



ANREGUNGEN FÜR DEN SPEISEPLAN VON MENSCHEN MIT MUKOVISZIDOSE

Eine gesunde Ernährung kann eine wichtige Rolle dabei spielen, wie wohl Sie oder Ihr Kind mit Mukoviszidose sich im Alltag fühlen.¹

Die folgenden Vorschläge wurden für Sie erarbeitet, um sicherzustellen, dass Sie genau die Ernährung bekommen, die Sie brauchen. Wenn Sie zum Beispiel alle hier aufgeführten Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten pro Tag einnehmen, decken Sie damit den empfohlenen Tagesbedarf an Calcium ab.

Jeder Ernährungsplan enthält auch Wahlmöglichkeiten ...

- ↑ ... für Menschen, die zunehmen möchten, ... („erhöhte Kalorienzufuhr“)
- ↓ ... und für jene, die abnehmen möchten. („kalorienreduziert“)

Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ernährungsberaterin oder Ihrem Arzt/Ernährungsberater, wie hoch Ihr individueller Kalorienbedarf ist.



SPEISEPLAN BEISPIEL 1

FRÜHSTÜCK

✂ 1 Tasse Haferflocken vermischt mit 250 ml Vollmilch und 1 Stück Obst

↓ Magermilch und eine kleinere Portion Haferflocken



MITTAGESSEN

✂ 1 Vollkornwrap gefüllt mit Frischkäse, geraspelten Karotten, Thunfisch oder Räucherlachs (95 g), 1 bis 2 Salatblätter sowie Salz und Pfeffer, 1 Birne

↑ Verwenden Sie fetteren Frischkäse oder Thunfisch in Öl oder essen Sie die doppelte Portion, d. h. 2 Wraps mit allen Zutaten

↓ Verwenden Sie Thunfisch ohne Öl und essen Sie nur 1 Wrap



ABENDESSEN

✂ Omelette mit ½ Tasse Feta, klein geschnittener Paprika (oder Pilzen), gewürfelten Tomaten und Spinat auf 2 Scheiben Vollkorntoast

↑ Essen Sie den Vollkorntoast mit Butter oder Avocado, braten Sie das Gemüse in reichlich gesundem Öl an, bevor Sie es zum Omelette geben

↓ Essen Sie das Brot ohne Aufstrich und braten Sie das Gemüse nur mit etwas gesundem Öl an, bevor Sie es zum Omelette geben



ZWISCHENMAHLZEITEN

✂ 1 Becher (200 g) Joghurt und 30 g gemischte Nüsse

↑ Verwenden Sie Vollmilchjoghurt und die doppelte Portion Nüsse

↓ Verwenden Sie Magerjoghurt



Dieser Artikel liefert einen allgemeinen Überblick über die Ernährungsziele von Menschen mit CF. Ihr CF-Behandlungsteam, darunter Ihre Ernährungsberaterin oder Ihr Ernährungsberater, kann Ihnen genauere Informationen über Ihre individuellen Ernährungsbedürfnisse geben.

Referenz: 1. Cystic Fibrosis Australia. Nutrition & Cystic Fibrosis: a guide for adults. AU: 2016.

Der Artikel wurde für diese Publikation von Diätologin Sandra Laimer, B. Sc., adaptiert.



SPEISEPLAN BEISPIEL 2



FRÜHSTÜCK

- ✘ 2 pochierte Eier, 2 Scheiben Vollkorntoast mit Hummus und 1 Birne
- ↑ Essen Sie den Vollkorntoast mit mehr Hummus oder zusätzlich mit ½ Avocado
- ↓ Essen Sie nur 1 Scheibe Vollkorntoast

ABENDESSEN

- ✘ Gegrilltes rotes Fleisch mit Kartoffeln (ca. 200 g) und 3 bis 4 Gemüsesorten der Saison, 1 Becher (200 g) Joghurt (mit Fruchtgeschmack oder griechischer Joghurt)
- ↑ Braten Sie Fleisch in reichlich gesundem Öl, z. B. Olivenöl extra vergine, an. Gemüse und Kartoffeln mit ausreichend Öl als Ofengemüse zubereiten. Verwenden Sie Vollmilchjoghurt und streuen Sie gehackte oder gemahlene Nüsse darüber
- ↓ Verwenden Sie bei der Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln wenig Öl oder einen Dampfgarer. Verwenden Sie Magerjoghurt und keine zusätzlichen Nüsse



MITTAGESSEN

- ✘ Im Wok gebratenes mageres Rindfleisch oder Tofu in Hoisin-/Sojasauce mit gekochtem Basmatireis und gebratenem Kohlrabi und Pak Choi, 1 Glas (250 ml) Vollmilch
- ↑ Rindfleisch oder Tofu und Kohlrabi in gesundem Öl anbraten
- ↓ Braten Sie 1 Portion Rindfleisch oder Tofu (120 g) ohne Fett in der Pfanne an, dämpfen Sie den Kohlrabi, trinken Sie dazu Magermilch



ZWISCHENMAHLZEITEN

- ✘ 1 Apfel, 25 g Mandelmus



SPEISEPLAN BEISPIEL 3

FRÜHSTÜCK

- ✘ 1 Tasse Müsli mit 200 g Joghurt, 1 TL Leinsamen oder Sonnenblumenkerne oder Mandeln, 1 Banane
- ↑ Verwenden Sie Vollmilchjoghurt und geben Sie mehr von den Samen/Kernen dazu, d. h. 2 TL
- ↓ Verwenden Sie Magerjoghurt und nehmen Sie nur 1 TL Samen/Kerne



MITTAGESSEN

- ✘ 2 Scheiben Vollkornbrot belegt mit Frischkäse oder 2 Scheiben Schnittkäse und in dünne Scheiben geschnittener Gurke sowie 1 Banane
- ↑ Nehmen Sie mehr Frisch- und Schnittkäse oder essen Sie die doppelte Portion, d. h. 2 Sandwiches
- ↓ Verwenden Sie Frisch- oder Schnittkäse mit geringem Fettgehalt



ABENDESSEN

- ✘ Gegrillter Lachs mit Basmatireis und Brokkoli und 1 Pfirsich
- ↑ Braten Sie Lachs und Brokkoli in reichlich gesundem Öl an
- ↓ Braten Sie 1 Portion Lachs (120 g) ohne Fett in der Pfanne, dämpfen Sie den Brokkoli



ZWISCHENMAHLZEITEN

- ✘ 100 g Hummus oder Frischkäse, Gemüsesticks und Cracker