



70

Prozent unseres Körpers bestehen aus Wasser. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist daher wichtig.

## Ernährungsberatung Ausgewogen gesund

**Wer sich gesund ernähren will, soll auf Ausgewogenheit achten. Aber was heisst «ausgewogen» und wie – wenn überhaupt – verändern sich die Essbedürfnisse in Abhängigkeit von Krankheiten, Unverträglichkeiten oder Alter?**

Essen und Trinken ist Genuss und Erholung, ein soziales Ereignis, ein Erlebnis, das man alleine oder in Gesellschaft zelebrieren darf. Dies ist ein wichtiger Wohlfühlfaktor. Auf eine rationale und biochemische Sichtweise reduziert, hat die Ernährung jedoch vor allem einen Zweck: alle notwendigen Nähr- und Schutzstoffe aufzunehmen, damit Körper und Psyche optimal funktionieren können. Das steigert unser Wohlbefinden und trägt dazu bei, Krankheiten vorzubeugen oder zu behandeln.

### **Ernährungstrends versus Ausgewogenheit**

Glutenfrei, zuckerfrei, fettarm, paleo, vegan, Intervallfasten: Ernährungstrends schiessen wie Pilze aus dem Boden. Das

Thema Ernährung hat auch dank der sozialen Medien an Beachtung gewonnen. Ernährung ist immer mehr auch Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gruppe mit einer bestimmten Lebensweise. Antriebe sind Gesundheitsbewusstsein, ethische Gründe oder schlicht ein bestimmter Lifestyle. Doch ist das noch ausgewogen?

**«Wir achten darauf, dass der Genuss nicht zu kurz kommt. Denn zu einer gesunden Ernährung gehört auch, dass sie Spass macht.»**

Danielle Gebek

Wichtig ist vor allem eine dem persönlichen Bedarf angepasste Menge möglichst unterschiedlicher Lebensmittel im richtigen Verhältnis. Ausgewogen heisst nämlich abwechslungsreich – am besten

saisonal und regional –, um unseren Bedarf an allen Nährstoffen wie Kohlenhydrate, Eiweiss und Fett sowie allen Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Wie viel gegessen werden kann, hängt von der körperlichen Betätigung, dem Alter und dem Stoffwechsel ab. Basis sind pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Getreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Dazu können moderate Mengen an Milch und Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern oder pflanzlichen Eiweisslieferanten konsumiert werden.

### **Lebensmittelpyramide und Tellermodell**

Die Ernährungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) ist auch heute noch das Mass aller Dinge. Das daraus abgeleitete Tellermodell zeigt auf, wie die Lebensmittel zusammengesetzt werden können, damit sie eine ausgewogene Mahlzeit ergeben. Die Grössenordnung: Neben einem zuckerfreien Getränk umfasst eine vollständige Mahlzeit eine grosse Portion Gemüse oder

Salat, alternativ eine Frucht. Dazu kommt eine Stärkebeilage wie Kartoffeln, Getreide oder Reis. Eine Proteinquelle (Eiweiss) in Form von Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu oder Käse rundet die ausgewogene Mahlzeit ab. Die Proportionen des optimalen Tellers müssen den individuellen Lebenssituationen angepasst werden, generell wird die Hälfte der Portion in Form von Gemüse/Salat empfohlen und je ein Viertel des Tellers als Stärke- beziehungsweise Proteinbeilage.

### Was gilt bei Krankheit oder Unverträglichkeiten?

Abgesehen von Fällen, bei denen nachweislich Unverträglichkeiten oder Aller-

gien vorliegen, wird immer eine ausgewogene Ernährung empfohlen – selbst bei Erkrankungen wie Diabetes und der Notwendigkeit zur Gewichtsabnahme. Die geschöpfte Menge sollte dem individuellen Energiebedarf angepasst sein. Wo haben die Patienten Optimierungspotenzial, welche Lebensmittel könnten ihre Krankheit positiv beeinflussen? Protokolle, das Aufschreiben der Essgewohnheiten, sind hilfreich: Zum Beispiel können Übergewichtige und Diabetiker damit die Achtsamkeit für die richtige Ernährung und einen ausser Takt geratenen Mahlzeitenrhythmus trainieren. Bei Verdacht auf Unverträglichkeiten hilft ein Ess- und Beschwerdeprotokoll, die problematischen Lebensmittel zu eruieren.

