

Ernährungs-und körperliche Aktivität Leitlinien für die Einzelperson mit Prader-Willi-Syndrom

Nutrition & Physical Activity Guidelines for the Individual with Prader-Willi Syndrome

Geschrieben von der Abteilung für Kinesiologie an der California State University, Fullerton für die Prader-Willi California Foundation

Prader-Willi-Syndrom (ausgesprochen PRAH-der-WILL-ee) ist die häufigste bekannte genetische Erkrankung, die zu lebensbedrohlichen Fettleibigkeit führen kann.

Menschen mit Prader-Willi-Syndrom (PWS) erleben eine Vielzahl von Herausforderungen wie schwache Muskeln, Probleme mit Gleichgewicht und Koordination, Entwicklungsverzögerungen, Sprach- und Sprachprobleme und Verhaltensprobleme ähnlich Autismus, um nur einige zu nennen.

PWS ist am besten bekannt, jedoch für sein Markenzeichen Symptom genannt Hyperphagie, die das Individuum will die ganze Zeit essen wollen. Personen mit PWS Erfahrung eine konstante, physiologische Laufwerk zu essen, die nie zufrieden ist, egal wie viel Nahrung gegessen wird. Gleichzeitig verlangsamt sich die Stoffwechselrate auf etwa die Hälfte, was es sein sollte. Wenn die Kalorienzufuhr nicht signifikant reduziert und streng kontrolliert wird, erhalten Personen mit PWS schnell eine enorme Menge an Gewicht.

Fettleibigkeit kann zu gesundheitlichen Problemen wie hohe Cholesterinwerte und Triglyceride, Diabetes Typ 2, Schlafapnoe, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Tod führen. Zusätzlich zu dem Risiko für krankhafte Fettleibigkeit, Personen mit PWS sind anfälliger für eine akute Magen Bruch, wenn sie zu viel Essen zu essen. Diejenigen, die dünn sind, sind ein größeres Risiko für Magen Bruch.

Aufgrund der erhöhten Anfälligkeit für krankhafte Fettleibigkeit und Magen Bruch bei Personen mit PWS, ist es zwingend erforderlich, ungesunde Gewichtszunahme durch die Aufrechterhaltung einer strengen Ernährung und eine tägliche körperliche Aktivität Regime zu verhindern.

Dieses Handout bietet Leitlinien für die Ernährung und körperliche Aktivität. Es ist wichtig zu erkennen, dass einige dieser Richtlinien an die spezifischen Bedürfnisse des Einzelnen mit PWS angepasst werden müssen.

Fünf Hauptaspekte des Gewicht-Managements

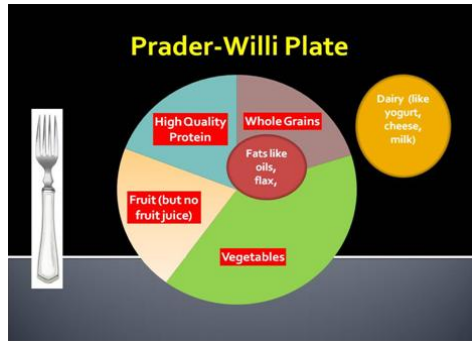
1. **Menge:** Es ist wichtig, zu bestimmen und nicht überschreiten die Grenze der gesamten täglichen Kalorien. Informieren Sie Ihren Arzt oder einen registrierten Diätassistenten, dass Richtlinien für die Gewichtsreduktion für Kinder mit PWS als 8 bis 11 kcal / cm / Tag, mit Gewichtsverlust dokumentiert mit Einnahmen von 7 kcal / cm / Tag. Allgemeine Empfehlungen für Jugendliche und Erwachsene mit PWS sind zwischen 800 bis 1.000 kcal / Tag für die Gewichtsabnahme.
2. **Qualität:** Es ist am besten, qualitativ hochwertige Lebensmittel, die arm an Fett und Zucker sind, aber sind hoch in Nährstoffen wie Vitaminen und Ballaststoffen zu helfen, die Funktion ihres Stoffwechsels zu helfen und zur Erhaltung der Energiebilanz.
3. **Entfernen Versuchung:** Personen mit PWS können nicht verwalten ihre eigene Nahrungsaufnahme, weil ihr Gehirn treibt sie zu essen so viel Nahrung wie möglich. Überwachung und Kontrolle des Zugangs zu Lebensmitteln zu jeder Zeit, um Druck auf die einzelnen mit PWS zu reduzieren. Dies beseitigt die Angst im Zusammenhang mit der Versuchung und fördern ein besseres Verhalten und weniger Fälle von Wutanfällen.
4. **Verhalten:** Die Etablierung guter Essgewohnheiten und Routinen ist von entscheidender Bedeutung. Um das Verhalten zu verbessern, müssen Personen mit PWS wissen, dass sie essen und wann sie essen werden. Planen Sie konsistente Mahlzeit- und Imbißzeiten und stellen Sie gesunde Nahrungsmittelwahlen zur Verfügung.
5. **Ergänzung:** Personen mit PWS haben ein höheres Risiko für Vitamin- und Mineralmangel sowie Osteoporose. Eine komplette Multivitamin / Mineral-Ergänzung und zusätzliche Kalzium sollte als Ergänzung ihrer Ernährung betrachtet werden. Fragen Sie Ihren Arzt oder registrierten Ernährungsberater nach spezifischen Empfehlungen.

