

Gesunde Ernährung

Doris Bruno, Volketswil

Nahrungsaufnahme dient nicht mehr nur der Energiezufuhr, wie dies die Natur vor X-Millionen Jahren für uns Menschen vorgesehen hat. Essen wird zum Lebensinhalt. Es gibt unzählige Ansichten über gesunde Ernährung, die unsere Lebenshaltung beeinflussen und oft schon religiöse Sichtweisen einnehmen.

Jeder weiss, dass eine ausgewogene Ernährung sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. Obwohl viele Leute auf die richtige Ernährung setzen und meinen alles richtig zu machen, können trotzdem daraus Essstörungen resultieren. Zum Beispiel wenn sie sich an Extreme halten. Oft orientieren sich die Leute an Essideologien und Diäten, die nicht selten einseitig und problematisch sind.

Zusammen mit Hildegard Rothmund und Janine Rüegg-Geissbühler, dipl. Ernährungsberaterinnen HF aus Uster, hat im Vorfeld zu diesem Thema ein Interview stattgefunden.

Ernährungsbedingte Krankmacher

Es gibt viele Erkrankungen, die mit Hilfe der Ernährung beeinflusst werden können. Zu Hildegard Rothmund und Janine Rüegg-Geissbühler kommen Patienten mit gesundheitlichen Problemen. Die Patienten werden in der Regel vom Arzt überwiesen oder melden sich selber.

Die weitverbreitetsten medizinischen Indikationen für eine ärztliche Überweisung sind Übergewicht ab 30 BMI (Body Mass Index), Diabetes, Magen-Darmproblematiken oder Unterstützung nach Operationen. Nicht selten sind auch ältere Menschen mit Mangelerscheinungen betroffen. Besonders aber haben Allergien und Nahrungsmittelintoleranzen in den letzten 20 Jahren stark zugenommen. Man weiss, dass der Weizen von der Herstellung und Züchtung her anders ist als noch vor 30, 40 Jahren. Das sind andere Proteinstrukturen. Dies ist keine Allergie, so Janine Rüegg, auch nicht das Immunsystem, das darauf reagiert, es ist der Darm, der ein Problem damit hat. Da müsse man herausfinden, woher zum Beispiel das Bauchweh kommt und dafür haben sie verschiedene Konzepte zur Anwendung, die meistens Erfolg haben.

Die Krankenkasse übernimmt zwei Verordnungen à je sechs Behandlungen. Das ist der Grund, weshalb eher selten Selbstzahler auf eigenen Wunsch kommen. Obwohl ein Coiffeurbesuch teurer kommt, meint Hildegard Rothmund und man sich gute Tipps bei ihr holen kann. Ausserdem zahlt die Zusatzversicherung oft einen Betrag daran. Eine Ernährungsberatung ist auch präziser als sich im Internet-Dschungel von Ratschlägen verwirren zu lassen.

Ernährungsinfo-Flut

Ernährungsfachleute warnen davor, sich zu sehr an Extreme zu klammern. Auch wenn man meint besonders gesund zu essen und beispielsweise nur noch Salat isst, können Mangelerscheinungen auftreten. Damit spricht Janine Rüegg auch vegane Ernährung an, sie findet dies bei Kindern und Schwangeren besonders problematisch. Nimmt in der Entwicklung des Kleinkindes wegen eines Mangels in der Ernährung das Gehirn Schaden, ist dieser irreparabel. Beratung und Prävention sind hier besonders gefragt. Sie berät Schwangere und Kinder und sieht es auch als Chance an, die Familienernährung zu planen, wenn zum Beispiel Frauen beim ersten Kind viel zu viel zugenommen haben und dies beim zweiten Kind vermeiden wollen.

