



# Informationstag im Borromäus Hospital zum Thema Antidekubitustag

Anlässlich des internationalen Antidekubitustages hatte das Borromäus Hospital in Leer am 16.11.2017 wieder zu einem Informationstag rund um den Umgang mit chronischen Wunden eingeladen. Ich hatte wieder die Gelegenheit, die unterstützenden naturheilkundlichen Möglichkeiten vorzustellen.

In diesem Rahmen möchte ich gerne einmal den Zusammenhang zwischen Ernährung und der Wundheilung aufzeigen.

Eine Wunde heilt in vier Phasen. Die erste ist die exsudative Phase, in der die Wunde durch Aussonderung von Fibrin aufgefüllt wird. Zudem bildet sich Wundschorf, der das Eindringen von Keimen verhindern soll. In der zweiten Phase entwickeln sich aus dem Blut heraus einkernige Zellen, die die erste dünne Hautschicht bilden. Fibroblasten bilden in der dritten Phase ein Kollagen (Protein, was besonders am Aufbau von Bindegewebe beteiligt ist), welches die Wunde von innen heraus ausbaut. In der vierten Phase entsteht das endgültige Gewebe.

Eine Störung in der Wundheilung kann verschiedene Ursachen haben. Das Risiko einer Wundheilungsstörung steigt mit zunehmendem Alter, da der Heilungsprozess sich verlangsamt. Es kommt zu einer Abnahme der Hautdicke (verminderte Widerstandsfähigkeit z. B. gegenüber Scherkräften) und der elastischen Fasern (Verzögerung des Wundverschlusses). Ebenso können Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus, Bindegewebserkrankungen und postoperative Komplikationen sich negativ auf die Wundheilung auswirken. Auch spielt die lokale Durchblutung eine wichtige Rolle. Ist diese gestört, können wichtige Substanzen wie Nährstoffe und Sauerstoff nicht angeliefert und Abfallprodukte und eingedrungene Mikroorganismen nicht effektiv beseitigt werden. Einige Medikamente, wie z.B. tägliche hohe Kortisongaben, können die Wundheilung belasten. Ein geschwächtes Immunsystem, besonders bei Tumorpatienten, bei Infekten, nach Entfernung der Milz oder eben auch Mangelernährung kann die Wundheilung stören. Ein ungewollter Gewichtsverlust erhöht das Risiko für einen Dekubitus.

Eine Anpassung des Ernährungsverhaltens kann hingegen die Wundheilung unterstützen. Da ein Säureüberschuss die Wundheilungskraft reduziert, empfiehlt sich eine basenreiche Kost. Ebenso ist eine eiweißreiche Ernährung für den Zellaufbau und die Kollagensynthese wichtig. Allerdings sind viele Eiweißprodukte wie Milch, Käse, Quark, Fisch, Fleisch, Eier säurebildend. Basisches Eiweiß ist z.B. in Lupinenprodukten enthalten. Ebenso gibt es pflanzliches Proteinpulver wie Hanf-, Reis- und Erbsenproteine. Jedoch sind tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft in



überschaubaren Mengen legitim. Zu vermeiden sind Nahrungsmittel aus Weißmehl, Raffinade-Zucker, Fast-Food, Süßigkeiten und Konserven. Ideal sind Lebensmittel wie frisches oder gedünstetes Gemüse, Obst, Vollkornprodukte (z. B. Dinkelmehl) und naturbelassene Pflanzenöle (z. B. Leinöl, Rapsöl, Olivenöl). Wichtig ist auch die adäquate Flüssigkeitszufuhr als Lösungs- und Transportmittel und als Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes durch die Wunde. Es eignen sich zum Beispiel neben Wasser auch Grüntee, Kräutertee oder Smoothies.

Eine weitere große Rolle spielen auch die Mikronährstoffe. Vitamin C ist unter anderem zuständig für die Kollagensynthese, das Immunsystem und die Eisenresorption. Es ist in Obst wie in schwarzen Johannisbeeren, Zitrusfrüchten, Gemüse wie Paprika und Brokkoli und Kartoffeln enthalten.

Das Folat sorgt für die Zellteilung und Zellregeneration und kommt in grünem Blattgemüse, Orangen, Tomaten und Vollkornprodukten vor.

Das Vitamin B6 ist für das Immunsystem zuständig und ist in Geflügel, Fisch, Kohl und Linsen enthalten. Das Vitamin B12 sorgt für die Zellentwicklung und die Zellteilung. Es steckt vor allem in Leber, Fleisch, Fisch und Ei. Das Vitamin A unterstützt die Zellentwicklung, den Hautaufbau und das Immunsystem und ist in Leber und carotinreichem Gemüse wie Karotten zu finden. Das Vitamin E ist zuständig für die Membranfunktion und das Immunsystem und ist in pflanzlichen Ölen und Nüssen beinhaltet.

Das Vitamin D stärkt das Immunsystem und die Epithelzellen, anzutreffen vor allem in fettreichem Seefisch (endogene Synthese). Das Vitamin K sorgt für die Blutgerinnung und ist in grünem Blattgemüse und Milchprodukten zu finden. Das Selen unterstützt das Immunsystem und ist in Fleisch, Fisch, Eiern und Linsen enthalten.

Das Zink sorgt für den Wundverschluss und das Immunsystem. Vorzufinden ist es in Fleisch, Geflügel, Ei und Milchprodukten. Zu guter Letzt ist da noch das Eisen, was für den Transport von Sauerstoff (Hämoglobin) und für die Kollagensynthese zuständig ist. Es kommt vor allem in Fleisch und Gemüse vor.

Eine richtige Ernährung kann die Wundheilung unterstützen, ist allerdings bei Menschen mit Appetitlosigkeit schwierig umzusetzen. Hilfreich können Maßnahmen sein wie attraktive und wechselnde Essensauswahl, Zwischenmahlzeiten und Fingerfood. Es sollten zusätzlich Vorlieben und Abneigungen beachtet werden, Essensrituale geschaffen, sowie in ruhiger Atmosphäre und möglichst in Gemeinschaft gegessen werden.