

GESUNDHEITSTIPP

EINGEGANGEN

05. Jan. 2021

OVR 29.12

Mit richtiger Ernährung die Rehabilitation unterstützen

Altenburg. Die Klinik für Ambulante Rehabilitation im Medicum Altenburg bietet eine ganztägige ambulante medizinische Rehabilitation für Menschen mit neurologischen und orthopädischen Erkrankungen. Weil gesunde Ernährung auch ein Schlüssel zu gesundem Leben ist, nimmt die Ernährungsberatung in der Klinik einen hohen Stellenwert ein. Annerose Naumann, Diätassistentin, gibt ihr Wissen über Ernährung an die Rehabilitanden weiter.

Frau Naumann, was beinhaltet die Ernährungsberatung?

Die Ernährungsberatung ist ein Schwerpunkt des Gesundheitstrainings während der ambulanten Rehabilitation. Übergewicht und Bewegungsmangel sind die Ursachen vieler Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates und des Herz-Kreislaufsystems. Die Ernährungsberatung zielt auf eine langfristige und dauerhafte Verringerung des Körpergewichtes ab. Unsere Rehabilitanden erlernen gesundes Ernährungsverhalten in Kombination mit einem gezielten Bewegungstraining.

In den letzten Jahrzehnten veränderte sich unsere Ernährung enorm in Richtung Fastfood. Fertigprodukte kommen in vielen Haushalten eher auf den Tisch als frisch Gekochtes. Im Berufsalltag bleibt oft für die Zubereitung beziehungsweise das Kochen eigener Mahlzeiten keine Zeit. Hier setzen wir an und geben weiter, wie man ohne zusätzlichen Aufwand eine gesunde, abwechslungsreiche Mahlzeit beziehungsweise Snacks zubereiten kann.

Ernährungsberatung beinhaltet also nicht nur „Theorie“, sondern auch Praxis?

Richtig. Wir kochen gemeinsam in einer extra dafür eingerichteten Lehrküche. Darüber hinaus steht uns ein Schulungsraum für Einzelberatungen und die Lebensmittelkunde sowie für Vorträge zur Verfügung. Die Ernährungsberatung umfasst Vorträge zur gesunden Ernährung, Einzelgespräche sowie das Zusammenstellen und Zubereiten einer gesundheitsfördernden Kost mit diätetischen Unterweisungen in der Lehrküche.

Beschränkt sich die Ernährungsberatung nur auf Übergewicht oder gibt es sie auch für andere Erkrankungen? Eine Reihe unserer Rehabilitanden haben nicht nur mit Übergewicht, sondern unter anderem auch mit



Diätassistentin Annerose Naumann (Bildmitte) gibt ihr Wissen über Ernährung in der Lehrküche an die Rehabilitanden weiter.

FOTO: NINA GILG

Bluthochdruck, Rheuma, Arthrose, Lebensmittelallergien und Herz-Kreislaufkrankungen zu tun. Auch diese Erkrankungen können durch eine gezielte Ernährungstherapie positiv beeinflusst werden.

Wie kann man sich so eine typische Ernährungsberatung vorstellen?

Rehabilitanden mit Ernährungsstörungen erhalten bei mir einen Ersttermin für eine Ernährungsberatung im Einzelgespräch. Dabei erfrage ich ihr bisheriges Ernährungsverhalten, welche Erkrankungen bestehen und ob bereits medikamentös oder diätetisch behandelt wird. Ich erfrage dabei auch, ob bereits eine Ernährungsberatung erfolgte und wie der Kenntnisstand bezüglich der Erkrankung ist.

Welche Rolle spielt das Körpergewicht dabei?

Bei der Aufnahme und bei der Entlassung ermitteln wir von jedem Rehabilitanden Körpergewicht und Körpergröße. Aus diesen Werten wird der BMI – der Body-Mass-Index – bestimmt. Im Erstgespräch ordne ich den BMI-Wert gemeinsam mit dem Rehabilitanden ein. Der Rehabilitand erkennt so, ob er über-

normal- oder untergewichtig ist. Für einige Rehabilitanden sind die Werte dann etwas „ernüchternd“. Die gute Nachricht ist, dass eine Reihe von Rehabilitanden bereits im Verlauf der Reha durch Sporttherapie beziehungsweise mehr körperliche Aktivitäten ihr Gewicht reduzieren können.

Ernährung und Bewegung spielen also zusammen eine wichtige Rolle?

