

Ernährung – Veränderung mit Handicap

Allgemeine Ernährungsempfehlungen sind meist nicht 1:1 auf Rollstuhlfahrende übertragbar.

Worauf bei der Ernährung zu achten ist, um Verdauungsproblemen vorzubeugen und einem potenziell erhöhten Osteoporoserisiko entgegenzuwirken, erklärt Ernährungsmediziner Georg Friese in dieser Online-Einheit. Neben der Wissensvermittlung zu Makro- und Mikronährstoffen einer ausgewogenen Ernährungsweise, geht es um den veränderten Grundumsatz und Energiebedarf von Rollstuhlfahrenden. Nicht nur in Bezug auf Essen, sondern auch bei der Regulation des Flüssigkeitshaushaltes haben Rollstuhlfahrende besondere Bedürfnisse, die hier behandelt werden.

Ernährungswissenschaftlerin Jacqueline Veit wird die vorgestellten Inhalte mit praktischen Empfehlungen anhand von Rezepten und beispielhaften Tagesplänen untermauern, um die Umsetzung in den Alltag zu erleichtern.

