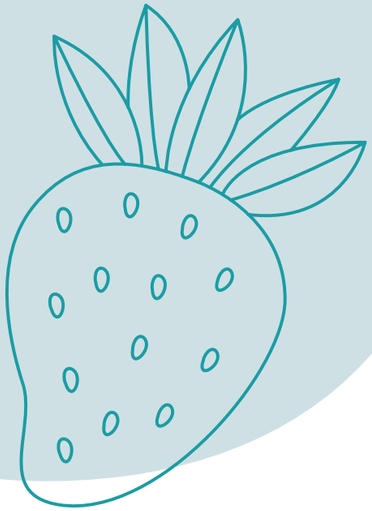
GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR KINDER MIT HÄMOPHILIE

Ein praktischer Ratgeber
für Betroffene



INHALT

3 Vorwort

4 **Nährstoffmangel durch Hämophilie**
Aktiv vorbeugen

6 **Der Spaß isst mit**
Der Grundstein für ein gesundes Leben

8 **Für Kids**
Kochen macht Spaß!

10 **Rezepte**
- Frühstückspizza
- Müsli in Kugeln
- Haferflocken-Obst-Smoothie
- Pinke Pasta
- Döner mit Lachs
- Hirse-Gemüse-Pfanne
- Kichererbsen-Hackfleisch-Topf

18 **Web-Tipps**
Weiterführende Informationen

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn es um die richtige Ernährung für Kinder mit Hämophilie geht, gilt: Es darf alles gegessen werden, was schmeckt. Eine besondere Diät ist nicht notwendig. Gleichzeitig können Sie mit einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährung dazu beitragen, den allgemeinen Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen und vor allem typischen Folgeerkrankungen vorzubeugen.

An erster Stelle steht das Ziel, einen Nährstoffmangel zu verhindern. Denn durch den Blutverlust können vermehrt Nährstoffe verloren gehen. Insbesondere betrifft das Eisen, Folsäure und Vitamin B12. Außerdem haben Kinder mit Hämophilie ein erhöhtes Risiko, übergewichtig zu werden, einen Diabetes mellitus Typ 2 oder eine Fettleber zu entwickeln. Mit einer ausgewogenen Ernährung und einem aktiven Lebensstil können sie dem entgegenwirken.

Aber wie bekommen Sie Ihr Kind dazu, dass es gerne gesund und ausgewogen isst? Ein Thema, das nicht nur Kinder mit Hämophilie betrifft. Wichtig ist es, Ihrem Kind von klein auf beizubringen, dass ausgewogenes Essen Spaß macht und dazu auch richtig lecker sein kann! So lernt Ihr Kind ein gesundes Ernährungsmuster, das sich immer mehr festigen kann und dadurch zur lebenslangen Selbstverständlichkeit wird.

In dieser Broschüre finden Sie nützliche Tipps, wie Sie das Essverhalten Ihres Kindes positiv beeinflussen können. Außerdem warten hilfreiche Informationen zum Thema Nährstoffe und leckere geeignete Rezepte auf Sie und Ihr Kind!

Ihr Takeda-Team wünscht Ihnen motivierende Leseerlebnisse.

NÄHRSTOFFMANGEL DURCH HÄMOPHILIE

Aktiv vorbeugen

Damit sich Ihr Kind gesund entwickeln kann, sind eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung das A und O. Denn das kann Mangelerscheinungen und Folgeerkrankungen wie Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Gelenkentzündungen oder einer Fettleber vorbeugen.

Blutverlust ist Nährstoffverlust

Menschen mit Hämophilie verlieren in der Regel mehr Blut als andere. Durch Gelenkeinblutungen und unbemerkte Mikroblutungen im Körper gehen immer wieder wichtige Nährstoffe verloren. Insbesondere sind das Eisen, Folsäure und Vitamin B12. Anzeichen wie

- Blässe,
- Müdigkeit oder
- Konzentrationsschwierigkeiten

können auf einen solchen Mangel hinweisen.

