

03/2024

mittendrin



Spitex geht durch den Magen
Alles über Ernährung



Überall für alle

SPITEX

ReBeNo

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Sitzen Sie bequem und haben Sie vielleicht gerade etwas Feines gegessen? Wenn unser Magen knurrt, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, den Hunger zu stillen: Wir können beinahe an jeder Ecke ein Sandwich oder Take-away-Gericht kaufen und zwischen zwei Terminen essen – wir können aber auch bewusst, saisonal und gesund einkaufen und eine ausgewogene Mahlzeit zubereiten. Oder wir lassen uns in einem Restaurant, bei Freunden oder der Familie verwöhnen. So oder so: Die Redewendung «Du bist, was du isst» ist nicht verkehrt. Das zeigt auch unsere aktuelle Ausgabe rund um die Themen Ernährung und Gesundheit.

Im Leitartikel ab Seite 4 erfahren Sie mehr darüber, welche Lebensmittel wir bevorzugen sollten, welchen Einfluss die Zubereitung auf unseren Körper und die Gesundheit hat und wie sich eine gezielte Ernährung auf die Wundheilung auswirkt. Dazu haben wir mit Stéphanie Bieler, Fachexpertin der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, gesprochen.

Apropos Lebensmittel, Zubereitung und Wundheilung: Das Porträt auf Seite 8 zeigt Fred Lanz, der aufgrund einer chronischen Wunde am Fuss täglich Besuch von der Spitex erhält. Nebst der professionellen Wundversorgung spielt auch seine Ernährung eine wichtige Rolle beim Heilungsprozess.



Marc Klopfenstein,
Geschäftsführer SPITEX ReBeNo AG

Im Interview ab Seite 12 verrät David Müller, Diätkoch des Inselspitals, wie eine ausgewogene Ernährung in allen Lebensphasen möglich ist. Er teilt nützliche Tipps und Tricks und zeigt im Rezept auf Seite 15, wie einfach die Zubereitung einer optimalen und leckeren Mahlzeit ist.

Die Carte blanche dieser Ausgabe erhält der pensionierte Journalist und gelernte Koch John Wittwer: Nach einer Operation musste er für eine Weile auf sein Hobby, das Einkaufen und Kochen, verzichten und die Menüplanung seiner Partnerin überlassen. Wie das für ihn war, beschreibt er auf Seite 7.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen guten Appetit und viele bereichernde Genussmomente.

4 | Ernährung

Im Alter oder nach Krankheit: Balance für Gesundheit und Wohlbefinden.

7 | Carte blanche

Rollentausch nach der Operation bringt Freude am Kochen.

8 | Rascher Heilungsprozess

Wie buntes Essen die Regeneration fördert.

12 | Interview

Diätkoch David Müller bereitet täglich 2500 Mahlzeiten zu.

15 | Ratgeber

Ein Rezept des Profis, einfach zum Nachkochen.

News aus der Region

Sommerfest

Ende Juni fand das jährliche Sommerfest der SPITEX ReBeNo AG in der Fööri in Bern statt. Die ehemalige Brauerei unter der Eisenbahnbrücke an der Aare verzauberte mit unvergleichlichem Ambiente die Anwesenden. Das Essen war ein Genuss, es wurde gequitzt, gesungen und gelacht. Eines war am Schluss aber das, was dem Abend die unbezahlbare Umami-Note verlieh: der spürbare Spirit des täglichen, familiären Zusammenhalts bei der ReBeNo!

Offener Abend für Familien unserer Lernenden

Am 13. Juni herrschte in den Abendstunden viel Betrieb auf dem Stützpunkt in Zollikofen. Fast 50 Personen (Lernende, Angehörige, Berufsbildnerinnen und Berufsbildner) kamen zusammen, um Schwerpunkte der SPITEX-Organisation kennen zu lernen und gebannt den Präsentationen der Lernenden über die Ausbildungsinhalte zu folgen. Aber nur sitzen bleiben war an diesem Abend nicht vorgesehen. Bei unterschiedlichsten Posten bekamen die Angehörigen Einblicke in den Alltag der Lernenden. Blutdruck und Blutzucker messen, Kompressionsverband angelegt bekommen und das richtige Händedesinfizieren konnte erfahren werden. Bei gestellten Fragen stellten die Lernenden ihr Wissen unter Beweis.