Low Fat Kochen Tipps

- Wählen Sie mageres Fleisch von Fleisch (30% Fett oder niedriger) und entfernen Sie die Haut und alle sichtbaren Fett.
- Vermeiden Sie das Braten von Lebensmitteln und entscheiden Sie sich für andere Kochmethoden wie Grillen, Backen, Dämpfen und Mikrowellen.
- Braten Sie Fleisch auf einem Gestell, damit das Fett abfließen kann.
- Braten Sie Gemüse ohne Fett, wie Butter oder Öl.
- Lassen Sie Suppen und Eintöpfe zu kühlen und dann abschöpfen Oberfläche Fett.
- Vermeiden Sie cremige Saucen und fettreiche Soßen.
- Verwenden Sie fettarme Milchprodukte anstelle von ganzen Fett Sorten.
- Verwenden Sie Kalorien-Salatdressing, Balsamico-Essig, Weinessig oder Zitronensaft als Dressing.
- Anstelle von Butter oder Margarine auf Brot verwenden Sie Gewürze wie Senf oder fettarme Mayonnaise.
- Begrenzen Sie take-out und Fastfood.
- Öl auf 4 Teelöffel pro Tag beschränken. Dazu gehören pflanzliches Öl, Mayonnaise, weiche Margarine, Salatdressing, Nüsse, Oliven und Avocados.
- Vermeiden Sie reiche Kuchen und Gebäck.

Warum steigende körperliche Aktivität ist wichtig

Tägliche körperliche Aktivität hat viele Vorteile. Körperliche Aktivität verbessert aerobic Fitness und Energieaufwand bei gleichzeitiger Minimierung der Verlust von Muskelmasse und Muskeltonus. Körperliche Aktivität hilft dem Körper verbrennen unerwünschte Fett, während ein Mangel an körperlicher Aktivität können verringern den Ton und die Kraft der Muskeln. Körperliche Aktivität hilft, Knochenstärke zu entwickeln, hält das Herz gesund und erhöht Ausdauer, Flexibilität und Ausdauer. Körperliche Aktivität verbessert die Stimmung durch die Freisetzung von Endorphinen und verringert Gefühle von Depressionen und Angstzuständen. Im Allgemeinen Kinder und Jugendliche sollten ein Minimum von 60 Minuten pro Tag der körperlichen Aktivität bei der Aufrechterhaltung des Gewichts. Zweimal pro Woche Aktivitäten sollten Stärkung der Übungen, um Muskeln und Knochen zu bauen. Weitere Minuten sind erforderlich, wenn das Ziel, das Körpergewicht zu verlieren. Fragen Sie Ihren Arzt, spezialisierten Trainer, und / oder Physiotherapeuten für spezifische Empfehlungen für körperliche Aktivität.



Meine Platte für Personen mit PWS

neu definiert Prader-Willi-Plattenkonzept von Melanie Silverman, R.D.

- **Flüssigkeiten:** Mindestens 8 Tassen pro tag wasser
 - **Hinweis:** Fügen Sie Obst oder Gemüse wie Erdbeeren oder Gurken, um das Wasser Geschmack, oder dienen kommerziell zuckerfreien aromatisierten Wasser
- **Obst:** 2 portionen pro tag
 - **Ein portion ist:**
 - 1/2 Tasse frisch, gefroren oder Obstkonserven
 - 1 mittleres Stück Obst
 - 1 Tasse Beeren oder Melone
 - 1/2 Tasse getrocknete Früchte
 - 1/2 Tasse (4 Fl. Unzen) 100% Fruchtsaft (ohne Zucker und weniger als 4 Fl. Unzen pro Tag)
- **Dairy:** 2 portionen pro tag
 - **Hinweis:** Wählen Sie fettarme oder fettfreie Produkte
 - **Ein portion ist:**
 - 1 Tasse Milch
 - 1.5 Unzen fettreduzierten Hartkäse
 - 2 Unzen Schmelzkäse
 - 1 Tasse fettarmen Joghurt
 - 1/3 Tasse geschreddert Käse
- **Gemüse:** 6-8 Portionen pro Tag
 - **Hinweis:** Beim Essen versuchen, halben Teller mit Gemüse füllen.
 - **Ein portion ist:**
 - 1/2 Tasse Schnitt roh oder gekocht
 - 1 Tasse rohes Blattgemüse
 - 1/2 Tasse Gemüsesaft
- **Getreide / Stärken:** 3-5 portionen pro tag
 - **Hinweis:** Wählen Sie Vollkorn
 - **Ein portion ist:**
 - 1 Scheibe Brot
 - 1 Tasse trockenes Getreide
 - 1/2 Tasse gekochten Reis, Nudeln oder Müsli
 - 1 5-Zoll-Tortilla
 - 1/2 gebackene Süßkartoffel
 - **Protein:** 1-2 portionen pro tag
 - **Hinweis:** Wählen sie mageres fleisch und fisch
 - **Ein portion ist:**
 - 1 Unze gekochtes mageres Rindfleisch, Schweinefleisch, Lamm oder Schinken
 - 1 Unze gekochtes Huhn oder Truthahn (keine Haut)
 - 1 Unze gekochter Fisch (nicht gebraten)
 - 1 Ei
 - 1/2 Unzen Nüsse oder Samen
 - 1 Esslöffel Erdnuss oder Mandel-Butter
 - 1/2 Tasse Tofu
 - 2 Esslöffel Hummus
- **Limit fette, zucker und salz:**
 - Limit Extras, die feste Fette (d. H. Butter, Stickmargarine, Verkürzung und Schmalz) und Zucker (d.h. Süßigkeiten, Gebäck und alkoholfreie Getränke) umfassen.
 - Zurückschneiden auf Salz. Bleiben Sie unter 2.300 mg Salz pro Tag, wie von American Heart Association empfohlen