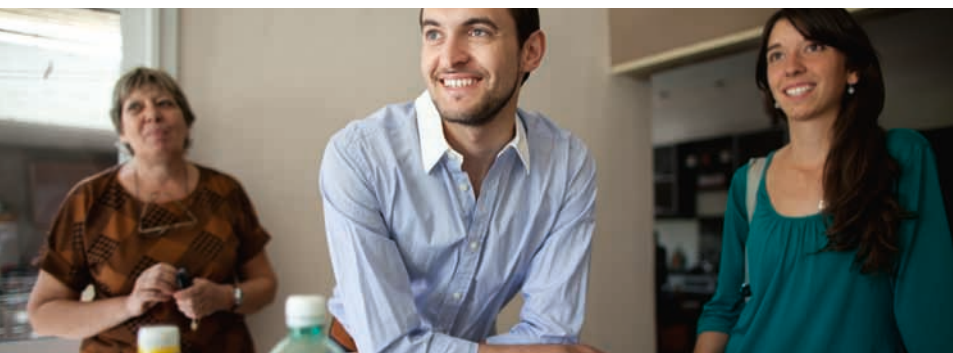




# NovoNews

## für die Hämophilie-Assistentin



## Hämophilie und Ernährung

### Liebe Leserin,

es ist nie zu spät, mit einer gesunden Ernährungsweise zu beginnen. Das Frühjahr ist dafür aber bekanntermaßen ein besonders beliebter Zeitpunkt – nicht zuletzt, wenn es darum geht, etwas für sein Gewicht zu tun. Der Erkenntnis, dass eine gesunde Ernährung auch für Menschen mit Hämophilie von Bedeutung ist, wurde bisher noch zu wenig Bedeutung geschenkt. Doch Übergewicht und Begleiterkrankungen wie beispielsweise Bluthochdruck, Osteoporose und Arthrose lassen sich mit einem individuell zusammengestellten Ernährungsplan auf Basis einer optimierten Lebensmittelauswahl positiv beeinflussen. Und genau hier können Sie als Hämophilie-Assistentin Ihren Patienten beratend zur Seite stehen und ihnen hilfreiche Informationen liefern. Unterstützendes Hintergrundwissen dazu erhalten Sie in der Broschüre „Gesunde Ernährung für Hämophilie-Patienten“ von Novo Nordisk.

Die Ernährungsberaterin Monika Bischoff, mit der wir uns für diese Ausgabe der NovoNews unterhalten haben, berichtet aus ihrer täglichen Praxis und gibt wertvolle Ernährungstipps für Menschen mit Hämophilie.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Jörg Sens  
Director Biopharmaceutical Business Unit  
Novo Nordisk Pharma GmbH

Dr. Peter Lampen  
Senior Medical Manager Biopharm  
Novo Nordisk Pharma GmbH

## Inhalt

Editorial	1
<b>Gesunde Ernährung – ein entscheidender Faktor für Menschen mit Hämophilie</b>	<b>2</b>
• Übergewicht auch bei Hämophilen immer häufiger	2
• Faktordosierung nicht nur vom Gewicht beeinflusst	2
• Gesundes Essverhalten bereits in der Kindheit erlernen	2
<b>Nachgefragt bei Dipl.-Ökotrophologin Monika Bischoff, Krankenhaus Barmherzige Brüder, München</b>	<b>3</b>
<b>Gut zu wissen!</b>	<b>4</b>
<b>Adressen und Links</b>	<b>4</b>