Angeregte Gespräche zwischen Berufsbildnern, Lernenden, Eltern, der Berufsbildungsverantwortlichen oder auch dem Geschäftsführer rundeten den Abend bei einem gemeinsamen Apéro ab.

Das Leben ist endlich. Das Ende menschlich. Hoffentlich.

Unter dem Motto «endlich.menschlich.» soll die Diskussion darüber angeregt werden, was ein menschenwürdiges Lebensende bedeutet. So plant der steuerbefreite Verein «endlich.menschlich.», zusammen mit den Themengruppen von «Bärn treit», vom 21.–25. Oktober ein vielfältiges Stadtfestival rund um «Sterben, Tod und Trauer». Zu den Beteiligten gehören u.a. das Kommunikationsmuseum, das Creaviva-Museum, bern mobil, der BSC YB, das Gymnasium Kirchenfeld, die Berner Fachhochschulen und die Bühnen Bern, um nur einige zu nennen. Durch kreative Aktionen sollen so Themen wie Sterben, Tod und Trauer in die Öffentlichkeit gebracht werden, doch dabei soll in keinem Moment vergessen werden, das Leben zu feiern – ganz im Sinne der weltweiten Bewegung «compassionate cities», frei übersetzt «die Städte mit Herz».

<https://www.endlich-menschlich.ch/>



Lernende haben erfolgreich abgeschlossen



Ernährung und Gesundheit: Ein Überblick

Klingt wie kalter Kaffee, bleibt aber immer aktuell: Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung fördert unser Wohlbefinden, beugt Krankheiten vor und verbessert die Leistungsfähigkeit. Das gilt für alle Lebensphasen. Ältere Menschen oder frisch operierte Personen mit einer Wunde können zudem auf weitere Dinge achten.

Text: Rea Wittwer



Die Lebensmittelpyramide zeigt den durchschnittlichen Tagesbedarf der Mahlzeiten auf.

Die Lebensmittelpyramide

«Für gesunde Menschen über 60 gelten grundsätzlich die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide für Erwachsene», so Stéphanie Bieler, Fachexpertin Ernährung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Die Lebensmittelpyramide zeigt den durchschnittlichen Tagesbedarf auf: An der Basis stehen Wasser, Obst und Gemüse, die den Grossteil der täglichen Nahrungsaufnahme ausmachen sollten. Darüber folgen Getreideprodukte wie Brot und Teigwaren. Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier sind in moderaten Mengen empfohlen. Fette und Süssigkeiten bilden die Spitze und sollten sparsam genossen werden. «Ältere Menschen sollten auf genügend Proteine, Kalzium und Vitamin D sowie Flüssigkeit achten. Im Alter ist der Energiebedarf geringer als bei jüngeren Menschen, nicht aber jener an Vitaminen und Mineralstoffen», so Stéphanie Bieler.

Gesunde Lebensmittelzubereitung

Wie wir unsere Lebensmittel zubereiten, spielt eine grosse Rolle für die Gesundheit – in jeder Lebensphase. Frische Zutaten sind ideal. Dampfgaren, Grillen oder Dünsten erhalten Nährstoffe besser als langes Kochen oder Warmhalten. Grundsätzlich empfiehlt es sich, den Speiseplan möglichst abwechslungsreich und vielseitig zu gestalten. So wird der Körper mit einer breiten Palette an Nähr- und Schutzstoffen versorgt. «Idealerweise verwendet man möglichst frische und unverarbeitete Produkte», empfiehlt Stéphanie Bieler. Und: Besser sparsam mit Salz und Zucker umgehen, stattdessen viel frische Kräuter und Gewürze für den Geschmack verwenden.

Nährstoffe und Gesundheit

Lebensmittel und die darin enthaltenen Nährstoffe haben direkte Auswirkungen auf unseren Körper und unsere Gesundheit. Zum Beispiel spielt das in Orangen enthaltene Vitamin C eine wichtige Rolle bei der Kollagenbildung und der Wundheilung. Dies bestätigt auch Stéphanie Bieler und fügt hinzu: «Eine ausgewogene, bedarfsdeckende Ernährung versorgt den Körper mit Nähr- und Schutzstoffen und hilft dabei, optimal zu funktionieren. Das trifft auch auf die Heilung zu: Um eine Wunde wieder verschliessen zu können, benötigt der Körper Energie in Form von Kalorien sowie Proteine, verschiedene Vitamine und Mineralstoffe.»

