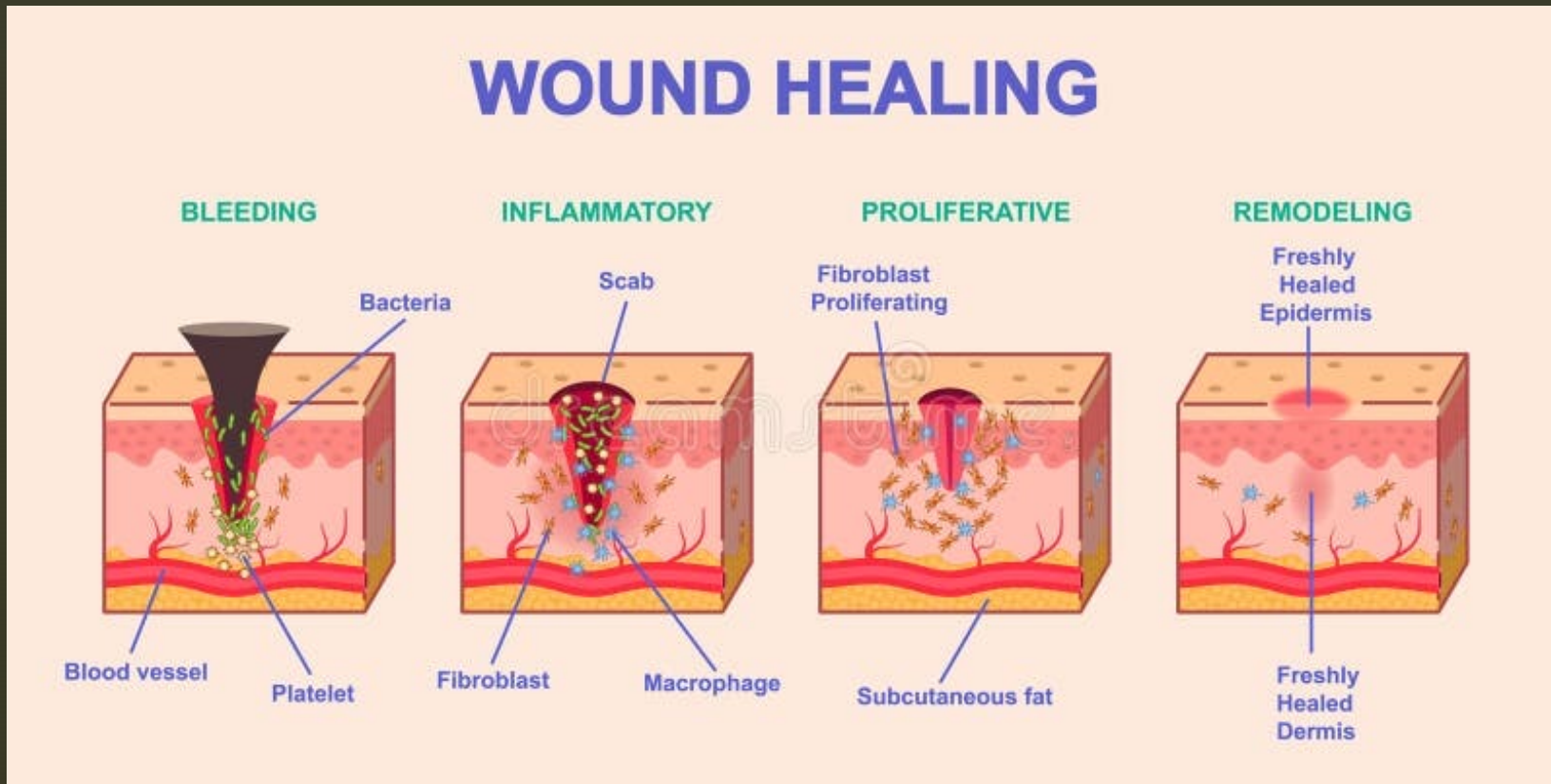


PIU Wien Okt. 2025

Dr. Heinz Gyaky, Ernährungsmediziner

Ernährung bei Wunden

Wundheilung läuft in Phasen





Wundheilungsstörung

- Schlechte Durchblutung
- Geschwollene Beine
- Defekte Hautzellen z.B. durch Krebs
- Defektes IMMUNSYSTEM durch Diabetes, Cortisontherapie oder Stress
- Wundinfektionen
- Allergien auf Verbandsstoffe
- Nährstoffmangel

