

# Das Ernährungsrad für Menschen mit Querschnittlähmung



1500 – 2000 ml/Tag

EINFLUSSFAKTOREN

**Bewegung** →

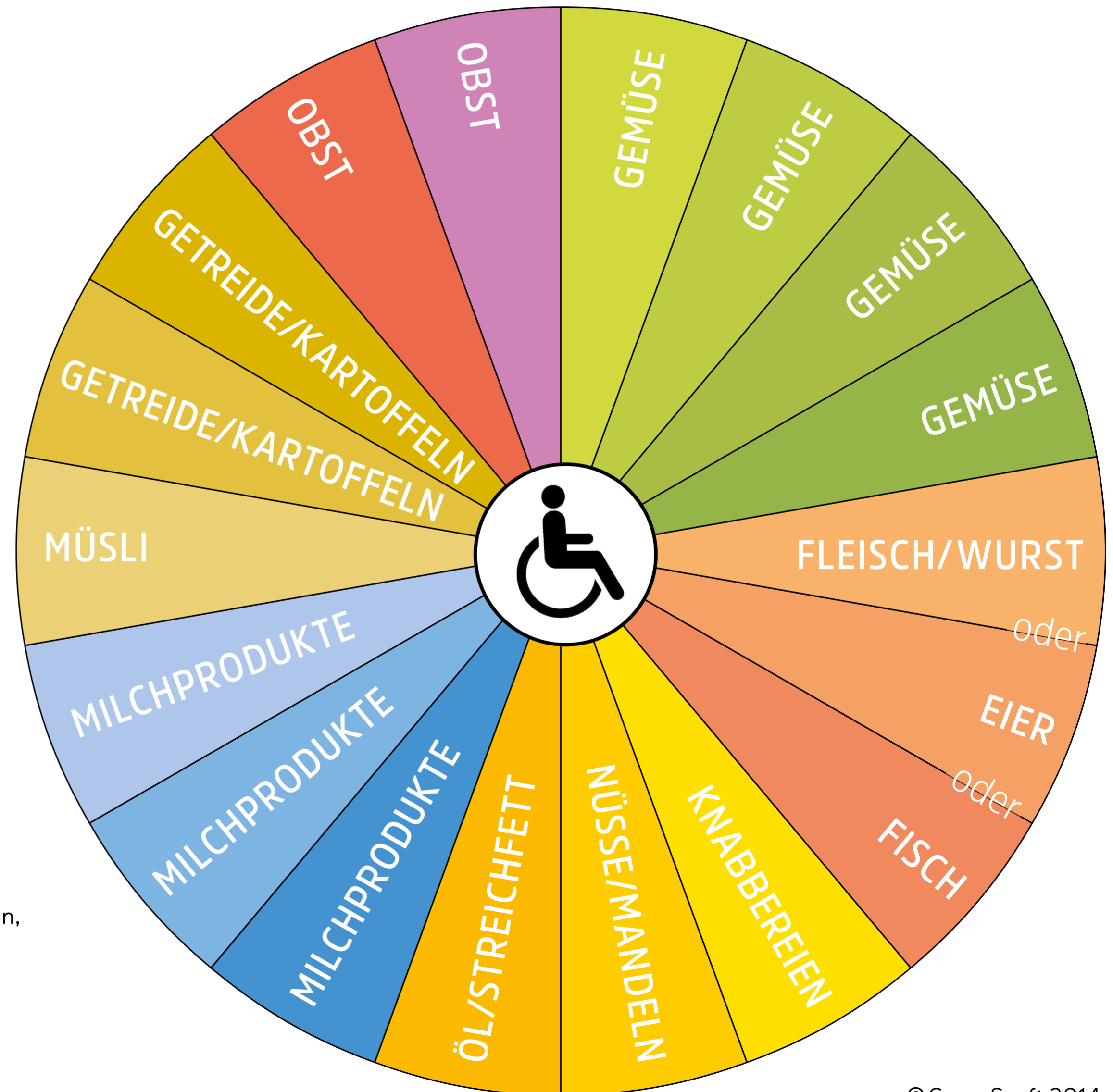
**Sport** →

**Entspannung** →

**Schlaf** →

Verschiedene Faktoren beeinflussen den Energiebedarf und damit die benötigte Kalorienmenge.

Das Ernährungsrad zeigt die verschiedenen Anteile der Ernährung. Eine Speiche entspricht dabei einer Tagesportion. Eine Portion entspricht einer Handschale. Ausnahme: Bei Mandeln/Nüssen, Öl/Streichfett entspricht eine Portion einem Esslöffel.



**MANFRED SAUER STIFTUNG**

BERATUNGSZENTRUM FÜR MENSCHEN MIT QUERSCHNITTLÄHMUNG

Neurott 20 · 74931 Lobbach  
Tel. 06226 960 2530 · info@bz-ernaehrung.de  
www.bz-ernaehrung.de