Oft suchen Patienten, die gezeichnet von Diätkarrieren sind, die Praxis von Hildegard Rothmund auf. Sie haben schon sehr viel Geld für diverse Berater und Institutionen ausgegeben, die aus der Not dieser Leute viel Geld gemacht haben. Je nach Weltbild, werden die unterschiedlichsten Beratungen angeboten. Eine diplomierte Ernährungsberaterin HF distanziert sich von solchen Anbietern, deren Ausbildung meist von einem Crashkurs herrührt, die aber wenig fundierte medizinische Ausbildung mit sich bringen.

Die Krux mit den Diäten

Hildegard Rothmund weiss, dass bei Patienten die Erwartungshaltung an sie noch grösser ist, je erfolgloser die Kuren waren, die sie gemacht haben. Gerade wenn jemand mehrere Diäten hinter sich hat, speichert der Körper diese als Hungersnot. Genetisch sind wir jedoch immer noch so wie unsere Urahnen programmiert. Der Körper ist dazu gemacht Reserven anzulegen und nicht dazu, diese möglichst schnell wieder loszuwerden. Der Körper weiss nicht, dass wir im Jahr 2015 leben und Nahrung im Überfluss haben, so Janine Rüegg. Wenn zu viel Essen kommt, speichert der Körper dies sofort. Isst man mal weniger, versucht der Körper sofort Energie einzusparen. Vielen Leuten sei deshalb nicht bewusst, dass abnehmen nicht so schnell geht und man den Körper schlecht austricksen kann. Hat der Körper die ersten Diäten hinter sich, ist er für die nächste Hungersnot gewappnet mit einem meist tieferen Grundumsatz durch Muskelmasseverlust – braucht man weniger und der Körper ist auf Speicherung jeder nicht sofort benötigten Kalorie programmiert – der berühmte Jojo Effekt lässt grüssen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Das erste Gespräch ist immer Standortbestimmung. Was wurde schon gemacht, welches sind die Ziele und Wünsche. Am Anfang kommen die Patienten einmal pro Woche, nachher werden die Abschnitte länger.

Hildegard Rothmund und Janine Rüegg sind sich einig: Es geht um Verhaltensänderungen und darum, die Sicht aufs Ganzheitliche zu lenken. Dies ist ein langer Prozess und mit Arbeit verbunden. Es sind die kleinen Schritte, die zum Erfolg führen. Eine Laktoseintoleranz ist anders therapierbar als Übergewicht. Da können gewisse Nahrungsmittel umgestellt und weggelassen werden und der Leidensdruck nimmt ab. Auch bei Übergewicht kann eine starke Motivation durch Leidensdruck vorhanden sein. Andere Personen fühlen sich vordergründig noch gut und sind so meist nicht so erfolgreich in der Umsetzung ihrer Ziele. Die Ursachen liegen vielleicht im Frust oder Langeweile oder auch Überforderung begraben und müssen zuerst herausgefunden werden um sie anzugehen.

Deshalb ist Ernährungsberatung nicht nur Wissensvermittlung, sondern beinhaltet immer auch viele psychologische Aspekte. Die einen sprechen mehr, die anderen weniger gut an. Janine Rüegg will aufbauen, nicht von oben her abbauen und setzt bei den realistischen Zielen an. Sie berät ihre Patienten auch darin, wie sie Sport und Bewegung im Alltag integrieren können.

Ernährung in verschiedenen Lebensphasen

Bei Kindern ist das häufigste Problem Übergewicht, sie werden überfüttert, ihr Essen püriert, obwohl sie schon kauen könnten. Die Kinderärzte schicken diese Kinder zur Ernährungsberaterin. Das Problem sind meistens die Eltern, die Angst haben, das Kind rebelliere oder verhungere, wenn die Ernährung umgestellt wird. Dies verlangt viel Einfühlungsvermögen. In der mittleren Lebensphase haben die Leute meistens Magen-Darm Erkrankungen. Je älter der Mensch, desto mehr treten hohe Blutfettwerte oder Diabetes Typ 2 auf.

Alte Menschen leiden oft an Mangelerscheinungen, da sie sich oft sehr einseitig ernähren, zum Beispiel von Milchkaffee und Weggli oder Beutelsuppen. Die Hintergründe sind mannigfaltig von Einsamkeit/Depression bis Zahnproblemen und diversen Erkrankungszuständen und deren Therapien.