Kinder, die sich im Wachstum befinden, haben einen erhöhten Nährstoffbedarf und können sich durch ihre Aktivitäten schneller Verletzungen zuziehen. Daher ist die regelmäßige Zufuhr dieser Nährstoffe von besonderer Bedeutung. So können Sie einem Mangel aktiv vorbeugen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln umgehen.

Nährstoffe im Überblick

Damit Ihr Kind gesund und leistungsfähig durchs Leben gehen kann, sind folgende Nährstoffe besonders wichtig:

Eisen zählt zu den essentiellen Spurenelementen und ist notwendig für den Sauerstofftransport im Blut. Ist Ihr Kind müde und antriebslos, kann ein Mangel vorliegen.

Folsäure wiederum ist elementar für die Zellteilung und damit auch für die Blutbildung. Ist zu wenig davon vorhanden, kann das zu Blutarmut führen.

Vitamin B12 ist wichtig für die Bildung von Blutkörperchen, da es die Folsäure aktiviert. Blässe und Müdigkeit deuten oft auf einen Vitamin-B12-Mangel hin.

Omega-3-Fettsäuren besitzen einen antientzündlichen Effekt, der wichtig für die Gelenkgesundheit von Menschen mit Hämophilie ist. Auch sekundäre Pflanzenstoffe haben diese positive Eigenschaft, außerdem schützen sie die Leber.

Kalzium und **Vitamin D** sorgen für starke Knochen und beugen dadurch Osteoporose (Knochenschwund) vor, die ebenfalls durch Hämophilie begünstigt werden kann.

Welche Lebensmittel dabei besonders geeignet sind, lesen Sie auf Seite 8.

GRUNDSÄTZLICH GILT:

- Ausreichend trinken, am besten Wasser und ungesüßte Getränke,
- drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag,
- Getreideprodukte und Kartoffeln bevorzugen,
- Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte in Maßen,
- mit Zucker, Salz und Fetten sparsam sein.

DER SPASS ISST MIT

Der Grundstein für ein gesundes Leben

Lernt Ihr Kind von Beginn an, sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren, kann es sein Leben lang davon profitieren.

ESSEN GEHÖRT EINFACH DAZU

Binden Sie Ihr Kind von klein auf ein. Vom Spiel mit dem Schneebesen über das Tischdecken hin zum Zutatenschneiden und Zubereiten. So bekommt das Essen einen angemessenen Raum in seinem Leben.

DEMOKRATIE BEI DEN MAHLZEITEN

Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, was es essen möchte. Planen Sie gemeinsam die Familienmahlzeiten und kaufen Sie zusammen ein. Auch das Pausenbrot schmeckt besser, wenn Ihr Kind die Zutaten mit ausgesucht hat.

SEIEN SIE EIN GUTES VORBILD

Wie bei allem schauen sich Kinder auch ihr Essverhalten bei ihren Eltern ab. Achten Sie daher darauf, dass Sie mit gutem Beispiel vorangehen. Essen Sie ausgewogen, nehmen Sie Mahlzeiten gemeinsam ein und schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre.

DER SPASS ISST MIT

Versuchen Sie, das Thema Essen gelassen anzugehen, auch wenn es mal schwierig sein kann. Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind bestimmte Dinge nicht mag, bieten Sie sie aber weiter an. Ganz wichtig: Verbote sind verboten! Es darf auch mal fettig und süß sein, solange es die Ausnahme bleibt.

Erklären schafft Verständnis

Für Kinder mit Hämophilie spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Sprechen Sie offen mit Ihrem Kind darüber. Erklären Sie ihm, wie hilfreich die richtige Ernährung sein kann und wie das Wohlbefinden davon in der Regel profitiert.

„WAS DER BAUER NICHT KENNT, ISST ER NICHT."

Nutzen Sie die Neugierde Ihres Kindes! Legen Sie gemeinsam ein kleines Gemüsebeet an. Auch Kräutertöpfe oder ein Keimsprossentopf auf der Fensterbank eignen sich. So kann Ihr Kind verschiedene Lebensmittel direkt kennenlernen. Und: Selbst gepflanzt und selbst geerntet – wer könnte da noch widerstehen? Auch ein regelmäßiger Besuch auf dem Wochenmarkt oder in einem nahegelegenen Hofladen eignen sich, um Neues kennenzulernen.