Proteine sind elementar

Proteine sind wichtig für den Körper, da sie als Bausteine für Muskeln, Organe und das Immunsystem dienen. Eine ausreichende Proteinzufuhr unterstützt die Muskelregeneration und -entwicklung und ganz allgemein unsere Gesundheit. Wir brauchen Proteine auch, um unsere Muskeln zu erhalten; das ist besonders im Alter wichtig. «Proteine sind essenziell, aber ob wir diese in Form von Fleisch, Fisch, Milchprodukten oder Soja zu uns nehmen, spielt eine sekundäre Rolle», so Bieler. Weitere Proteinquellen sind Eier, Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Linsen, Nüsse und Sojaprodukte wie Tofu.

Kohlenhydrate und Insulinkurve

Die Insulinkurve zeigt die Schwankungen des Insulinspiegels im Blut nach dem Essen: Schnelle Kohlenhydrate wie Zucker und Weissbrot lassen den Insulinspiegel rasch ansteigen und dann wieder abfallen, was zu Heisshungerattacken führen kann. Sogenannt langsame



Das Tellermodell ist das richtige Instrument, wenn es darum geht, die Mahlzeiten gut zu planen.

Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte und Vollreis führen zu einem stabileren Insulinspiegel und machen uns länger satt. Oder anders: Lieber regelmässig dunkles Brot geniessen als zu viel Sonntagszopf.

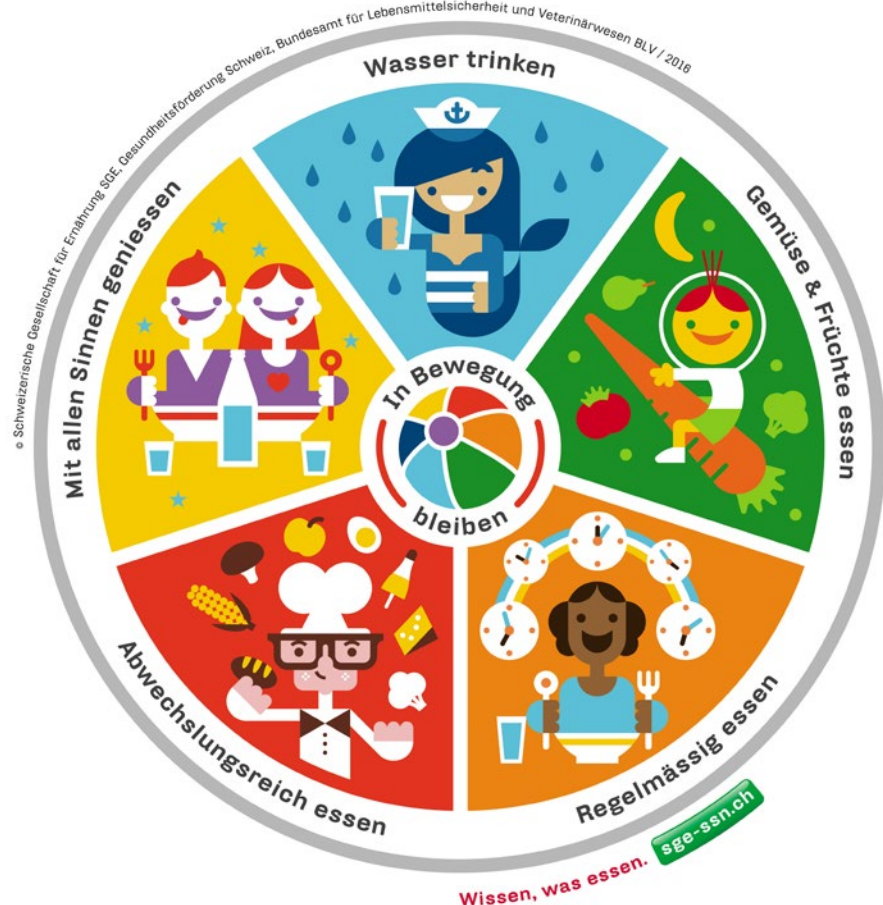
Cholesterin: Gut und schlecht

Viele Menschen müssen auf das Cholesterin achten. Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die in allen Körperzellen vorkommt. Es wird zwischen «gutem» HDL-Cholesterin und «schlechtem» LDL-Cholesterin unterschieden. Das gute Cholesterin hilft, überschüssiges Cholesterin aus dem Blut zu entfernen, während zu viel vom schlechten Cholesterin das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen kann. Wenn wir also wenig gesättigte Fette – wie zum Beispiel Oliven- oder Rapsöl, Nüsse, Fisch

und Avocado – und viel Nahrungsfasern, die wir in Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten finden, zu uns nehmen, zählt dies auf ein gesundes Cholesterinprofil ein.

