

Ernährung & Wundheilung:

Wichtige Nährstoffe für eine schnellere Genesung

Warum ist Ernährung für die Wundheilung so wichtig?

Nach einer Operation oder Verletzung benötigt der Körper mehr **Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß und Energie**, um beschädigtes Gewebe zu reparieren. Eine gezielte Ernährung kann den Heilungsprozess **beschleunigen, Entzündungen reduzieren und das Immunsystem stärken**.

Nährstoff	Wirkung auf den Heilungsprozess	Natürliche Quellen	Empfohlene Tagesmenge	Bei Supplementierung
Eiweiß (Protein)	Wichtig für den Zellaufbau und die Gewebereparatur. Unterstützt den Muskelerhalt nach Operationen.	Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Milchprodukte	1,2–2,0 g pro kg Körpergewicht	Über den Tag verteilt aufnehmen, für bessere Verwertung.
Vitamin C	Fördert die Kollagenbildung, unterstützt die Hautheilung und stärkt das Immunsystem.	Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli, Erdbeeren	100–200 mg	Jederzeit einnehmbar, ideal morgens. Erhöht die Eisenaufnahme. Wasserlöslich.

Vitamin D	Verbessert die Kalziumaufnahme und fördert die Knochenheilung. Wichtig für das Immunsystem.	Lachs, Eier, Pilze, Sonnenlicht	800–2000 IE	Fettlöslich, daher mit fetthaltiger Mahlzeit für bessere Aufnahme kombinieren.
Zink	Fördert die Zellteilung, unterstützt das Immunsystem und beschleunigt die Wundheilung.	Kürbiskerne, Fleisch, Linsen, Eier	10–25 mg	Wasserlöslich. Nicht mit Kaffee oder Milchprodukten einnehmen (hemmt Aufnahme).
Eisen	Unterstützt die Sauerstoffversorgung der Zellen & fördert die Zellbildung.	Rotes Fleisch, Hülsenfrüchte, Spinat, Nüsse	8–15 mg (bei Frauen bis 18 mg)	Mit Vitamin C einnehmen (verbessert Aufnahme), nicht mit Kaffee, Tee oder Milch.
Kalzium	Wichtig für die Knochenheilung und Muskelkontraktion.	Milchprodukte, Mandeln, grünes Gemüse	1000–1200 mg	Nicht gleichzeitig mit Zink oder Eisen einnehmen (hemmt gegenseitig die Aufnahme).
Magnesium	Unterstützt die Muskelentspannung, reduziert Krämpfe und stärkt das Nervensystem.	Nüsse, Haferflocken, Bananen, Hülsenfrüchte	300–400 mg	Abends einnehmen, da es entspannend wirkt. Nicht mit Eisen kombinieren.

Vitamin K	Fördert die Blutgerinnung und verbessert die Knochenstabilität.	Grünes Blattgemüse, Brokkoli, fermentierte Lebensmittel	90–120 µg	Fettlöslich, daher mit einer fetthaltigen Mahlzeit kombinieren.
Vitamin B12	Unterstützt die Nervenheilung und die Bildung roter Blutkörperchen.	Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte	2,4–4,0 µg	Morgens oder mittags einnehmen für bessere Energieversorgung.

Zusätzliche Tipps für eine bessere Wundheilung

- ✓ **Ausreichend Wasser trinken:** fördert die Nährstoffversorgung und Regeneration.
- ✓ **Sonnen-/Tageslicht nutzen:** 15–30 Minuten täglich für die Vitamin-D-Bildung. Keine direkte Sonneneinstrahlung im Wund-/Narbenbereich!
- ✓ **Auf Wechselwirkungen achten:**
 - **Eisen + Vitamin C** = Bessere Aufnahme
 - **Kalzium ≠ Eisen & Zink** = Aufnahme hemmt sich gegenseitig
 - **Magnesium ≠ Eisen** = Besser getrennt einnehmen