FÜR KIDS

Kochen macht Spaß!

Dein Blut enthält wichtige Stoffe, mit denen es deinen ganzen Körper versorgt. Wenn du öfter blutest, verlierst du wichtige Vitamine und andere Nährstoffe. Und dann kann es passieren, dass du schneller müde wirst, dich nicht konzentrieren kannst oder blass aussiehst. Und auch deine Gelenke können sich durch die Einblutungen schneller entzünden. Unser Tipp für dich: Nutze echte Fitmacher-Lebensmittel.

Was steckt wo drin?

Gemüse, Salat und Obst stecken voller Eisen, Folsäure und Vitamine. Außerdem helfen die sekundären Pflanzenstoffe, Entzündungen entgegenzuwirken. Das tut vor allem deinen Gelenken gut! Bitter schmeckende Sorten können außerdem deine Leber schützen.

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen machen dich nicht nur lange satt, sondern liefern Folsäure und Eisen, zwei wichtige Nährstoffe für dein Blut.

Rotes Fleisch wie Rindfleisch liefert dir auch viel wichtiges Eisen. Das ist gut, um deinen Speicher immer wieder aufzufüllen.

Getreidesorten wie Hafer und Hirse enthalten ebenfalls viel Eisen. Nimm möglichst Vollkornmehl, das bringt viele gesunde Stoffe mit.

Milchprodukte und Eier enthalten viel Vitamin B12 und Vitamin D. In Milch steckt dazu noch eine Extraportion Kalzium, das zusätzlich deine Knochen stärkt!

Fisch wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten Omega-3-Fettsäuren, die ebenfalls gut gegen Entzündungen sind. Zusätzlich punktet er mit Vitamin B12 fürs Blut und Vitamin D für die Knochen.

Deine Helfer in der Küche

Messbecher: Egal ob Milliliter (ml) oder Liter (l) – alles was flüssig ist, kannst du hiermit abmessen.

Waage: Damit wiegst du alles ab, was in Gramm (g) oder Kilogramm (kg) angegeben ist. Ziehe das Gewicht des Gefäßes, in denen du die Zutaten auf die Waage stellst, immer mithilfe der Tara-Taste ab!

Messer: Ohne die geht in der Küche fast nichts. Sei aber sehr vorsichtig und lass dir auf jeden Fall von einem Erwachsenen helfen. Teste aus, womit du die verschiedenen Lebensmittel am besten schneiden kannst.

Schneidebrett: Das nimmst du als Unterlage fürs Schneiden. Wichtig ist, dass das Brett sauber ist und du es zum Beispiel nach dem Bearbeiten von Fisch oder Fleisch zwischendurch abwäschst.

Pfanne und Kochtopf: Diese sind unverzichtbar zum Kochen und Braten. Bestimmt hast du schnell deine Lieblingsstücke, die die richtige Größe für deine Rezepte haben.

SCHREIB DEIN EIGENES KOCHBUCH!

In Kochbüchern stehen oft sehr viele Rezepte und davon kochen möchtest du nur ganz wenige? Schreib doch einfach dein eigenes Kochbuch! Da kommt nur rein, was du magst – und was dir guttut. Kauf mit deinen Eltern ein leeres Heft und es kann losgehen.

FRÜHSTÜCKSPIZZA

STARK FÜR KNOCHEN UND BLUT: JOGHURT ENTHÄLT KALZIUM, VITAMIN D UND VITAMIN B12.

ZUBEREITUNG

Bananen pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken. Haferflocken, Leinsamen, Zimt und etwas Wasser hinzugeben. Das Ganze 6 bis 10 Minuten quellen lassen, währenddessen den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen.

Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu einer großen runden Pizza oder vier kleinen verstreichen, 10 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen. Zum Schluss Joghurt und kleingeschnittenes Obst auf dem Teig verteilen.