Auf einen Blick

«Eine ausgewogene, gesunde und bedarfsdeckende Ernährung trägt wesentlich zum Wohlbefinden bei. Sie hilft, die Muskelmasse und damit die Kraft und die Selbständigkeit möglichst bis ins hohe Alter zu erhalten», so die Ernährungsexpertin. Eine bewusste Ernährung, basierend auf der Lebensmittelpyramide, hat vielfältige positive Effekte auf unsere Gesundheit. Sie reguliert den Insulinspiegel, unterstützt die Wundheilung, liefert essentielle Proteine und hält das Cholesterin im Gleichgewicht. So können wir unseren Körper optimal versorgen und Krankheiten vorbeugen.



Kochen ist mehr als nur ernähren

Rollentausch mit Folgen: Der Hobbykoch und pensionierte Journalist John Wittwer beschreibt in der Carte blanche, wie er nach einer Operation auf die Unterstützung seiner Partnerin wie auch der Spitex angewiesen war – und wieso er die Pfannen und Kellen unerwartet gut loslassen konnte.



Frühmorgens an einem Mittwoch war es soweit. Meine trotz stets zunehmender Schmerzen immer wieder hinausgeschobene Operation wurde durchgeführt. Sechs Tage Spitalaufenthalt folgten. Ebenso die damit verbundene, mehrere Wochen eingeschränkte Gehfähigkeit und der damit einhergehende Verlust in Sachen Selbstständigkeit zu Hause. Mein grosses Glück: meine langjährige Lebenspartnerin, die in dieser Situation mit Liebe, Verständnis und Freude für mich da war. Unterstützt wurde sie im pflegerischen Bereich durch die Spitex, die täglich für die zuverlässige und kompetente Wundpflege verantwortlich war. Unschätzbare Dienstleistungen und in dieser Form für mich alles andere als selbstverständlich. Das «Dankeschön» dafür kann gar nicht gross genug geschrieben werden. Die erwähnte Freude meiner Partnerin war für mich täglich ein grosser Aufsteller. Wir merkten beide, dass ein regelrechter Rollentausch Einzug hielt. Denn als überzeugter

Hobbykoch hatte ich nach meiner Pensionierung über die Jahre die Küche und alles damit Verbundene «quasi an mich gerissen». Meine geliebten Tätigkeiten wie Menüplanung, Einkäufe und Kochen gingen von einem Tag auf den andern in die Hände meiner Liebsten über. Loslassen fiel mir aber leicht, umso mehr, als ich Begeisterung auf dem gedeckten Tisch, in den Tellern und in unseren Augen wahrnahm.

Da erinnerte ich mich eines Ausspruchs des ersten Tessiner Michelin-Sterne Kochs Angelo Conti Rossini, der vor Jahren sinngemäss sagte: «Kochen ist mehr als nur ernähren. Es ist mehr, als nur am Kochherd zu stehen. Es bedeutet mir alles, wenn ich die strahlenden Augen meiner Gäste sehe. Die Freude an meiner Arbeit mit qualitativ guten Produkten, das Vertrauen in meine Produzenten und Lieferanten sind in diesem Moment eben keine Arbeit mehr, son-

dern lustvoller Spass und Befriedigung.» Schöner kann man meiner Meinung nach die Wichtigkeit und Bedeutung regelmässigen Essens nicht umschreiben. Denn aus diesen Sätzen eines Spitzenkochs spricht doch die Liebe zu den Menschen, aber auch der Respekt für die Lebensmittel.

Nach einigen Wochen fand bei uns kein eigentlicher Rollentausch mehr statt. Meine Partnerin und ich wechseln uns vielmehr ab, nehmen uns Zeit für das leibliche Wohl. Wir teilen uns die Planung, die Besorgung der Einkäufe, das Kochen und selbstverständlich geniessen wir zusammen, was auf den Tisch kommt.

Doch jetzt müssen Sie mich entschuldigen, denn gerade habe ich im Internet ein Rezept entdeckt, das wir unbedingt besprechen müssen. Sie wissen ja jetzt: Kochen ist mehr als nur ernähren und Vorfriede ist genauso wichtig wie Freude.



