



GERINNUNGSZENTRUM
HOCHTAUNUS

ITP-Patiententag 2023
Rund um Ernährung und Alltag
Christiane Schieferstein-Knauer
Krankenhaus Nordwest Frankfurt

Ernährung



Sport



Impfungen



Reisen





Welche Bedeutung hat die Ernährung bei der ITP?

Eine gesunde, vollwertige Ernährung kann die Krankheit positiv beeinflussen.

Es gibt aber keine speziell empfohlene Diät.

Was ist eine gesunde, vollwertige Ernährung?

- Frische Lebensmittel
- Überwiegend pflanzliche Lebensmittel:
pro Tag 5 Portionen Gemüse und Obst
(eine Portion ist, was in eine Hand passt),
Hülsenfrüchte, Nüsse
- Vollkornprodukte bei Brot, Nudeln und Mehl verwenden
- Pflanzliche Öle (z.B. Rapsöl, Olivenöl)



Was ist eine gesunde, vollwertige Ernährung?

- Salz- und zuckerarme Ernährung.
- Trinken Sie täglich 1,5 l – 2 l Flüssigkeit, Wasser oder ungesüßten Tee, keine Softdrinks.
- Mahlzeiten lieber garen als grillen oder braten.
- Wenig magenreizende Lebensmittel verwenden (z.B. Kaffee, scharfe Lebensmittel) und in Ruhe und langsam essen.
- Möglichst Verzicht auf Alkohol.
- Eisenreiche Ernährung.

Eisenreiche Ernährung



- Rote Blutkörperchen benötigen zur Bildung **Eisen, Vitamin B12 und Folsäure**.
- Eisenmangel tritt insbesondere nach Blutungen auf.
- Dieser kann über eisenreiche Nahrungsmittel ausgeglichen werden.
- Alternativ: Eisenpräparate (z.B. ferro sanol duodenal) oder als Infusion (Ferinject).
- Regelmäßige Kontrolle der Eisenparameter (Ferritin, Transferrinsättigung, nicht Eisen) im Blut.

Eisenreiche Ernährung

Haupteisenlieferant Fleisch/ Wurst

Schweineleber – 19,5 mg / 100 g

Kalbsleber – 9 mg / 100 g

Rinderleber – 7,8 mg / 100 g

Leberwurst – 7,3 mg / 100 g

Rindfleisch – 3,3 mg / 100 g

Schweinefleisch – 2,6 mg / 100 g

Salami – 1,6 mg / 100 g

Sesam – 10 mg / 100 g

Pistazien – 7,3 mg / 100 g

Cashewkerne – 6,3 mg / 100 g

Pfifferlinge – 5,8 mg / 100g

Haferflocken- 4,5 mg / 100 g

getrocknete Aprikosen – 4,4 mg / 100 g

Spinat – 3 mg / 100 g



Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln
wird mit Vitamin C besser
aufgenommen: **rote Paprika, Brokkoli,
Orangen(saft).**

Ernährung für Patienten mit Immunthrombopenie

Eisen

Fleisch, Fisch, Bohnen,
grünes Blattgemüse

Vitamin K

Grünkohl, Spinat, Brokkoli,
Rinderleber

Vitamin B12

Fleisch, Fisch, Milchprodukte,
Eier

Vitamin C

Zitrusfrüchte, Paprika,
Erdbeeren, Brokkoli

Folsäure

Grünkohl, Spargel, Avocado,
Bohnen

Protein

Milchprodukte, Fleisch, Fisch,
Bohnen und Nüsse

Möglichst auf Alkohol verzichten

Kann die Blutgerinnung beeinträchtigen

Quellen: [American Society of Hematology](#), [Mayo Clinic](#)



Sport und Bewegung bei Immunthrombopenie



Sanfte Sportarten

Sanfte Sportarten wie Schwimmen, Wandern oder Yoga sind empfehlenswert.



Dehnübungen

Dehnübungen können helfen, die Flexibilität und Beweglichkeit zu verbessern und gleichzeitig das Risiko von Verletzungen zu reduzieren.



Pausen einlegen

Patient*innen sollten darauf achten, ihren Körper nicht zu überfordern und regelmäßige Pausen während des Trainings einzulegen.

Sport

Geeignete Sportarten sind:

Wandern, Laufen, Fahrradfahren

Schwimmen

Tennis, Golf

Tanzen, Yoga



Sport

Möglichst vermeiden:

Fußball

Kampf- und Kontaktsport

Mountain-Biking, Reiten, Abfahrtskifahren

Eishockey

Immer Rücksprache mit Ihrem behandelten Arzt/ Ärztin.

Sie beurteilen selbst, was und wieviel für Sie richtig ist. Hören Sie daher auf sich und Ihren Körper.

Benutzen Sie geeignete Kleidung, Helm, Gelenkschoner und andere Protektoren.

WHO-Empfehlung

150 bis 300 Minuten/ Woche Aktivitäten von **moderater bis hoher Intensität**.

