

# LCHAD Mangel

- seltene Stoffwechselstörung im Abbau der langkettigen Fettsäuren (β-Oxidationsdefekt), keine Energiegewinnung aus natürlichen Fetten möglich

- **prophylaktische Diätmaßnahmen** einhalten:

fettreduzierte (+0,1%), fettmodifizierte (MCT- Fett) kohlenhydratbetonte Diät mit kurzen Nüchternzeiten (max 3-4h)

- erhöhter Energiebedarf im Krankheitsfall!: fieberhafte Infekte, Erbrechen, Durchfall  
- Gefahr der Stoffwechsellentgleisung bei mangelnder Energiezufuhr: Hypoglykämie (Unterzuckerung), Muskelschlaffheit, Muskelschmerzen,

**Wichtig bei Fieber und Infekten: NICHT WARTEN - SONDERN HANDELN:**

- 1) Notfallplan, 2) Fieber senken,
- 3) Engmaschige Gabe (alle 2 Stunden) von Maltodextrin- Lösung (z.B. 20% Maltodextrin in Apfelsaft)
- 4) Eltern informieren,

**Bei Erbrechen oder Nahrungsverweigerung Notarzt rufen !!!**

## Nahrungsmittel:

geeignet	ungeeignet
Spezialmilch (Monogen), Trinkmilch 0,1-0,3% Fett, Molke, Joghurt 0,1% Fett	Vollmilch, Sahne, Creme fraiche, Schmand, Saure Sahne, Joghurt > 3% Fett
Magerquark, Käse < 10% Fett i.Tr.	Käse > 10% Fett i.Tr, Mascarpone
Fettarme Wurst- & Fleischsorten < 3g Fett/100g	Streichwurst, Leberwurst, Salami,...
Speiseöl Ceres MCT, MCT- Margarine, MCT procal	Margarine, Butter, Pflanzenöle, Schmalz
Eiklar, Ei-Ersatz-Pulver	Eigelb
Obst, Gemüse	Avocado, Sojabohnen
Brot und Brötchen ohne Fett, Nüsse, Samen,	Brot mit Nüssen, Kernen, Samen, Croissants
Fettarme Fischarten < 2g Fett/100g: Scholle, Seelachs, Kabeljau, Schellfisch	Fettreiche Fischarten: Lachs, Hering, Makrele, paniertes/frittiertes Fisch
Salz- / Pellkartoffeln, Bratkartoffeln mit MCT	Pommes frites, Chips, Bratkartoffeln
Gummibärchen, Traubenzucker, Wassereis, Sorbet, Konfitüre, Russisch Brot, Salzstangen	Schokolade, Buttergebäck, Sahneis, Milcheis, Chips, Cracker, Nuss- Nougat-Creme
Senf, Ketchup, Gewürze	Mayonnaise, Remoulade
Wasser, Tee, Saftchorlen, Malzbier, Kaffee	Milchmixgetränke, Kaffeezubereitungen