! Zimt enthält viele Antioxidantien, die gegen Entzündungen wirken und damit gut für die Gelenke sind. Auch die in Leinsamen enthalten Omega-3-Fettsäuren sind entzündungshemmend.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION:

324 kcal, 11 g Eiweiß, 6 g Fett, 53,1 g Kohlenhydrate, 7,5 g Ballaststoffe

TIPP: Wählen Sie Obst je nach Saison. Optischer Käse-Ersatz mit extra Kalzium: gehackte Mandeln. 250 g Obstmus ersetzen die zerdrückten Bananen. Statt Naturjoghurt schmecken auch **vegane Alternativen**, am besten mit zugesetztem Kalzium.

ZUTATEN

Für 4 Portionen
(1 große oder 4 kleine Pizzen)

2	Bananen
200 g	Haferflocken
2 TL	Leinsamen
1 TL	Zimt
etwas	Wasser

Für den Belag

250 g	fettarmer Naturjoghurt
100 g	Erdbeeren
100 g	Heidelbeeren
1	Kiwi

MÜSLI IN KUGELN

GUT GEGEN ENTZÜNDUNGEN: DATTELN SIND REICH AN ANTIOXIDANTIEN UND GLEICHZEITIG EIN NATÜRLICHES SÜSSUNGSMITTEL.

ZUTATEN

Für 4 Portionen
(ca. 24 Stück)

6	Datteln
1	Banane
200 g	Haferflocken (zart)
100 g	Mandeln (gemahlen)
3 EL	Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

Datteln entkernen und in feine Stückchen schneiden. Die Banane zerdrücken oder pürieren und mit Haferflocken, Mandeln und Datteln zu einer gleichmäßigen Masse vermischen.

Aus der Haferflocken-Masse kleine Kugeln formen. Zum Schluss die Kugeln in den Kokosraspeln wälzen, bis eine dünne weiße Schicht entsteht. Luftdicht verpackt und im Kühlschrank aufbewahrt halten sie sich etwa eine Woche.

! Mandeln können – regelmäßig in kleinen Mengen verzehrt – Heißhunger und damit Übergewicht vorbeugen. Darüber hinaus versorgen sie den Körper mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION:

496 kcal, 13,5 g Eiweiß, 25,2 g Fett, 48,7 g Kohlenhydrate, 10,3 g Ballaststoffe

TIPP: KiTa, Schule oder Büro: Die Kugeln passen perfekt in jede Snackbox. Geeignet sind auch Cranberries, Rosinen, Aprikosen oder anderes Trockenobst. Für weniger Süße: Apfelmus statt Banane verwenden.

HAFERFLOCKEN-OBST-SMOOTHIE

PERFEKTES DUO: WERTVOLLES EISEN IN HAFERFLOCKEN, VITAMIN C FÜR DIE EISENAUFNAHME IM OBST.

ZUTATEN

Für 2 Portionen

200 g	Erdbeeren
2	Bananen
2	Kiwis
350 ml	fettarme Milch
100 g	fettarmer Joghurt
50 g	Haferflocken (zart)
1	Zitrone

ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen, Bananen und Kiwis schälen und alles in Stücke schneiden. Die Obststücke gemeinsam mit Milch, Joghurt und Haferflocken in einen Mixer geben. Die Zitrone auspressen und den Saft hinzufügen.

Alle Zutaten vermixen, bis eine angenehme Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss in Gläser füllen.

! Kiwis sind Vitamin-C-Bomben schlechthin. Eine Frucht kann schon 50 % des Tagesbedarfs decken. Außerdem sind sie reich an Ballaststoffen, Folsäure, Antioxidantien und Kalium.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION:

385 kcal, 14,5 g Eiweiß, 6,4 g Fett, 63,3 g Kohlenhydrate, 7,9 g Ballaststoffe

TIPP: Je nach Jahreszeit: fruchtig-sommerlich mit Beeren und Zitrone oder wohlig-winterlich mit Orange und Zimt. Milch und Joghurt durch **vegane Alternativen** ersetzen z. B. aus Hafer, Soja oder Mandeln, am besten mit extra Kalzium.

PINKE PASTA

FÜLLT DEN EISENSPEICHER AUF UND LIEFERT FOLSÄURE: ROTE BETE.