Schlechte Durchblutung

- Raucher
- Diabetiker
- Schwellung in den Beinen
- Venenschwäche
- Drückende oder enge Kleidungsstücke oder Schuhe
- Wundliegen



Geschwollene Beine

- Herzschwäche
- Venöse Probleme
- Lymphstau
- nach Verletzungen oder OP's wie z.B. Hüftprothese



Hautalterung und Immunoseneszenz

Haut wirkt ...

- Dünkler
- Dünner
- Faltenbildung nimmt zu
- Pigmentierter
- Durchscheinender für Gefäße
- Rauer
- Weniger elastisch
- Vulnerabel und leicht verletzlich
- Weniger regenerativ
- Hautanhangsgebilde



Immunsystem

- Reagiert verlangsamt
- Reagiert überschießend
- Immungedächtnis nimmt ab

Nährstoffmangel

- Der Körper braucht Nährstoffe um neues Gewebe zu bilden
- Aber auch das Immunsystem ist auf ständigen Nachschub angewiesen
- Hier geht es um den Basisnährstoff Eiweiß
- Aber auch Vitamine und Spurenelemente sind wichtig



Nährstoffmangel

- Wir brauchen:
 - Eiweiß, ca 1,2-1,5 Gramm/ kg/ KG
 - Vitamine C
 - Spurenelemente wie Zink und Selen
 - Aminosäuren wie Glutamin und Arginin
- Es gibt Formulas, die genau diese Zusammensetzung haben
- Vorsicht! Keine Trinknahrung wegen der Emulgatoren, oft zu viel Zucker (Durchfall), High Protein !! verfault oft im Darm