### Genuss darf, muss sein

Mit dem Alter nimmt der Energiebedarf zwar ab, der absolute Bedarf an Nährstoffen bleibt jedoch mindestens so hoch wie früher. Insbesondere der Proteinbedarf ist dann sogar erhöht. Die Ernährungsbedürfnisse sind jedoch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Das richtige Mass und die individuelle Ausgewogenheit zu finden, ist eine der zentralen Aufgaben der Ernährungsberatung. So wissenschaftlich das Thema Ernährung zu Recht betrachtet wird: Die Freude am Essen, der Genuss, darf nicht verloren gehen. Niemand soll auf ein Stück Schwarzwälder-Torte verzichten müssen, höchstens verzichten wollen. Mindestens so wichtig wie die Wahl der Lebensmittel selbst ist die Art und Weise, wie gegessen wird. Achtsam essen und gut kauen hat Vorteile gegenüber dem hastigen Runterschlingen vor dem Fernseher; es signalisiert rechtzeitig das Sättigungsgefühl und erleichtert die Verdauung.



## Kurzinterview mit Danielle Gebek, Leiterin Ernährungsberatung Spitäler fmi AG und Katrin Montanaro, Fachbereichsleiterin Ernährungsberatung Spital STS AG

### Was ist eine gesunde Ernährung?

Danielle Gebek: Gesund ist eine auf die Person und ihre Situation – Stoffwechsel, Krankheiten, soziale und kulturelle Bedürfnisse – angepasste Ernährung, die den individuellen Nährstoff- und Vitaminbedarf deckt, also ausgewogen ist. Die Bedürfnisse und die Lebenssituation sind bei jedem Patienten anders. Nicht zu kurz kommen darf der Genuss: Zu einer gesunden Ernährung gehört auch, dass sie Spass macht.

### «Ausgewogen» steht für?

Katrin Montanaro: Ausgewogen bedeutet «Alles im richtigen Mass»: Proteine, Fett und alle Mikronährstoffe wie Vitamine und Spurenelemente. In der Er-

nährungsberatung versuchen wir, nicht mit Verboten zu arbeiten, sondern suchen mit jedem Patienten eine für ihn passende Lösung. Es nützt zum Beispiel nichts, wenn ich jemandem täglich drei Portionen Gemüse empfehle, diese Person Gemüse aber nicht mag.

### Was halten Sie von den heutigen «Ernährung-Lifestyle-Trends»?

Danielle Gebek: Im besten Fall motivieren diese Trends dazu, Verhaltensweisen zu überdenken, die für uns selbst wie auch für unsere Umwelt nicht sehr gesund sind. Es ist zum Beispiel sinnvoll, sich möglichst regional und saisonal zu ernähren. So finde ich es nicht nötig, dass wir Avocados aus Übersee im-

portieren, wo doch unsere heimischen Nüsse auch sehr gesunde Fette liefern und herrlich schmecken. Extreme führen allerdings langfristig selten zum Erfolg. Wenn die Ausgewogenheit fehlt, besteht auf Dauer ein gewisses Risiko einer Mangel- oder Fehlernährung. Bei all diesen Strömungen erachte ich es als wichtig, dass wir den Menschen nicht aus dem Auge verlieren. Was ist für den Einzelnen möglich und auch langfristig realistisch? Wenn sich jemand komplett pflanzlich ernähren will, ist das machbar, bedarf jedoch einer äusserst guten Planung, um alle Nährstoffe bedarfsgerecht abzudecken. Wichtig ist hierbei auch zu erwähnen, dass diese Ernährungsform in gewissen Lebens-

situationen nicht empfohlen wird: bei Schwangerschaft, Kleinkindern sowie bei schweren Erkrankungen mit einem Risiko für Mangelernährung.

### Warum braucht es in Zeiten von Internet noch Ernährungsberatung?

Katrin Montanaro: Im Internet die richtigen Informationen zu finden, ist gar nicht so einfach. Wer im Web zum Beispiel nach Diäten sucht, ist schnell überfordert. Es gibt viele gute Ansätze, die eine Gewichtsabnahme und Regulierung des Stoffwechsels unterstützen können. Es gibt jedoch auch viele falsche Heilsversprechungen, und für Laien ist es schwierig, die passende Methode auszuwählen. Ganz oft geht es in unse-

«Wir stellen als Fachpersonen eine zuverlässige Quelle dar und helfen unseren Patienten, die für sie individuell richtige Ernährung langfristig im Alltag zu integrieren.»