ZUTATEN

Für 4 Portionen

500 g	Rote Bete (ca. 3 mittelgroße Knollen)
2	Zwiebeln
3 EL	Olivenöl
2 TL	Salz
500 ml	Wasser
2 EL	fettarmer Naturjoghurt
500 g	Spiralnudeln

ZUBEREITUNG

Rote Bete schälen und raspeln. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und mit dem Olivenöl etwa eine Minute anbraten. Rote Bete und Salz hinzufügen, bei niedriger Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Wasser und Joghurt hinzufügen, kurz aufkochen lassen.

Währenddessen die Nudeln nach Anleitung kochen und anschließend mit der Soße vermischen

! Manche Menschen können den in Rote Bete enthaltenen Farbstoff Betanin nicht abbauen. Deswegen kann sich ihr Urin nach dem Verzehr rot einfärben. Das ist aber vollkommen harmlos.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION:

511 kcal, 15,3 g Eiweiß, 14,2 g Fett, 75,6 g Kohlenhydrate, 10,1 g Ballaststoffe

TIPP: Spinat für noch mehr Farbe und extra Folsäure: Eine Hälfte mit Rote Bete zubereiten, eine mit Spinat. Auch mit **veganer Joghurtalternative** aus Soja, Hafer oder Mandeln wird die Pasta bunt und lecker.

DÖNER MIT LACHS

ALLES FÜRS BLUT: IN LACHS STECKT EISEN. PAPRIKA UND SALAT BRINGEN FOLSÄURE UND JOGHURT VITAMIN B12.

ZUBEREITUNG

Mehl und Salz vermischen, Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Alles zu einem Teig kneten, zudecken und etwa 60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend 4 gleichgroße Fladen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen, Sesam-Samen drüberstreuen und bei 200 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 180 °C) etwa 20 Minuten backen. Danach abkühlen lassen.

Lachs waschen, abtupfen, in Stücke schneiden und gemeinsam mit 1 EL Olivenöl braten. Gemüse und Salat waschen und schneiden. Joghurt mit Salz und Pfeffer vermischen.

Fladenbrote aufschneiden, mit der Soße bestreichen und mit Lachs, Gemüse und Salat belegen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION:

871 kcal, 48,5 g Eiweiß, 33,4 g Fett, 86 g Kohlenhydrate, 16,2 g Ballaststoffe

TIPP: Das Gemüse kann nach Geschmack variieren. Gurke punktet z. B. mit extra Vitamin B12. Wer lieber alles einzeln isst: Ein leckerer Döner-Teller schmeckt ebenfalls.

ZUTATEN

Für 4 Portionen

500 g	Lachsfilet
1 EL	Olivenöl
2	Tomaten
1	rote Paprika
1	Zwiebel
200 g	Römersalat

Für das Fladenbrot

500 g	Weizenvollkornmehl
1 TL	Salz
1	Würfel fr. Hefe
360 ml	Wasser
2 EL	Olivenöl
1 EL	Sesam-Samen

Für die Soße

300 g	fettarmer Naturjoghurt
0,5 TL	Salz
0,5 TL	Pfeffer

HIRSE-GEMÜSE-PFANNE

MEHRWERT FÜR BLUT UND GELENKKNORPEL: HIRSE PUNKTET MIT EISEN UND KIESELSÄURE.

ZUTATEN

Für 4 Portionen

2	Möhren
1	rote Paprika
1	Zucchini
150 g	Kirschtomaten
200 g	Erbsen (tiefgekühlt)
3 EL	Olivenöl
250 g	Hirse
500 ml	Wasser
1 EL	Gemüsebrühe
0,5 TL	Salz
0,5 TL	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden, Tomaten halbieren. Hirse in einem Sieb gründlich abspülen, mit Wasser und Gemüsebrühe zum Kochen bringen. 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, anschließend im zugedeckten Topf 15 Minuten quellen lassen.

Öl in eine Pfanne hinzufügen, Möhren und Erbsen 2 Minuten anbraten. Zucchini und Paprika dazugeben und alles nochmal 3 Minuten braten. Nun die Kirschtomaten dazugeben, etwa 1 Minute braten und zum Schluss die gequollene Hirse untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

! Hirse ist ein toller Ersatz für Reis. Bis ins 17. Jahrhundert zählte sie noch zu den am häufigsten verzehrten Getreidearten in Europa.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION:

400 kcal, 12 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 55,8 g Kohlenhydrate, 8,7 g Ballaststoffe

TIPP: Erlaubt ist alles, was da ist. Gemeinsam geschnippelt, schmeckt es gleich doppelt so gut! Kräuter aus dem eigenen Regal bringen noch mehr Abwechslung.