Zukunftsvisionen

Nicht nur was wir essen, auch Hektik, Stress und Umweltfaktoren beeinflussen unser Organsystem und Stoffwechsel. Wenn es Ernährung als Schulfach gäbe, würden das die beiden Frauen begrüßen: Die Zusammenhänge erkennen, wie wir leben, nicht nur was wir essen, muss im Bewusstsein gefördert werden, sonst werden die Gesundheitskosten noch weiter steigen. Da dürfe auch Naturheilkunde mit einfließen, womit in den letzten Jahren sehr viel positive, auch studienbelegte Erfahrungen gemacht worden sind, so Hildegard Rothmund. Sie verweist auch mal auf Vitamine und Mineralstoffe, da sich in der heutigen Zeit in gewissen Situationen nicht mehr alles aus Nahrungsmitteln herausholen lässt.

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung im Zusammenhang mit Bewegung ist unabdingbar. Es gibt nicht richtig oder falsch, gut oder schlecht, oder das die einen Lebensmittel gesünder als die anderen sind. Gerade in der Ernährung gibt es verschiedene Irrglauben, da war einmal das Eisen im Spinat, mit viel zu hohem Eisengehalt, der nach unten korrigiert wurde, dann dass Eier den Cholesterinspiegel in die Höhe treibe und jetzt sollen sie unbedenklich sein oder auch der Trugschluss, dass möglichst viel Wasser trinken gesund ist.

Deshalb, der richtige Mix macht es aus.

Das Tellermodell der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (sge) veranschaulicht, wie sich eine ausgewogene Mahlzeit (Frühstück-, Mittag-, Abendessen) zusammen stellen lässt.



- Getränk (Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüsster Tee oder Kaffee)
- Gemüse und/oder Früchte (mind. 2/5 des Tellers)
- Stärkereiche Lebensmittel (ca. 2/5 des Tellers)
- Eiweissreiche Lebensmittel (ca. 1/5 des Tellers)



Hildegard Rothmund

Die Praxis Joy of Food von Hildegard Rothmund befindet sich in der Hair & Beauty Villa Di Giorgio an der Florastrasse 40 in Uster. In ihrem Beruf ist sie seit 30 Jahren tätig. Anno dazumal hiess es noch Diätassistentin. Eine Diätassistentin besprach mit den Patienten die erforderliche Kost, gab den Diätköchen im Spital Anweisungen und kontrollierte das Essen. Bei ihrer Diplomierung wurde die Namensänderung zur eidgenössisch diplomierten Ernährungsberaterin HF gewechselt. Das Berufsbild hat sich in diesen Jahren komplett verändert und so schaut sie auf eine spannende Zeit zurück, die sie mit fortwährender Weiterbildung bis heute begleitet. Zurzeit arbeitet sie an zwei Tagen im Spital Winterthur in einem Diabetes Team für ambulante Beratung und ist 30-40% selbständig in ihrer Praxis tätig. Mit Janine Rüegg besteht ein kollegiales Verhältnis. Sie ergänzen sich und können sich fachlich fundiert auszutauschen. Auch gegenüber Ärzten positionieren sie sich besser und können je nach Schwergewicht die Patienten aufteilen.

Homepage: www.joy-of-food.ch



Janine Rüegg-Geissbühler

Anfang 2014 hat Janine Rüegg die Praxis für Ernährungsberatung übernommen. Zuvor arbeitete sie bereits über 6 Jahre selbständig bei diversen Ärzten im Zürcher Oberland. Ihre Praxis befindet sich zentral gelegen an der Brunnackerstrasse 5 in Uster. Sie arbeitet 30-40% freiberuflich. Ihr Hauptgewicht ist die Beratung von Menschen mit den unterschiedlichsten gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Magen-Darm-Erkrankungen. Ebenfalls berät sie Kinder.

Homepage: www.ernaehrungs-praxis.ch