

## Information zum Thema Ernährung:

Was bedeutet Ernährungsmedizin?

Obwohl wir alle wissen, wie wichtig eine gesunde Ernährung für unser Leben ist, setzen nur wenige von uns die Empfehlungen einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung im Alltagsleben um. So ist es erstaunlich, dass wir, verglichen mit unseren europäischen Nachbarländern, den geringsten Betrag unseres Haushaltsgeldes für das Essen ausgeben. Statistisch gesehen sind immer mehr Menschen übergewichtig (fast jeder Zweite!). Die Fitness- und Wellnessbewegung erreicht nur einen relativ geringen Prozentsatz der Bevölkerung. Der Bewegungsmangel nimmt immer mehr zu.

Dabei kann eine gesunde, und für den jeweiligen Menschen zugeschnittene Ernährung in zweierlei Hinsicht vorbeugen. Zum einen kann sie die Entwicklung von Krankheiten vermeiden (primäre Prävention), zum anderen kann sie bereits bestehende Erkrankungen in ihrem Verlauf positiv beeinflussen und Folgeschäden verhindern (sekundäre Prävention).

Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems können ganz eindeutig durch eine veränderte Ernährung günstig beeinflusst werden. Eine entsprechende Ernährung kann das Auftreten von bestimmten Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wahrscheinlich, sogar verhindern bzw. hinauszögern.

Aber auch bei vielen anderen Erkrankungen ist der Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheitsverlauf inzwischen klar belegt.

### Wie funktioniert eine primäre Prävention?

Bei der primären Prävention, der Vorbeugung von Anfang an, soll eine abwechslungsreiche gesunde Ernährung dazu führen, dass bestimmte Risiken gemindert werden, und bestimmte Erkrankungen vielleicht gar nicht, oder sehr viel milder entstehen. Ein klassisches Krankheitsbild ist die Entwicklung des erhöhten Blutdrucks oder des Diabetes mellitus.

Dabei ist die Einhaltung des individuell zu berechnenden Normalgewichtes ganz entscheidend. Sie selbst können ihr Gewicht anhand des Body-Maß-Index (BMI) leicht ausrechnen: Der BMI ist das Gewicht in Kilogramm geteilt durch die Körperlänge in Metern zum Quadrat.

Der Mitteleuropäer hat einen BMI zwischen 18 und 25. Alle Werte darüber entsprechen der Adipositas.

Eine weitere wichtige Empfehlung ist die einfache Faustregel: Fünf mal am Tag Obst und Gemüse zu sich zu nehmen.

### Wie funktioniert eine sekundäre Prävention?

Unter sekundärer Prävention versteht man bereits entstandene Erkrankungen durch eine richtige Ernährung, ähnlich wie die Medikamenteneinnahme, günstig zu beeinflussen, bereits entstandene Risiken zu minimieren, und damit den Langzeitverlauf zu verbessern. Ein klassisches Beispiel ist die Zuckerkrankheit: Würden alle Zuckerkranken ihr Normalgewicht erreichen, würde sich die Zahl der Zuckerkranken in Deutschland halbieren. Allein diese Zahl zeigt, wie wichtig eine richtige Ernährung auch dann ist, wenn bestimmte Erkrankungen bereits eingetreten sind. Es ist somit nie zu spät.

An dieser Stelle können leider keine Patentrezepte gegeben werden, wie in bestimmten Situationen vorzugehen ist. Es gibt mittlerweile für fast alle chronischen Erkrankungen Ernährungspläne, die das genannte Ziel erreichen.

## Was machen Ernährungsmediziner?

Die Bundesärztekammer hat bereits vor Jahren erkannt, dass das Thema Ernährung für unserer Gesellschaft ganz wichtig ist. Leider wurden bisher Ärztinnen und Ärzte auf diesem Gebiet nicht ausreichend geschult und ausgebildet. Mittlerweile gibt es die Zusatzbezeichnung „Ernährungsmedizin“. Dies bedeutet, dass Ärzte in einem Fortbildungs- und Trainingskurs eingehend über das Thema Ernährung informiert worden sind. Diese Ernährungsmediziner verfügen über Spezialwissen auf dem Gebiet der Ernährung.

Inzwischen gibt es an einigen Kliniken auch Ernährungsambulanzen, die sich ausschließlich dem Thema Ernährung widmen.

## Ernährung im Krankenhaus:

Bei stationär behandelten Patienten ist das Thema Ernährung ganz wichtig. So überstehen mangelernährte Patienten Operationen sehr viel schlechter, als Patienten, die einen guten Ernährungszustand vor der Operation aufweisen. Patienten mit einem guten Ernährungszustand erholen sich sehr viel schneller von einem Herzinfarkt oder von einem Schlaganfall, als Betroffene, die von Anfang an in einer schlechten Ernährungssituation waren.

In der Intensivtherapie hat sich die Meinung zur Gabe von Ernährungsstoffen in den letzten Jahren vollständig gewandelt. So wissen wir heutzutage wie wichtig es ist, dass Patienten sehr frühzeitig wieder über den Magen-Darm-Trakt ernährt werden. Heute ist klar, dass der Magen-Darm-Trakt eine immunologische Funktion hat. Eine Ruhigstellung dieses Organsystems über Tage oder Wochen kann zu zum Teil schweren irreparablen Veränderungen führen.

Die Frage welche Ernährung bei schwerkranken Patienten eingesetzt wird, ist ebenfalls sehr eingehend und individuell zu beantworten. Patienten mit Schluckstörungen, z.B. nach Eingriffen im Kopf- und Halsbereich oder nach Schlaganfällen müssen rechtzeitig mit einer entsprechenden Ernährung versorgt werden. Dabei ist auch der richtige Zugangsweg für eine Ernährung zu besprechen. Manchmal ist eine Ernährungssonde unumgänglich.

In unserer Klinik unterstützen wir die Vorgaben des Europarats und des niedersächsischen Ministeriums für Familie, Soziales und Gesundheit, und messen dem Thema Ernährung eine große Bedeutung zu.

## Was bedeutet das Projekt Speisespass?

Innerhalb von einem Jahr haben wir zusammen mit der Service GmbH des Evangelischen Krankenhauses das Projekt „Speisespass“ erarbeitet. In diesem Projekt bietet die Service GmbH regelmäßige Kurse an, in denen sich alles um das Thema gesunde Ernährung dreht. Dabei wird nicht mit Verboten oder Einschränkungen gearbeitet. Vielmehr wird ein Ernährungskonzept vorgestellt, welches für fast alle von uns geeignet ist. Es wird gezeigt, wie vielfältig eine gesunde Ernährung ist, und vor allen Dingen wie gut sie schmeckt.

Nähere Informationen zu dem Projekt „Speisespass“ können Sie über die Service GmbH des Evangelischen Krankenhauses, Telefon: 0441-3507910, Telefax: 3507912 erhalten.