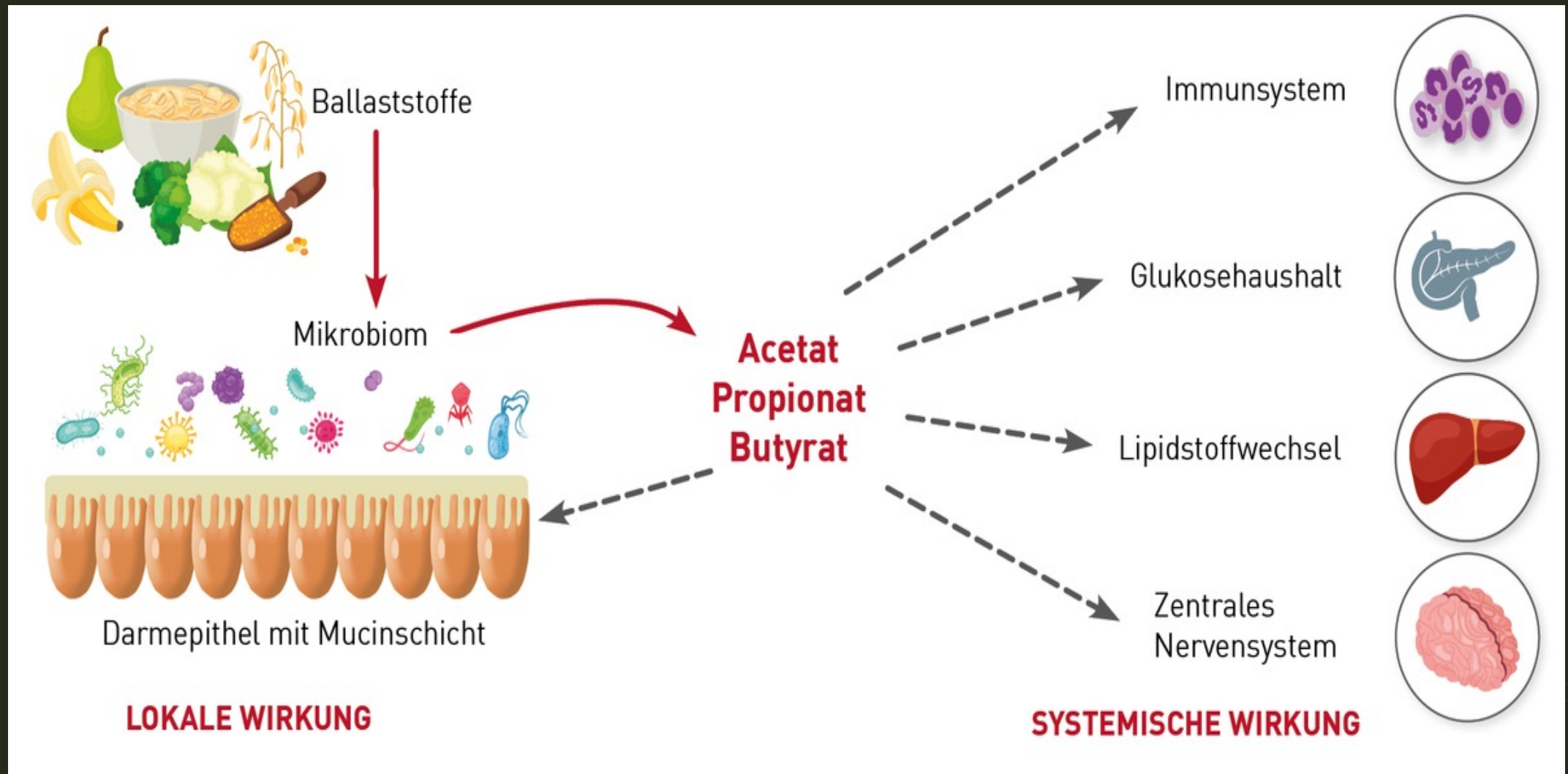
Auch das Immunsystem braucht Nährstoffe

- Damit das IMMUNSYSTEM die Phasen der Wundheilung richtig „einschalten“ und wieder „ausschalten“ kann sind viele wichtige Faktoren nötig
- Wir sprechen von Immunonutrition
- Sicher hilfreich sind Ballaststoffe, Glutamin und Zink
- Wahrscheinlich hilfreich ist Selen, Vitamin C und Arginin
- Vorsicht bei Omega 3, wirkt immunsuppressiv