Alternativ **75 bis 150 Minuten/ Woche** Aktivität von **hoher Intensität**.

Für „zusätzliche gesundheitliche Vorteile“ empfiehlt die WHO an mindestens **zwei Tagen/ Woche Krafttraining**.

Ab dem 65. Lebensjahr an mindestens drei Tagen/ Woche Aktivitäten mit Fokus auf **Gleichgewicht, Koordination und Stärkung der Muskelkraft**.

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/118657/WHO-gibt-neue-Aktivitaetsempfehlungen-heraus-fuer-die-Gesundheit-zaehlt-jede-Bewegung>



Impfungen

ITP-Patient*innen können die Standardimpfungen erhalten, die von den nationalen Gesundheitsbehörden empfohlen werden.

Bei immunsuppressiver Therapie wie z. B. Kortikosteroiden, Rituximab, etc. sind Lebendimpfungen (**Masern, Mumps, Röteln, Gelbfieber**) kontraindiziert.

Diese Einschränkung trifft nicht auf die Therapie mit TRAs zu.



Impfungen

Intravenöse Immunglobuline beeinträchtigen die Wirkung von Lebendimpfstoffen, daher sollte ein **Abstand von mindestens drei Monaten** bzw. bis zu einem Jahr bei Masernimpfung eingehalten werden.

Bei sehr niedrigen Thrombozytenzahlen kann man die meisten Impfungen **subkutan** statt intramuskulär verabreichen (s. RKI).

Ausnahme: COVID-19-Schutzimpfung werden **strikt intramuskulär** (i.m.) mit einer sehr feinen Injektionskanüle und einer anschließenden festen Komprimierung der Einstichstelle über mindestens 2 Minuten erfolgen.

Thrombozytopenie nach Impfungen

Kurzfristige Thrombozytopenien nach Impfungen wurden beschrieben.

Studien finden keine Häufung chronischer Thrombozytopenien nach Impfungen.

Bei den seltenen Patient*innen, bei denen ein Zusammenhang zwischen dem Auftreten einer ITP und einer vorhergehenden Impfung vermutet wird, sollten der Nutzen weiterer Impfungen gegen die Risiken abgewogen werden.





Impfungen vor Splenektomie oder Rituximab

Bei ITP-Patient*innen, bei denen aufgrund häufiger oder schwerer Blutungen bzw. bei Therapieresistenz eine baldige Splenektomie zu den näherliegenden Therapieoptionen zählt, sollten frühzeitig gegen

Pneumokokken

Meningokokken

Haemophilus influenzae B geimpft werden.

Das gleiche gilt für Patient*innen, die Rituximab erhalten sollen. Impfungen nach Rituximab entfalten keine ausreichende Schutzwirkung.

Zoster-Impfung & Influenza-Impfung



Lassen Sie sich ab 50 Jahren (bei immunsupprimierenden Medikamenten auch früher) gegen Herpes zoster impfen. Die jährliche Grippeimpfung ist ebenfalls empfohlen.

A view from an airplane window showing a wing and a landscape with mountains and a lake.

Auf Reisen mit ITP

Sorgfältige Reiseplanung

Impfungen:

Je nach Reiseziel sind Impfungen notwendig oder sinnvoll. Besprechen Sie Ihre Reisepläne **frühzeitig** mit Ihrem Arzt.

Notfall:

Gegebenenfalls ist ein Notfallkortisonpräparat sinnvoll, das sie im akuten Blutungsfall verwenden können. Nach Entfernung der Milz sollte Sie immer ein Antibiotikum mitnehmen

Auf Reisen mit ITP

Sorgfältige Reiseplanung

Medikamente:

Nehmen Sie ausreichend Medikamente mit.
Informieren Sie sich, ob sie die Medikamente einführen dürfen (Auswärtiges Amt).
Eventuell benötigen Sie eine ärztliche Bescheinigung, dass Sie die Medikamente einführen dürfen.
Sie sollten Medikamente bei Flugreisen immer ins Handgepäck nehmen, falls der Koffer verloren geht.
 Klären Sie, wie sie die Medikamente bei großer Hitze oder Kälter aufbewahren können.

Zeitverschiebung:

Beachten Sie bei der Medikamenteneinnahme die Zeitverschiebung.



Tipps für den Alltag und Verbesserung der Lebensqualität

1

Erfahrungsberichte

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann helfen, Fragen und Unsicherheiten zu klären.

2

Stressabbau

Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training können helfen, den Körper zu beruhigen und Stress abzubauen.

3

Blutungsrisiko

Patienten mit Immunthrombopenie sollten bei Verletzungen und ungewöhnlichen Blutungen sofort einen Arzt aufsuchen.

4

Selbstbeobachtung

Betroffene sollten ihre Blutwerte regelmäßig kontrollieren lassen und bei Änderungen der Symptome einen Arzt aufsuchen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Ich freue mich über Ihre Fragen und
Diskussion!