Bunt essen für die Wundheilung

Wegen einer chronischen Wunde am Fuss erhält Fred Lanz täglich Besuch von der Spitex. Nebst der professionellen Wundversorgung spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle für den Heilungsprozess. Worauf es dabei ankommt, erfahren Sie in diesem Beitrag.

Text: Kathrin Kiener



Fred Lanz sitzt in seinem Haus auf dem Sofa mit ausziehbarem Fussteil und wartet darauf, dass Pflegefachfrau Evelyne Böhlen seine offene Wunde am linken Fuss versorgt. «Als wir uns dieses Sofa angeschafft haben, dachte ich bereits, dass das Fussteil einmal nützlich sein könnte», scherzt der ehemalige Besitzer einer Autogarage. Tatsächlich ist die Couch praktisch: Während Evelyne Böhlen die Wunde versorgt, kann der 86-Jährige seine Beine hochlagern. «Fred Lanz leidet an Diabetes und einer peripheren arteriellen Verschlusskrankung. Diese führt zu einer Verengung der Gefässe und begünstigt die Bildung von Wunden an Beinen und Füssen», erklärt die Pflegefachfrau. Damit sich die Wunde nicht infiziert und gut verheilt, wird sie täglich von der Spitex versorgt.

Geduld ist gefragt

Das Aufstehen vom Sofa fällt Fred Lanz schwer, zum Gehen benötigt er Krücken. Zusätzlich zu seinen gesundheitlichen Problemen macht ihm die Arthrose in den Hüften zu schaffen. «Ich lag bereits auf dem Operationstisch für ein neues Hüftgelenk, als der Chirurg die offene Wunde am Fuss entdeckte und die Operation kurz-

fristig absagte», erzählt der Pensionär. Der Eingriff wäre unter diesen Umständen zu heikel gewesen. «Die Hüft-OP wird nun erst durchgeführt, wenn die Wunde am Fuss verheilt ist», so Fred Lanz. Die Situation erfordere von ihm und seiner Partnerin Monika Zaugg viel Geduld. Seit Jahren verbringt das Paar seine Ferien in Baden-Württemberg, wo der passionierte Jäger oft auf Wildschwein- und Hochwildjagd war. Sein grösster Wunsch ist es, bald wieder so mobil zu sein, dass er mit seiner Partnerin «ins Dötsche» reisen kann.

Aufmerksam gepflegt

Damit dies möglich wird, braucht die Wunde am Fuss viel Pflege und Aufmerksamkeit. Nebst der täglichen Wundversorgung durch die Spitex besucht Fred Lanz zweimal im Monat das Wundambulatorium am Spital Emmental in Burgdorf. Dort arbeiten Wundexpertinnen, Ernährungsberaterinnen sowie Ärztinnen und Ärzte zusammen. Sie beurteilen den Heilungsverlauf, kontrollieren die Entzündungswerte und stimmen den Behandlungsplan von Fred Lanz mit der zuständigen Hausärztin und der Spitex ab. «Mit dieser umfassenden Pflege bin ich sehr zufrieden», meint er.



Wie die Ernährung wirkt

«Auch eine ausgewogene Ernährung spielt bei der Wundheilung eine zentrale Rolle», erklärt Evelyn Böhlen. «Der Körper benötigt bestimmte Nährstoffe, um den Heilungsprozess zu unterstützen und die Regeneration des Gewebes zu fördern», so die Pflegefachfrau. Besonders wichtig für die Wundheilung seien Proteine, da sie wichtige Bausteine für den Aufbau neuer Gewebestrukturen wie Haut und Muskeln seien. Sie empfiehlt deshalb eine proteinreiche Ernährung, die durch Snacks wie beispielsweise ein gekochtes Ei oder Magerquark mit Früchten ergänzt werden könne. Auch Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe seien für die Wundheilung unverzichtbar. «Zudem ist es wichtig, viel zu trinken. Dies fördert die Durchblutung, damit die für die Regeneration wichtigen Nährstoffe zu den Zellen gelangen und der Körper gleichzeitig die Abfallprodukte aus der Wunde abtransportieren kann», weiss die Pflegefachfrau.

