleisch, Bohnen, Eiern, Milch und Milchprodukten. Proteinreiche Nahrungsmittel sind oft reich an Vitaminen, Mineralien und Fetten.

Eisen: Während der Pubertät, wenn sich Muskelmasse und Blutvolumen erhöhen, braucht man mehr Eisen. Fleisch, Fisch, Hafermehl und Rosinen enthalten sehr viel Eisen.

Kalzium: Der Körper benötigt während des Knochenwachstums mehr Kalzium. Mit CF zusammenhängender schlechte Nahrungsverwertung bedeutet, dass weniger Vitamin D und somit auch weniger Kalzium aufgenommen wird. Milch und Milchprodukte sind großartige Quellen für Vitamin D und Kalzium.

Zink: Zink unterstützt die Immunabwehr, das Wachstum und die Wundheilung. Nüsse, Fleisch und Meeresfrüchte enthalten sehr viel Zink.

Falls verschrieben, werden Enzyme zur Unterstützung der Nahrungsaufnahme- und Verwertung benötigt. Ohne Enzyme könnte es schwieriger sein, zu wachsen und zuzunehmen. Nahrungsergänzungsmittel könnten nötig sein, falls die Menge der benötigten Kalorien nicht erreicht wird. Eine weitere Art, um zusätzliche Kalorien zuzuführen, ist die Sondenernährung. Dies könnten Möglichkeiten sein, die dein CF- oder Ernährungsberater mit dir besprechen könnte. Die Art, wie du deinen Körper jetzt behandelst, beeinflusst den Rest deines Lebens.

Anmerkung der Redaktion:

Die Quelle dieses Artikels stammt von der CF-Vereinigung (CFF) der USA.

<http://www.cff.org>

Abschnitt "Leben mit CF"