

Gelungener Muskelaufbau im Zuge einer orthopädischen Rehabilitation „Mit voller Kraft wieder zurück ins alltägliche Leben!“

Patientin: männlich, 31 Jahre alt, Sportunfall mit anschließender OP und daraus resultierender Kraftlosigkeit

Hauptziele: Erhöhung der Kraft

Nebenziele: Vorbereitung für Wiedereinstieg in den Sport

Reduktion der Fettmasse (durch die Bewegungslosigkeit des Unfalls erhöht)

Optimierung der Verdauung (leichte Blähungen)

Ernährungsintervention: 3-wöchiger stationäre Aufenthalt mit optimierter Nährstoffzufuhr inkl. Anpassung rund um das

Krafttraining

regelmäßige Kontrolle (Ernährungsberatung inkl. BIA-Messung) 1 Mal pro Woche

Tools: Lebensmittelmoulagan (leere Lebensmittelverpackungen)

Ernährungs-Symptom-Tagebuch

Handouts (mit Lebensmittelbildern aus dem Supermarkt), Rezepte

Herausforderung: Ernährung hat wenig Stellenwert (keine Berücksichtigung der bestehenden Histaminintoleranz)

Erfolg (nach 3 Wochen): Körpergewicht: minus 1,6 kg

Muskelmasse: plus 1,4 kg

Fettmasse: minus 2,8 kg

leichte Wasserschwankungen

Subjektive Verbesserungen: Muskelkraft ↑

Ausdauer ↑

Körperbild ↑

Blähungen ↓

Wissen über Lebensmittel und deren Wirkung auf den Körper ↑

Wichtigkeit der Ernährung im Training ↑

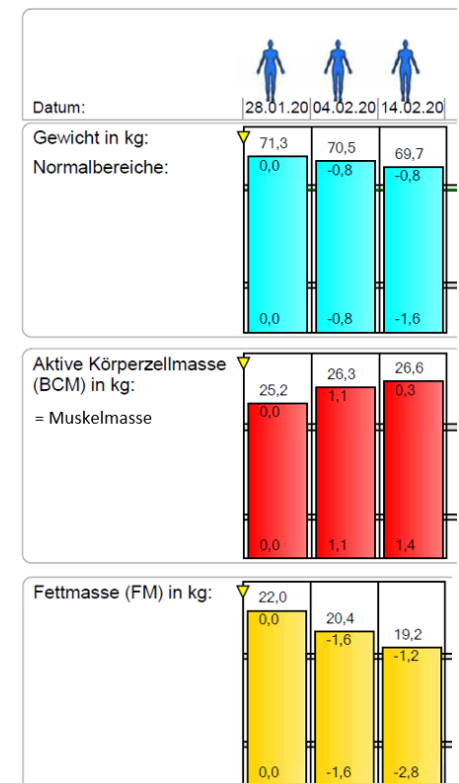


Abb.: BIA-Verlaufsmessungen