Bunt essen tut gut

Fred Lanz und Monika Zaugg achten auf eine gesunde Ernährung. «Sie essen bunt, das ist vorbildlich», sagt Evelyn Böhlen dazu. Das Paar isst nur zwei Mahlzeiten pro Tag, morgens und mittags. Dann kommen viel Gemüse, Salat und Ballaststoffe auf den Tisch. «Wir mögen Vollkornbrot und verzichten beispielsweise auf Kartoffeln und Weissbrot. Zudem trinken wir kaum Alkohol», umschreibt Monika Zaugg ihre Essgewohnheiten. Das Paar schwört zudem auf die heilende Wirkung von Knoblauch und isst zum Frühstück jeweils ein paar Scheiben davon. «Nebst der Ernährung ist auch eine positive Lebenseinstellung wichtig für den Heilungsverlauf», meint Monika Zaugg zum Schluss des Gesprächs. «Stimmt und zwischendurch ein Eggeli Cremeschnitte», ergänzt Fred Lanz mit einem verschmitzten Lachen.



Monika Zaugg und Fred Lanz ernähren sich gesund und begegnen Herausforderungen mit einer positiven Lebenseinstellung.

Geburts- helferin	↙	ein- stimmig (alle)	↘	Gross- mutter	erste, ..., dritte	↙	↘	Mulde im Hoch- gebirge	altes Apothe- ker- gewicht	Beginn d. Fuss- ball- partie	↙	persönl. Ansehen	Doppel- vokal	Ab- stecher	↙	alt Bun- desrat (Adolf)
↖				rote Schminke	↗											
dt. Schla- ger- sänger		Bienen- züchter	↗					harte Innen- teile		Finnland in der Landes- sprache	↗					Abfall- produkt beim Mahlen
↖				Körper- funktion		schwere Ausein- ander- setzung	↗				1		Kult- hand- lungen		schweiz. Schau- spielerin (Ursula)	↗
leichte Holzart		feierl. Amts- tracht	↘	Hptst. v. Grie- chen- land	↗					schöne Männer (frz.)		wirklich, konkret	↗			
Teile des Jahres	↗		7			frz.: zwi- schen	↘	med.: gutartig	↗							
↖				Ferne, Gross- räumig- keit	↗	Kind von Sohn od. Tochter	↘					Auk- tions- preis		Prin- cess of Wales † (Kurzf.)	↗	
Geliebte des Leander	süddt. Stadt (Walds- hut-...)		alkohol. Trauben- saft Mz.	↗				flach positio- nieren		Gattung, Art Mz. (Kunst)	↗				2	
schmel- zen (Schnee)	↗			5	Schar- nierteil		veraltet: spähen	↗						Und täglich ... das Mur- meltier.		sächs. Porzel- lanstadt
↖			Teil der Treppe		frz. Stadt mit Ka- thedrale	↗				brit. Hunde- rasse		Mobil- funk- standard	↗			
Bausatz (engl.)		US- Schau- spielerin (Sharon)	↗				vergess- lich		Aktien- markt	↗	3					
Ton- zeichen	↗				Schlag beim Tennis		Ältesten- rat	↗					schnee- frei		Stadt- kern von Paris	
Aufhe- bung, Verlust		Weste (frz.)		gewün- schtes Glück	↗			8		Halbton über A		Aero- club der Schweiz (Abk.)	↗			
↖						dort		Keim- freiheit	↗							
↖		6		grosser Fluss		Jazz- variante (Kw.)	↗					Ost- europäer	↗		4	
Bein- gelenk	aufmerk- sam		abge- standen	↗					loslegen, abheben							
Glücks- spiel	↗					Gift- schlan- gen	↗									
↖			Küsten- stadt in Florida		Blut- flüssig- keit Mz.	↗										
engl.: Fleder- maus		Apfel- saft	↗													
kleines bäuerl. Anwesen	↗															
männl. Hase		Autokz. Marokko		ital. Tonbez. für das D	↗											
↖																
Früh- lings- monat	↗			Abk.: Normal- null	↗											

Wettbewerb

Gewinnen Sie ein Überraschungspaket der SPITEX BERN.

Mit der Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie sich einverstanden, dass Ihr Name publiziert werden darf, wenn Sie gewinnen.

