

# Ernährungsempfehlungen für Morbus Fabry-Patient:innen

Die richtige Ernährung kann einen bedeutenden Einfluss auf das Wohlbefinden von Menschen mit Morbus Fabry haben. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an bestimmten Nahrungsmitteln ist und den Verzicht auf andere Produkte beinhaltet, kann dazu beitragen, Symptome zu lindern und die Gesundheit zu unterstützen.

Hier sind einige Empfehlungen für Nahrungsmittel, die in den Speiseplan integriert oder vermieden werden sollten, sowie Tipps für gesunde Essgewohnheiten.

## Ernährungsempfehlungen



**"Buntes Essen":** Reichlich Gemüse und Obst sollten täglich auf dem Speiseplan stehen, idealerweise fünfmal am Tag.

**Joghurt mit lebenden Bakterienkulturen:** Der tägliche Verzehr von Joghurt (mit probiotischen Bakterien) kann die Darmaktivität positiv beeinflussen.

**Vorbeugung von Verstopfung:** Eine ballaststoffreiche Ernährung in Kombination mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr kann Verstopfungen vorbeugen und den Stuhlgang erleichtern.

**Omega-3 Fettsäuren:** Diese sind in Lein-, Hanf-, Alba- und Rapsöl enthalten und tragen zur Förderung des Stoffwechsels bei.

**Empfehlenswerte Kohlenhydrate:** Hafer, Dinkel, Hirse, Amaranth und Quinoa bieten eine leichtere Verdaulichkeit und langanhaltende Sättigung im Vergleich zu Weißmehlprodukten.

**Weitere Stoffwechselförderer:** Schwarze Johannisbeeren, Magerquark und Ingwer können zusätzlich den Stoffwechsel unterstützen, da sie reich an wichtigen Nährstoffen wie Vitamin C, Eiweiß, Kalzium sowie Elektrolyten wie Magnesium, Calcium, Kalium und Eisen sind.

## Gesunde Essgewohnheiten

- Langfristiges Einhalten einer strengen Diät sollte nicht das Hauptziel sein.
- Ein pragmatischer Ansatz lautet: "Erlaubt ist, was der Körper verträgt."
- Nehmen Sie eher kleinere Mahlzeiten in häufigeren Abständen zu sich. Das ist magenschonender.
- Sorgen Sie für ausreichende Flüssigkeitszufuhr und trinken Sie viel Wasser.
- Vermeiden Sie Untergewicht, da ein schlechter Ernährungszustand sich negativ auf Ihr allgemeines Wohlbefinden auswirken kann.

## Empfehlungen zur Vermeidung bestimmter Produkte

**Fettige Produkte:** Diese Lebensmittel neigen dazu, Völlegefühl zu verursachen und sollten daher in der Ernährung reduziert werden.

**Kaffee:** Einige Patient:innen berichten von einem erhöhten Schmerzempfinden nach dem Konsum von Kaffee. Es ist ratsam, individuell zu testen, wie der Körper darauf reagiert.

**Scharfe Speisen:** Der Verzehr von scharfen Speisen kann den Magen reizen und sollte vermieden werden.

**Alkohol:** Alkoholkonsum sollte vermieden werden, da er den Stoffwechsel negativ beeinflussen kann.

**Omega-6 Fettsäuren:** Ein Übermaß an Omega-6 Fettsäuren kann Entzündungswerte erhöhen und somit Schmerzen verstärken. Omega-6-Fettsäuren finden sich vor allem in pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumenöl oder Maisöl. Sie sind auch in Nüssen, Samen und bestimmten Fleischsorten enthalten, wie etwa Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Mais, Hähnchenfleisch oder Schweinefleisch.

**FODMAP-Produkte:** FODMAP-Produkte enthalten kurzkettige Kohlenhydrate, die im Dünndarm nicht vollständig aufgenommen werden können. Dadurch gelangen sie in den Dickdarm, wo sie von Darmbakterien fermentiert werden. Diese Fermentation kann bei manchen Menschen zu gastrointestinalen Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung führen.

Einige Beispiele für FODMAPs sind Fruktane (in Lebensmitteln wie Weizen, Zwiebeln, Knoblauch und einigen Früchten), Galaktane (in Hülsenfrüchten wie Bohnen und Linsen sowie in einigen Gemüsesorten), Laktose (der Zucker in Milch und Milchprodukten wie Joghurt und Käse), und Fruktose (in vielen Früchten und auch in Honig).