Auf jeden Fall. Wir berücksichtigen den gesamten Lebensstil. Neben regelmäßiger Bewegung gehört auch eine gesunde Ernährung dazu.

Apropos, wie sieht eine gesunde Ernährung aus?

Da wird ja in den Medien viel Unterschiedliches vermeldet. Einen guten Leitfaden bietet hier die deutsche Gesellschaft für Ernährung mit ihren Empfehlungen:

- Weißmehl und Zucker einsparen,
- gesunde Fette verwenden (zum Beispiel Leinöl ist Omega-3 reich),
- wenig Fleisch; vor allem Schweinefleisch ist entzündungsfördernd,
- Geschmacksverstärker reduzieren, vor allem enthalten in Fertiggerichten, Knabberkram und Gewürzmischungen,

- für starke Knochen genügend Kalzium aufnehmen, u.a. auch im grünen Gemüse, Beerenobst,
- Vitamin D „tanken“, am besten im Sommer über die Haut,
- magnesiumreiche Ernährung, -maßvoller Einsatz von tierischen Fetten, wie sie z. B. in Sahne, Butter oder Eiern vorhanden sind, da sie in großen Mengen entzündungsfördernd wirken können,
- Antioxidantien genießen, die reichlich in Obst und Gemüse vorkommen,
- viel trinken (1,5-2 Liter), vor allem in erster Linie Wasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees,
- Normalgewicht anstreben.

Zu welchen Erkrankungen gibt es die häufigsten Ernährungsfragen vonseiten der Rehabilitanden?

Am häufigsten werden Fragen gestellt zu Übergewicht, erhöhtem Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Arthrose, Rheuma, Osteoporose, Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten sowie allgemein zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Neben den bereits genannten allgemeinen Empfehlungen gibt es unter anderem bei Erkrankungen der Gelenke gute Therapieansätze.

Betroffene sollten entzündungshemmende Lebensmittel verwenden, Öle und Gewürze, wie zum Beispiel Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Muskatnuss, aber auch Hagebuttenpulver. Rheumatikern fehlen häufig auch bestimmte Vitamine wie zum Beispiel B1, B6, E, Magnesium und Kupfer. Deswegen empfehle ich ihnen besonders Nüsse, Weizenkeime, Vollkorngetreide, Linsen und Cashewkerne. Gegen Selen- und Zinkmangel kann man täglich zwei Paranüsse essen. Alle diese Empfehlungen haben auch einen immunstärkenden Effekt.

Ist also die richtige Mischung aller Lebensmittel am Ende entscheidend?

Ja, diese tägliche Mischung kann folgendermaßen aussehen: 50 Prozent Obst und Gemüse, 30 Prozent Eiweißquellen wie Nüsse, Hülsenfrüchte und Fisch sowie 20 Prozent ballaststoffreiche Beilagen wie Kartoffeln, Naturreis, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreideprodukte, wie zum Beispiel Haferflocken. Täglich sollten also drei Handvoll Gemüse und eine bis zwei Handvoll Obst bei der Ernährung dabei sein.

Das war die Theorie, und wie ist die praktische Umsetzung?

Die wird in der Lehrküche „geübt“. Die Rehabilitanden staunen oft, was alles so schmecken kann, was man vorher noch nie probiert hat. In relativ kurzer Zeit bereiten wir in der Lehrküche Gerichte nach neuen Rezepten zu und genießen gemeinsam unser frisch zubereitetes Essen. Die Rezepte orientieren sich außerdem an einem moderaten Geldeinsatz, das heißt, gesunde Ernährung muss nicht immer teuer sein.

Haben Sie noch einen Tipp für unsere Leserinnen und Leser, die mit guten Vorsätzen in das neue Jahr starten möchten?

Stellen Sie in kleinen Schritten Ihre Essgewohnheiten um beziehungsweise auf den Prüfstand. Essen Sie von Ihren „kalorienreichen“ Lieblingsspeisen bewusst kleine Mengen und genießen Sie dabei. Naschen Sie nicht so viel zwischen durch. Ihre Verdauung dankt es Ihnen und Sie vermeiden dadurch „Blutzuckerspitzen“, die eine Gewichtsabnahme erschweren. Hilfreich kann auch das Intervallfasten sein, das heißt, nachts und morgens 16 Stunden fasten, tagsüber binnen acht Stunden zwei Mahlzeiten essen: Solches Intervallfasten gibt dem Körper täglich viel Zeit zur Fettverbrennung.