# Gut zu wissen!

- ✓ **Information:** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE hat zehn Regeln formuliert, die helfen, genussvoll und zugleich gesund zu essen und eine optimierte Lebensmittelauswahl treffen zu können (<http://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>).
- ✓ **Aktives Ansprechen:** Machen Sie Ihre Patienten – bei Kindern die Eltern – auf den hohen Stellenwert einer gesunden Ernährung aufmerksam: Um bei Kindern mit einer chronischen Erkrankung die Grundlage für ein möglichst gesundes Leben zu schaffen, empfiehlt es sich, Lebensmittel nach dem Motto „frisch, saisonal, regional“ auszuwählen.
- ✓ **Unterstützung:** Helfen Sie Ihren Patienten bzw. deren Angehörigen beim Kampf gegen überflüssige Pfunde. Erklären Sie ihnen die Folgen, die Übergewicht für die empfindlichen und sowieso sehr belasteten Gelenke des Hämophilen haben kann. Animieren Sie die Patienten zum Abnehmen und unterstützen Sie sie bei der Suche nach einem Ernährungsberater oder einem geeigneten Programm zur Gewichtsreduzierung.
- ✓ **Broschüre „Gesunde Ernährung für Hämophilie-Patienten“:** Novo Nordisk bietet – in Zusammenarbeit mit Dr. Natascha Marquardt – hierin zahlreiche Informationen zum Thema. Sie können diese Broschüre über Ihren Außendienstmitarbeiter von Novo Nordisk beziehen.
- ✓ **Weiterbildung zum Thema Ernährung:** Wenden Sie sich an die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn. Hier erhalten Sie Auskunft, welche Seminare und Weiterbildungsmöglichkeiten für Sie am geeignetsten sind.

## Adressen und Links

### [www.haemcare.de](http://www.haemcare.de)

Hier finden Patienten wichtige Informationen sowie Bescheinigungen zum Herunterladen.



### [www.dhg.de](http://www.dhg.de)

Deutsche Hämophiliegesellschaft (DHG), Geschäftsstelle, Neumann-Reichardt-Straße 34, 22041 Hamburg, Tel.: 040-672 29 70, Fax: 040-672 49 44, E-Mail: [dhg@dhg.de](mailto:dhg@dhg.de)

### [www.igh.info](http://www.igh.info)

Interessengemeinschaft Hämophiler e.V., Wilhelmstraße 2, 53604 Bad Honnef, Tel.: 02224-980 59 88, Fax: 02224-980 59 87, E-Mail: [mail@igh.info](mailto:mail@igh.info)

### [www.dge.de](http://www.dge.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), Godesberger Allee 18, 53175 Bonn, Tel.: 0228-37 76-600, Fax: 0228-37 76-800.

### [www.vdoe.de](http://www.vdoe.de)

Berufsverband Oecotrophologie e.V. In der Rubrik „VDOE-Expertenpool“, Unterpunkt „Experten finden“ haben Sie die Möglichkeit in Ihrem Postleitzahlgebiet zertifizierte Ernährungsberater und -therapeuten zu finden.

### [www.vdd.de](http://www.vdd.de)

Verband der Diätassistenten. Auch auf dieser Website gibt es die Möglichkeit zur Umkreissuche, um einen geeigneten Diätassistenten zu finden ([www.vdd.de/diaetassistenten/umkreissuche/](http://www.vdd.de/diaetassistenten/umkreissuche/)). Zudem kann hier auch die Suche nach speziellen Arbeitsschwerpunkten der Diätassistenten, wie HIV, Hypertonie, Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen u.v.m., eingegrenzt werden.

- 1 Henrard S et al. J Thromb Haemost 2011; 9: 1784–1790
- 2 Henrard S et al. Haematologica 2013; 98(9): 1481–1486
- 3 Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE), Dortmund

**Novo Nordisk Pharma GmbH**  
**Brucknerstraße 1, D-55127 Mainz**  
**Deutschland**  
[www.novonordisk.de](http://www.novonordisk.de)

#### Impressum:

Herausgeber: Novo Nordisk Pharma GmbH,  
Brucknerstraße 1, 55127 Mainz;  
Redaktion: Nicola Schlüter, Franziska Thiele  
Autor: Dr. med. Christiane Lentz;  
Copyright: Novo Nordisk Pharma GmbH

Changing Haemophilia® ist eine eingetragene Marke der Novo Nordisk Health Care AG, Schweiz, und der Apis-Stier ist eine eingetragene Marke von Novo Nordisk A/S.