KICHERERBSEN-HACKBÄLLCHEN-TOPF

GESUNDE SATTMACHER: KICHERERBSEN SIND REICH AN BALLASTSTOFFEN, PROTEINEN, EISEN UND MAGNESIUM.

ZUTATEN

Für 4 Portionen

150 g	Reis
500 g	Rinderhackfleisch
2 TL	Paprikapulver
1 TL	Salz
1 TL	Pfeffer
2	Zwiebeln
3 EL	Olivenöl
500 ml	Wasser
1 EL	Gemüsebrühe
1 Dose	Kichererbsen
1 Bund	Petersilie

ZUBEREITUNG

Den ungekochten Reis, Hackfleisch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen und aus der Masse gleichmäßige kleine Kugeln formen. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit dem Öl in einer Pfanne etwa 2 Minuten glasig braten. Danach die geformten Hackbällchen dazugeben und von allen Seiten kurz anbraten.

Wasser, Gemüsebrühe und Kichererbsen hinzufügen, das Ganze ungefähr 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Damit der Reis in den Hackbällchen weich wird, sollten sie vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Zum Schluss die feingehackte Petersilie hinzufügen.

! Kichererbsen eignen sich durch ihren hohen Proteingehalt generell als Ersatz für tierische Produkte. Doch woher stammt ihr Name? Denn zum Kichern bringen uns die Proteine nicht. Er leitet sich von ihrem lateinischen Namen Cicer arietinum ab.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION:

675 kcal, 35,9 g Eiweiß, 36,8 g Fett, 46,3 g Kohlenhydrate, 7,4 g Ballaststoffe

TIPP: Getrocknete Kichererbsen einfach über Nacht in Wasser einweichen und 40 Minuten kochen. Gut passt selbstgebackenes Fladenbrot, siehe Seite 15.

WEB-TIPPS

Weiterführende Informationen

Passion Hämostaseologie

Portal zum Umgang mit Hämophilie und anderen Blutgerinnungsstörungen: Tipps und Informationen – auch zum Thema Ernährung.

passion-haemostaseologie.de

---

kinderblutkrankheiten

Informationsportal zu Blut- und Gerinnungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen.

kinderblutkrankheiten.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Verein zur Förderung vollwertiger Ernährung, Qualitätssicherung und Information der Bevölkerung über ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse und Entwicklungen.

dge.de

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Str. 125
10783 Berlin

KONZEPT, REDAKTION, LAYOUT UND GESTALTUNG

Dres. Schlegel + Schmidt,
Med. Kommunikation GmbH
www.schlegel-schmidt.de

PRODUKTION

Goltze Druck GmbH & Co. KG
www.goltze.de

FOTOS

Soweit nicht anders angegeben, liegen die Bildrechte bei Takeda.

© Adobe Stock: S. 1,6,7,14,15,18,19
© iStock Photo: S. 4,9,10,11,12,13,14,15,16,17

Nachdruck nur nach Vereinbarung,
© Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG,
August 2025

WICHTIGER HINWEIS

Diese Broschüre kann und soll keine ärztliche Konsultation oder Ernährungsberatung ersetzen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ist daher als Basisinformation zu verstehen. Bitte besprechen Sie Ihre individuelle Situation immer mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin und Ihrem Ernährungsberater oder Ihrer Ernährungsberaterin.

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:

Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Str. 125 • 10783 Berlin
www.takeda.de

© 2025 Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG. Alle Rechte vorbehalten.
Takeda und Takeda sind eingetragene Marken der Takeda Pharmaceutical Company Limited.

PASSION FÜR SELTENE ERKRANKUNGEN
HÄMOSTASEOLOGIE

EXA/DE/HEM/0034 | Mat.-Nr.: 1107103678 | Stand: 08/2025