Immuno - Nutrition



➤ Ballaststoffe für das Immunsystem



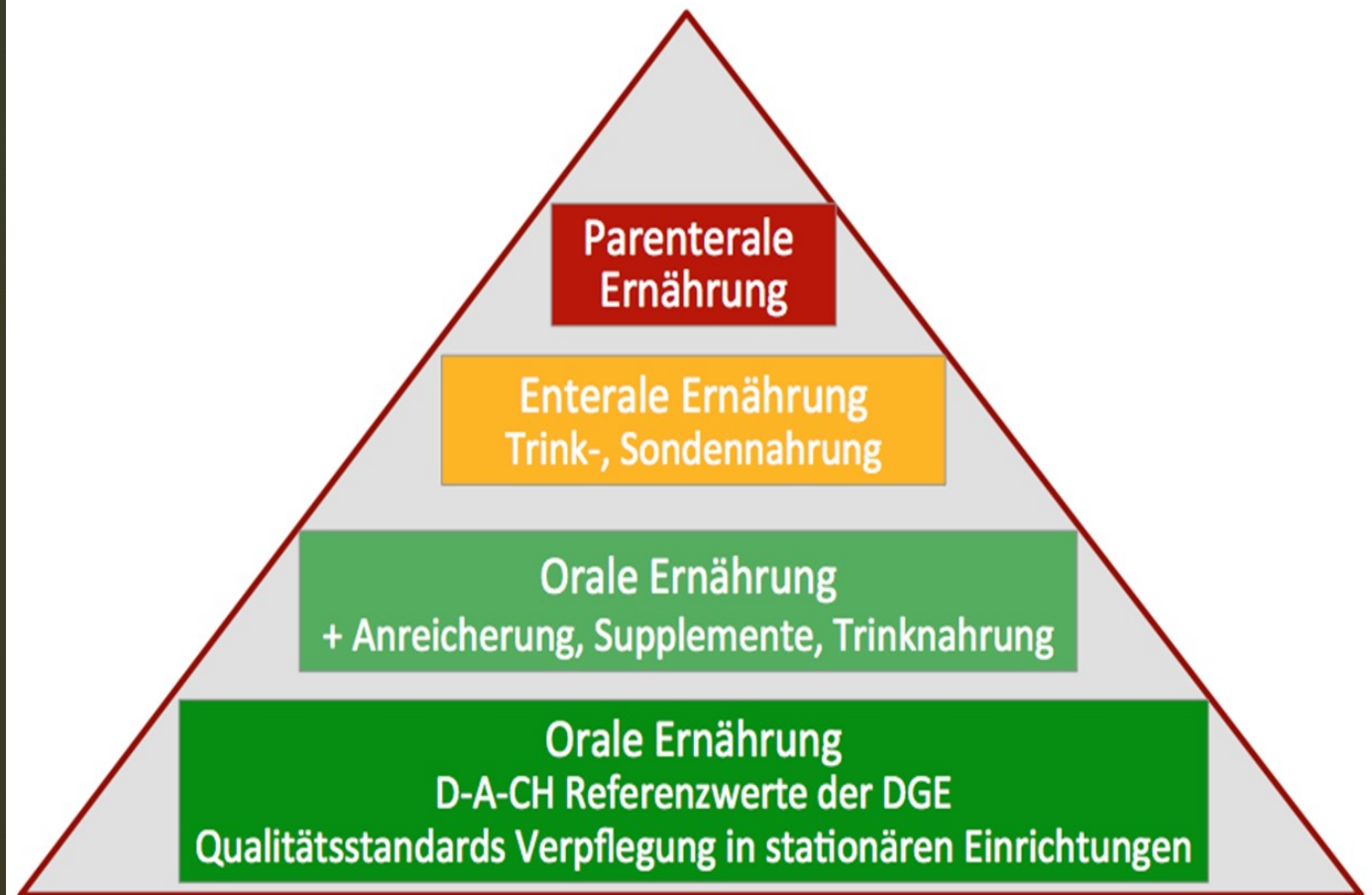
Ursachen für Nährstoffmangel

- Es wird einfach das falsche gegessen (Brot, Kuchen, Striezel,...)
- Zu wenig Eiweiß
- Ein kranker Darm nimmt Nährstoffe eingeschränkt auf
- Medikamente, kein Appetit
- Zähne
- Verfügbarkeit, moderne Ernährung



