



MANFRED-SAUER-STIFTUNG

Beratungszentrum für Ernährung & Verdauung
Querschnittgelähmter

Neurott • 74931 Lobbach

Tel. 06226 960 2533 • Fax 06226 960 2535

info@bz-ernaehrung.de

www.bz-ernaehrung.de



Ernährungsrad für Menschen mit Querschnittlähmung

Tagebuch

Das Ernährungsrad für Rollstuhlfahrer ...

stellt ein einfaches und alltagstaugliches System dar, mit dem Menschen mit Querschnittgelähmung ihr Ernährungsverhalten prüfen und optimieren können – ganz ohne Kalorienzählen. Mit Portions-Bausteinen wird aufgezeigt, welche Nahrungsmittel als Gesamtenergie im Rahmen eines Tages quantitativ zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Eine Portionsgröße entspricht der eigenen Handtellergröße (Vgl. Abb. Seite 17).

Die Angaben im Ernährungsrad sind Durchschnittswerte für einen aktiven Rollstuhlfahrer. Je nach Aktivität müssen die Portionen oder die Portionsgrößen entsprechend angepasst werden.

Jeder Speichenzwischenraum bedeutet eine Portion. Die Speichen des Rads stellen die Tagesration da. Ausnahme bilden das Fleisch, der Fisch und die Eier. Pro Tag gilt es eine Portion Fleisch oder Fisch oder Eier zu essen. Bei Vegetariern bzw. Veganern müssen die Milch, Eier und Fleisch-Produkte durch entsprechende pflanzliche Alternativen ergänzt werden.

Portionierung des Tellers

Die Portionierung des Tellers einer Hauptmahlzeit sollte in der Regel so aussehen



Hier ein paar Beispiele für eine Portion:



Erdbeeren



Traube



Apfel



Paprika



Salat



Tomaten



Kartoffeln



Nudeln



Spaghetti



Reis



Brötchen



Müsli



Käse



Frischkäse



Milch



Butter



Öl



Fisch



Wurst



Schokolade



Wasser

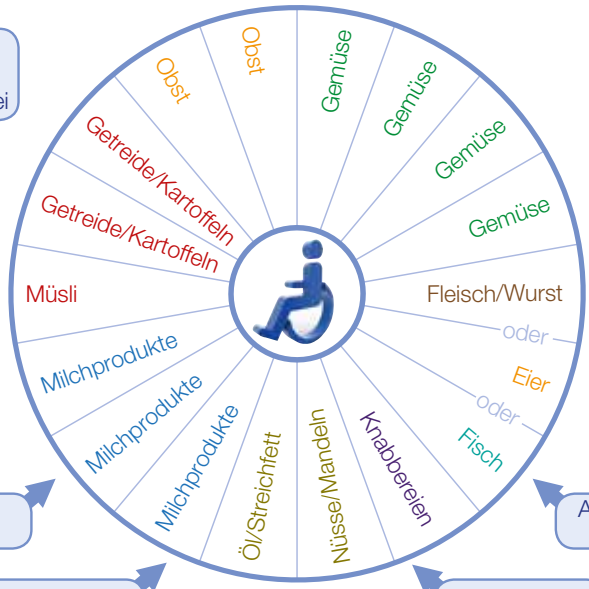


Säfte

Name _____

Datum _____

Trinkmenge
in 24 h
1,5–2,0 Liter energiefrei



Bewegung

Sport

Einflussfaktoren

Entspannung

Ausreichend Schlaf

Notizen