Katrin Montanaro

ren Beratungen darum, «falsches» oder «halbes» Wissen zu korrigieren. Auch gut gemeinte Ratschläge von Bekannten

können Betroffene ganz wesentlich verunsichern. Wir stellen als Fachpersonen eine zuverlässige Quelle dar und helfen unseren Patienten, die für sie individuell richtige Ernährung langfristig im Alltag zu integrieren, ohne später in alte Verhaltensmuster zurückzufallen.

### Kann man Krankheiten mit der richtigen Ernährung behandeln oder sogar heilen?

Danielle Gebek: Eine gesunde, ausgewogene Ernährung etwa nach Operationen kann sicher zu einem besseren Wohlbefinden beitragen. Bei schweren Erkrankungen wie zum Beispiel bei Krebs kann sie alleine nicht heilen, den Heilungsprozess aber unterstützen. Auf der anderen Seite kann eine ungesunde Ernährung krank machen. Eine gesunde Ernährung und ein angepasster Lebensstil haben eine präventive Wirkung und haben das Potenzial, gewisse Krankheiten zu verhindern – auch wenn natürlich noch andere beeinflussbare und unbeeinflussbare Faktoren eine Rolle spielen.

### Wie sieht eine Ernährungstherapie bei Übergewicht aus?

Katrin Montanaro: Es gibt nicht eine Lösung für alle. Wir müssen den Patienten kennenlernen, ein Bild davon bekommen, wie er/sie lebt, wann und wie viel und wieso er/sie isst. Eine langfristige Verhaltensänderung ist ein langwieriger Prozess, welcher mehrere Termine benötigt und meistens über mehrere

Monate andauert. Zentral ist auch eine realistische Zieldefinition; oft haben die Patienten unrealistische Vorstellungen, die nur mit «Crashdiäten» zu erreichen sind, die langfristig nicht zielführend sind. Wir liefern keine fertigen «Diätpläne», sondern begleiten die Patienten dabei, wie sie für sich selbst gesündere Angewohnheiten erarbeiten und im Alltag etablieren.

### Die Auskunftspersonen



Danielle Gebek  
Ernährungsberaterin HF SVDE,  
Leiterin Ernährungsberatung Spitäler fmi AG

#### Kontakt:

Spitäler fmi AG, Spital Interlaken  
Weissenaustrasse 27, 3800 Unterseen  
Tel. 033 826 25 19  
i.ernaehrung@spitalfmi.ch



Link zur Website  
Ernährungs-  
beratung  
Spital Interlaken



Katrin Montanaro  
Ernährungsberaterin BSc BFH SVDE,  
Fachbereichsleiterin Ernährungsberatung  
Spital STS AG

#### Kontakt:

Spital STS AG, Spital Thun  
Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun  
Tel. 058 636 28 66  
ernaehrungsberatung@spitalstsag.ch



Link zur Website  
Ernährungs-  
beratung  
Spital Thun

## Schulung, Coaching

Die Spital STS AG sowie die Spitäler fmi AG schulen und coachen gesunde und kranke Menschen in allen Ernährungsfragen – ambulant genauso wie stationär. Im Zentrum stehen individuelle Lösungen für eine nachhaltige Ernährungsumstellung und Verhaltensänderung. Dabei haben sie aber auch spezielle Programme:

#### Spitäler fmi AG:

- Ernährungsberatungen an den Spital-Standorten Frutigen und Interlaken sowie im Gesundheitszentrum Meiringen.
- Vorträge und Einzelberatungen im Rahmen der ambulanten Herzrehabilitation.

#### Spital STS AG:

- Beratungen an den Spital-Standorten Thun und in Zweisimmen.
- ADiMet: Grosses interdisziplinäres Adipositasprogramm, sowohl konservativ wie auch für bariatrische Operationen.
- Enge Zusammenarbeit mit dem Gastroenterologiezentrum des Spitals Thun: H<sub>2</sub>-Atemtests zum Ausschluss von Unverträglichkeiten (Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption).
- Neu: Sporternährung für Hobby- und Leistungssportler im Rahmen der «Sportmedizin Berner Oberland» in Zusammenarbeit mit der Klinik für Orthopädie/Traumatologie und Wirbelsäulenchirurgie des Spitals Thun.