Therapie- optionen

Stufenplan Ernährungstherapie bei Mangelernährung



nach Volkert D et al., Z Gerontol Geriatr 42, 2009

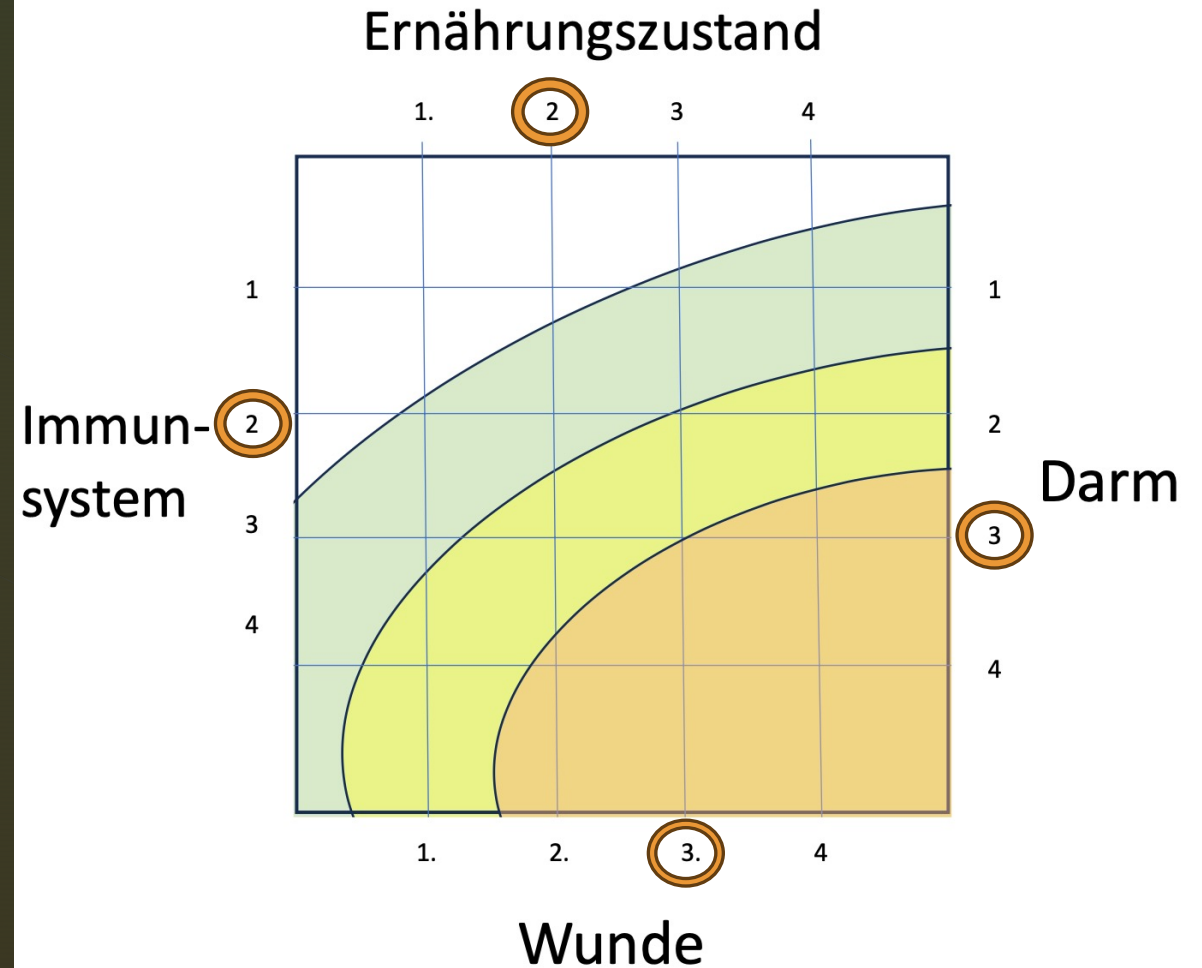
Wundernährung durch Prowund

Weiß: keine Intervention

Grün: ProWund+darm

Gelb: ProWund+darm & optional ProByom

Rot: ProWund+darm & ProByom



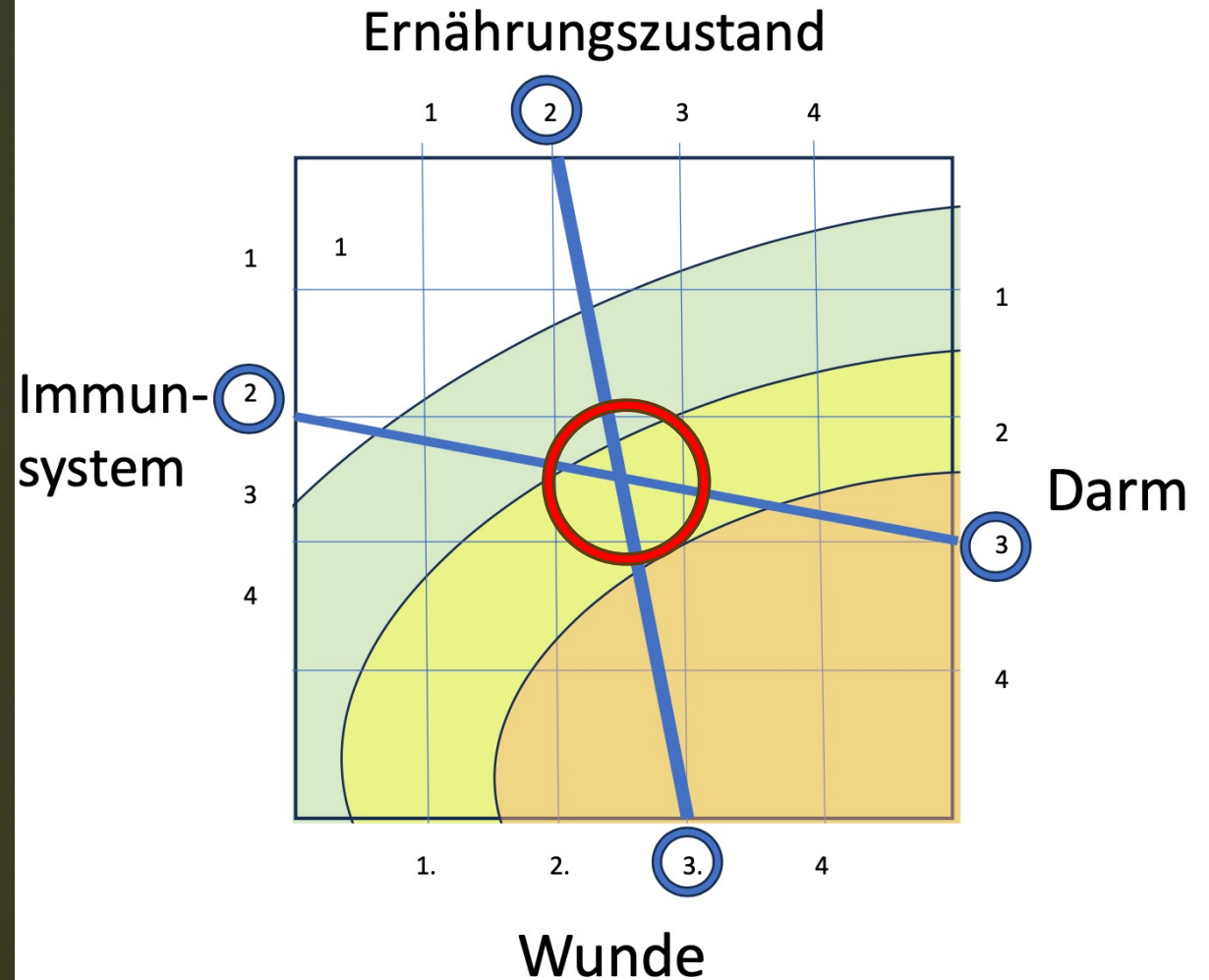
Wundernährung durch Prowund

Weiß: keine Intervention

Grün: ProWund+darm

Gelb: ProWund+darm & optional ProByom

Rot: ProWund+darm & ProByom



Warum ist der Darm bei der Wundheilung so wichtig

- Hauptsitz des Immunsystems
- Muss die wichtigen Nährstoffe aufnehmen
- Produziert auch viele Nährstoffe, z.B. aus Ballaststoffen
- Der entzündete Darm macht Stress, das ist der Feind der Wundheilung





Eiweiß aus Nahrung oder frisch zubereitet

Glutamin, für alle Heilungsphasen

Lösliche Ballaststoffe, wichtig für die Wundphasen

DEUTLICHE Zuckerreduktion



Immunonutrition durch Prowund



■

Danke für ihre Aufmerksamkeit

Dr. Heinz Gyaky

Kirchenstrasse 14,

7431 Bad Tatzmannsdorf

ordigyaky@gmail.com