Einsendeschluss: 14. Oktober 2024. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt sowie in der Ausgabe 4 bekannt gegeben. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Senden Sie das Lösungswort an: mittendrin@spitex-bern.ch
oder SPITEX BERN, Mittendrin, Salvisbergstrasse 6, 3006 Bern

Gewinnerin der Ausgabe 2/2024: Andrea Neuhaus, Zollikofen.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

«Eine ausgewogene Ernährung ist immer möglich»

Zusammen mit seinem Team bereitet der Diätkoch David Müller im Inselspital Bern täglich 2500 Patientenmahlzeiten zu. Bei dieser Anzahl Essen sind diätetische Besonderheiten, wie Allergien, Unverträglichkeiten oder spezielle Ernährungsformen, an der Tagesordnung. Im Interview erzählt er, wie er damit umgeht, weshalb eine ausgewogene Ernährung in allen Lebensphasen wichtig ist und welche Nährstoffe auf einen optimalen Teller gehören.

Text: Sandra Gurtner



Der 24-jährige David Müller hat ursprünglich im Gasthof Kreuz Koch gelernt, sich danach im Spital Langenthal zum Diätkoch weitergebildet und zuletzt im Kultur Casino Bern die Haute Cuisine gemeistert.

Herr Müller, welche Rolle spielt eine ausgewogene Ernährung für die Gesundheit?

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für eine gute Gesundheit. Sie versorgt unseren Körper mit lebensnotwendigen Nährstoffen, hilft uns, Krankheiten vorzubeugen oder ein gesundes Körpergewicht zu halten.

Ausgewogen bedeutet nicht für alle das gleiche. Wie gehen Sie mit verschiedenen Ernährungsformen in Ihrem Arbeitsalltag um?

Mit einer gründlichen Planung und einem bewährten System: Die Patienten können nur Mahlzeiten auswählen, die auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Am häufigsten kommen Menüwünsche vor, die ohne Gluten oder Laktose auskommen müssen. Diese Mahlzeiten stellen wir an separaten Kochstationen her, damit sie nicht mit den zu vermeidenden Lebensmitteln in Berührung kommen. Das Gleiche gilt auch, wenn jemand kein Schweinefleisch isst oder sich vegetarisch ernährt. Wir können fast für jede Anforderung eine Lösung bieten und geben uns immer Mühe, dass diese besonders lecker ist.

Gibt es Lebensphasen, in denen eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig ist?

Ja, beispielsweise in einer Schwangerschaft, weil der Körper mehr Folsäure, Eisen, Omega-3-Fettsäuren und Vitamine braucht. Manchmal erfordert auch ein Krankheitsfall eine diätetische Besonderheit, zum Beispiel nach einer Operation. Und natürlich im Alter, da man durch die verringerte Bewegung weniger Kalorien benötigt, aber mehr für die Knochenstabilität machen muss. Der Proteinbedarf erhöht sich dadurch. Im Allgemeinen ist eine ausgewogene Ernährung aber für alle wichtig.

Welche Nährstoffe braucht es für eine ausgewogene Mahlzeit?

Ein optimaler Teller besteht aus drei Teilen: 40% Kohlenhydrate, 40% Gemüse und 20% Protein – egal ob pflanzlich oder tierisch. Dazu kommt ein kleiner Anteil Fett für die Nährstoffaufnahme. Hier ist es wichtig, auf ungesättigte Fettsäuren zu setzen, wie sie beispielsweise in Rapsöl vorkommen, und weniger auf gesättigte, wie sie in Butter enthalten sind.

Wie gelingt eine ausgewogene Ernährung, wenn jemand nicht selbst kochen kann?

Es gibt verschiedene Organisationen, wie zum Beispiel die Spitex, die Mahlzeitendienste anbieten. Diese Angebote können im Normalfall auch auf diätetische Besonderheiten eingehen. Eine andere Möglichkeit ist es, dass jemand im Umfeld das Kochen übernimmt. Fertigmahlzeiten hingegen sind langfristig keine Lösung, da sie viele Zusatzstoffe und oft zu viel Fett und Salz enthalten.

Welche Tipps und Tricks gibt es, um gesunde und nahrhafte Mahlzeiten zuzubereiten?

Ein wöchentlicher Menüplan kann bei der Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung helfen. Die Mahlzeiten lassen sich so in Ruhe zusammenstellen, man weiss genau, was man einkaufen muss, vermeidet Foodwaste und kann einfacher von Aktionen profitieren. Ich empfehle ausserdem, gesunde Fette, frische Kräuter und Lieblingsgewürze stets zu Hause zu haben. Ausserdem lohnt es

sich, auf Vollkornprodukte zu setzen, da sie mehr Nahrungsfasern enthalten und das Sättigungsgefühl fördern. Und wenn immer es geht, frisch zu kochen und Fertigprodukte zu vermeiden. Auch Vorkochen und Einfrieren kann im Alltag eine gesunde Ernährung erleichtern. Die Schweizer Ernährungspyramide liefert zudem eine gute Orientierung, wie eine ausgewogene Mahlzeit ausschauen kann.