# Nachgefragt bei Dipl.-Ökotrophologin Monika Bischoff

Diätetische Leitung des Zentrums für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP)  
am Krankenhaus Barmherzige Brüder München



## Frau Bischoff, gibt es Nahrungsmittel, die Menschen mit Hämophilie generell meiden sollten?

Nein. Alkohol sollte sehr sorgsam getrunken werden, aber sonst gibt es keine speziellen Lebensmittel, die gemieden werden müssen. Wichtig ist vielmehr eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie sollte reich an Vitaminen sein, insbesondere an Folsäure (in grünem Blatt- und Kohlgemüse, Vollkorn, Soja, Nüssen, Käse, Eiern, Hefe, Weizenkeimen), Vitamin B12 (in Leber, Niere) und Vitamin K (in gelben und grünen Gemüsen, Getreide-, Soja-, Milchprodukten, Eier). Mein Tipp: bunt essen (Gemüse und Obst in unterschiedlichen Farben), um viele verschiedene sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe aufzunehmen. Diese Antioxidanzien unterstützen und stärken das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel können für Menschen mit chronischen Krankheiten in bestimmten Fällen sinnvoll sein – eine Einnahme muss aber immer mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

## Sind Abnehmprogramme wie z. B. Trennkost, Metabolic Balance, Low-Carb, Kohlsuppen- oder Formula-Diäten für Menschen mit Hämophilie zur Gewichtsreduzierung geeignet?

Ein klares Nein für Gewichtsreduktionsprogramme wie Trennkost, Metabolic Balance, Low-Carb und Kohlsuppendiät. Sie erhöhen das Risiko einer Mangelernährung und sind auch nicht in der gemeinsamen S3-Leitlinie der Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAG) und der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) genannt. Eine Formula-Diät – bei der Mahlzeiten durch Fertigdrinks oder mit Flüssigkeit anzurührende Nährstoffpulver ersetzt werden – wird jedoch empfohlen, wenn diese in einem interdisziplinären Zentrum durchgeführt wird.

## Kann die Nahrungsmittelauswahl Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck beeinflussen?

Sehr wohl können sich stark kochsalzhaltige Lebensmittel negativ auf den Blutdruck auswirken. Insbesondere mit Fertiggerichten und Fastfood wird die empfohlene Salzzufuhr schnell verdoppelt. Die WHO empfiehlt 5–6 g Salz am Tag – der Durchschnittsdeutsche nimmt bis zu 12 g täglich zu sich.

## Welche Lebensmittel sollten bei Gelenkbeschwerden oder Osteoporose unbedingt auf dem täglichen Speiseplan stehen und welche nicht?

Bevorzugt werden sollten kalziumhaltige Lebensmittel (Milch, Milchprodukte, Käse, grüne Blatt- und Kohlgemüse, Soja, Samen, Nüsse, Hafer, Weizen) und solche mit reichlich Omega-3-Fettsäuren (fetter Fisch wie Lachs, Thunfisch, Makrele). Schlecht für Knochen und Gelenke sind phosphathaltige Lebensmittel wie Colagetränke, Fanta etc. sowie eine hohe Zufuhr von Eiweiß, Salz, Kaffee und Alkohol, denn dadurch wird die Kalziumausscheidung über Harn und Stuhl erhöht. Bei häufigem Verzehr oxalsäurehaltiger Nahrungsmittel wird die Bioverfügbarkeit von Kalzium, Magnesium und Eisen negativ beeinflusst. Mangold, Spinat und Rhabarber sind Spitzenreiter im Oxalsäuregehalt einheimischer Lebensmittel, unter den „Exoten“ sind dies Yamswurzel und Süßkartoffeln.

## Gibt es spezielle Ernährungsrichtlinien für Patienten mit einer HIV-Infektion?

Nein, aber eine ausgewogene Mischkost (nach DGE) kann helfen, alle Vitamine und Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe aufzunehmen. Smoothies z. B. liefern eine geballte Portion Vitamine & Mineralstoffe zum Trinken, wenn das Essen schwerfällt. Mein Tipp: 600 g Gemüse plus 300 g Obst am Tag.

## Wie kann die Hämophilie-Assistentin ihre Patienten bei der Wahl der richtigen Ernährung unterstützen?

Am besten unterstützt sie ihre Patienten beim Erstellen eines individuellen Ernährungsplans, der die Empfehlungen der DGE sowie die persönlichen Vorlieben des Patienten berücksichtigt.

# Gesunde Ernährung – ein entscheidender Faktor für Menschen mit Hämophilie

## Übergewicht auch bei Hämophilen immer häufiger

Übergewicht und ungesunde Ernährungsgewohnheiten sind auch für Menschen mit Hämophilie zu einem ernstzunehmenden Risiko geworden. Die damit einhergehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie z.B. Bluthochdruck, sowie Fettleber, Arthrose oder Osteoporose treten somit auch bei Hämophilen häufiger auf. Gründe genug, dass gesunde Ernährung und eine Gewichtsreduzierung auch für Hämophile in den Fokus gerückt werden sollten. Viele Begleiterkrankungen und eventuelles Übergewicht lassen sich mit der richtigen Gestaltung der Ernährungsweise positiv beeinflussen. Idealerweise sollten täglich 4–5 Portionen Obst und Gemüse, viele gesunde Kohlenhydrate in Form von (Vollkorn-) Getreideprodukten sowie Milch und Milchprodukte auf den Tisch kommen. Eine perfekte Ergänzung sind 1–2 Fischmahlzeiten pro Woche. Eine nur mäßige Fettaufnahme ist wünschenswert, wobei der Hauptanteil des Fettes aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen sollte – dies ist generell ein Grundprinzip der gesunden Ernährung und nicht nur zur Gewichtsreduzierung oder bei Fettleber sinnvoll.

Novo Nordisk hat in Zusammenarbeit mit Dr. Natascha Marquardt die Broschüre „Gesunde Ernährung für Hämophilie-Patienten“ entwickelt, die ausführliche Hintergrundinformationen sowie viele Tipps für eine richtige Ernährungsweise enthält.



## Faktordosierung nicht nur vom Gewicht beeinflusst

Bislang wird zur Berechnung der Dosierung von Gerinnungsfaktorkonzentraten das aktuelle Körpergewicht des Hämophilen herangezogen. Eine Studie legt jedoch nahe, dass zusätzlich auch der Fettmasse-Index (FMI) – insbesondere bei Über- oder Untergewicht – berücksichtigt werden sollte.<sup>1</sup> Der Körperfettanteil wird am genauesten mittels Impedanz-Analyse gemessen. Zudem wurde in einer weiteren Studie derselben Arbeitsgruppe gezeigt, dass der Body-Mass-Index (BMI) die beste Vorhersage für die Wiederfindungsrate des Gerinnungsfaktors – das sogenannte Recovery – im Körper erlaubt.<sup>2</sup> Aufgrund dieser Ergebnisse empfehlen die Autoren, für die Dosisberechnung eher das ideale Körpergewicht (IKG) als das tatsächliche Gewicht heranzuziehen (Tab. 1).<sup>2</sup>

**Tabelle 1: Berechnungsformeln für BMI und IKG**

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$

$$\text{IKG} = \text{Größe (cm)} - 100 - \frac{\text{Größe (cm)} - 150}{4}$$

## Gesundes Essverhalten bereits in der Kindheit erlernen

Kinder lernen von ihren Eltern – das gilt auch für das Essverhalten. Wenn sich Eltern bewusst und gesund ernähren, können die Kleinen dies auch von Anfang an übernehmen und damit einen Grundstein für ihre Gesundheit legen. Über sehr positive Erfahrungen berichten Eltern, die ihre Kinder schon von Kleinauf beim Einkaufen in die Auswahl frischer Lebensmittel sowie anschließend in die Zubereitung der Gerichte mit einbezogen haben. So können die Kinder aktiv an der Gestaltung ihres Speiseplans mitwirken und die Grundprinzipien der gesunden Ernährung spielerisch erlernen. Diese Grundprinzipien entsprechen prinzipiell denen für Erwachsene – abgesehen von den altersabhängigen Mengen. Insbesondere für die tägliche Fettzufuhr gibt es altersabhängige Empfehlungen (Tab. 2).

Weitere Informationen finden Sie ebenfalls in der Ernährungs-Broschüre von Novo Nordisk.

**Tabelle 2: Richtwerte für die tägliche Fettzufuhr bei Kindern und Jugendlichen<sup>3</sup>**

Alter	Fett pro Tag
1–4 Jahre	35–47 Gramm
4–7 Jahre	50–56 Gramm
7–10 Jahre	60–70 Gramm
10–13 Jahre	75–84 Gramm
13–15 Jahre	80–95 Gramm