Zum Schluss: Wie weiss man, ob man genug, zu viel oder zu wenig isst?

Es gibt eine grobe Formel: Der optimale Kalorienbedarf beträgt bei Frauen 22x und bei Männern 24x das eigene Körpergewicht. Je nach Aktivität wird ein Physical Activity Level von 1.2–2.4 hinzu multipliziert, somit kommen noch ein paar Hundert Kalorien dazu.

Bei gesunden Erwachsenen beträgt der Kalorienverbrauch aber normalerweise zwischen 1800 und 2500 Kalorien pro Tag, gemäss Schweizer Lebensmittelpyramide. Bei Sportlerinnen und Sportlern liegt er entsprechend höher. Eine Kalorien-App kann eine gute Möglichkeit bieten, eine Übersicht über den eigenen Kalorienverbrauch zu erhalten.

Damit die täglich 2500 Mahlzeiten die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten abdecken können, setzt das Team im Inselspital auf ein ausgeklügeltes System verschiedener Kochstationen.



Zum Nachkochen: Auf der nebenstehenden Seite teilt David Müller ein leckeres und ausgewogenes One-Pot-Rezept.

One-Pot-Vollkorn-Teigwaren mit Gemüse und Linsen

Vorbereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
Karotten, Stangensellerie und Zucchini in feine Würfel schneiden.
Basilikum in feine Streifen schneiden.

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl andünsten.
Karotten, Stangensellerie und Zucchini begeben und mitdünsten.
Tomatenpüree begeben und mitdünsten.
Mit Tomatensauce und Wasser auffüllen und einmal aufkochen.
Würzen mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Oregano.

Vollkornteigwaren und Linsen hinzufügen und während ca. 6 Minuten zugedeckt auf mittlerer Stufe al dente kochen.

Anschließend den Spinat daruntermischen.
Abschliessend mit Salz, Pfeffer, Limettensaft sowie Limettenabrieb abschmecken.
Anrichten und mit Basilikum und Kresse garnieren.
Mit geriebenem Parmesan nach Belieben ergänzen.

Tipp

Das Gemüse kann beliebig ausgetauscht werden.
Ergänzend, beispielsweise Tofuwürfel, Schinkenwürfel usw. hinzufügen.



Zutaten für 2 Portionen

- 20 g Rapsöl
- 40 g Zwiebeln, gerüstet
- 10 g Knoblauch, gerüstet
- 70 g Karotten, gerüstet
- 70 g Stangensellerie, gerüstet
- 50 g Zucchini, gewaschen
- 10 g Tomatenpüree
- 400 g Tomatensauce, Konserve
- 6 dl Wasser
- 50 g Linsen rot, roh
- 130 g Vollkornteigwaren, roh
- Salz, Pfeffer
- Petersilie und Oregano, frisch oder getrocknet
- 60 g Jungspinat, gewaschen
- Basilikumblätter
- Kresse
- ½ Stück Limette, Saft und Zeste
- Parmesan, gerieben



Pflegefachfrau und Wundexpertin Evelyne Böhlen im Einsatz bei Fred Lanz.

Impressum

«mittendrîn» ist die offizielle Publikation der SPITEX ReBeNo AG und der verbundenen Organisationen. Der Einzelverkaufspreis beträgt CHF 3.40, für Vereinsmitglieder und Gönner:innen ist das Abonnement im Beitrag inkludiert.

Herausgeberin: SPITEX ReBeNo AG | Bernstrasse 162 | 3052 Zollikofen

Kontaktperson für Rückfragen und Adressänderungen: Melanie Rey | Telefon 031 300 31 00 | spitex@rebeno.ch

Verlag und Konzept: rubmedia AG, Bern

Redaktion: Rea Wittwer, Kathrin Kiener

Layout: rubmedia AG, Bern

Gedruckt in der Schweiz

Bildquellen (Seitenzahl und Position in Klammer):

Hüseyin Tugal, rubmedia: (1/8–10/16) | zVg: (2–7/15)

Yanik Gasser, rubmedia: (12–14)

Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung der Herausgeberin