

Ernährungsmedizinische und ernährungswissenschaftliche Aspekte

- Historisches
- Unsere Esswelt heute
- Essen wird gelernt
- Ernährung und Psyche
- Fructosemalaabsorption

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für klinische Ernährung und Diätetik

- Heinrich Kasper Internist, Gastroenterologe
Medizinische Universitätsklinik Würzburg
- Reinhold Kluthe Internist, Nephrologe
Universitätsklinik Freiburg

1983 Gründung der Deutsche Akademie für
Ernährungsmedizin

- An beiden Universitätskliniken arbeiteten Ärzte und Oecotrophologen in wissenschaftlichen Arbeitsgruppen zusammen.
- Die Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin bietet bis heute als Fortbildungsakademie einen 100 Stunden Kurs „Ernährungsmedizin an.“
- Buchempfehlung: H. Kasper Ernährungsmedizin und Diätetik 12. Auflage 2014



ERNÄHRUNG
Ernährungsmedizin
ist Partnerschaft

2014

Jahrestagung in Ludwigsburg

- Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin
- Bund Deutscher Ernährungsmediziner
- Verband der Oecotrophologen
- Verband der Diätassistenten



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

Ernährungsabhängige Erkrankungen beispielsweise

- Übergewicht
- Untergewicht
- Diabetes mellitus
- Fructosemalabsorption
- Gastritis
- Histaminintoleranz
- Laktoseintoleranz
- Nahrungsmittelallergien
- Divertikulose
- Obstipation
- Refluxösophagitis
- Reizdarmsyndrom
- Sorbitintoleranz
- Weizensensitivität
- Zöliakie
- Gicht
- Hypertonie



Essen rund um die Uhr

22 Uhr - Ich habe Hunger und der Kühlschrank ist sehr leer

früher: z.B. Butterbrot oder 1 Apfel

heute: z.B. Pizza aus dem Tiefkühlfach,
Supermarkt, Tankstelle, Pizzaservice

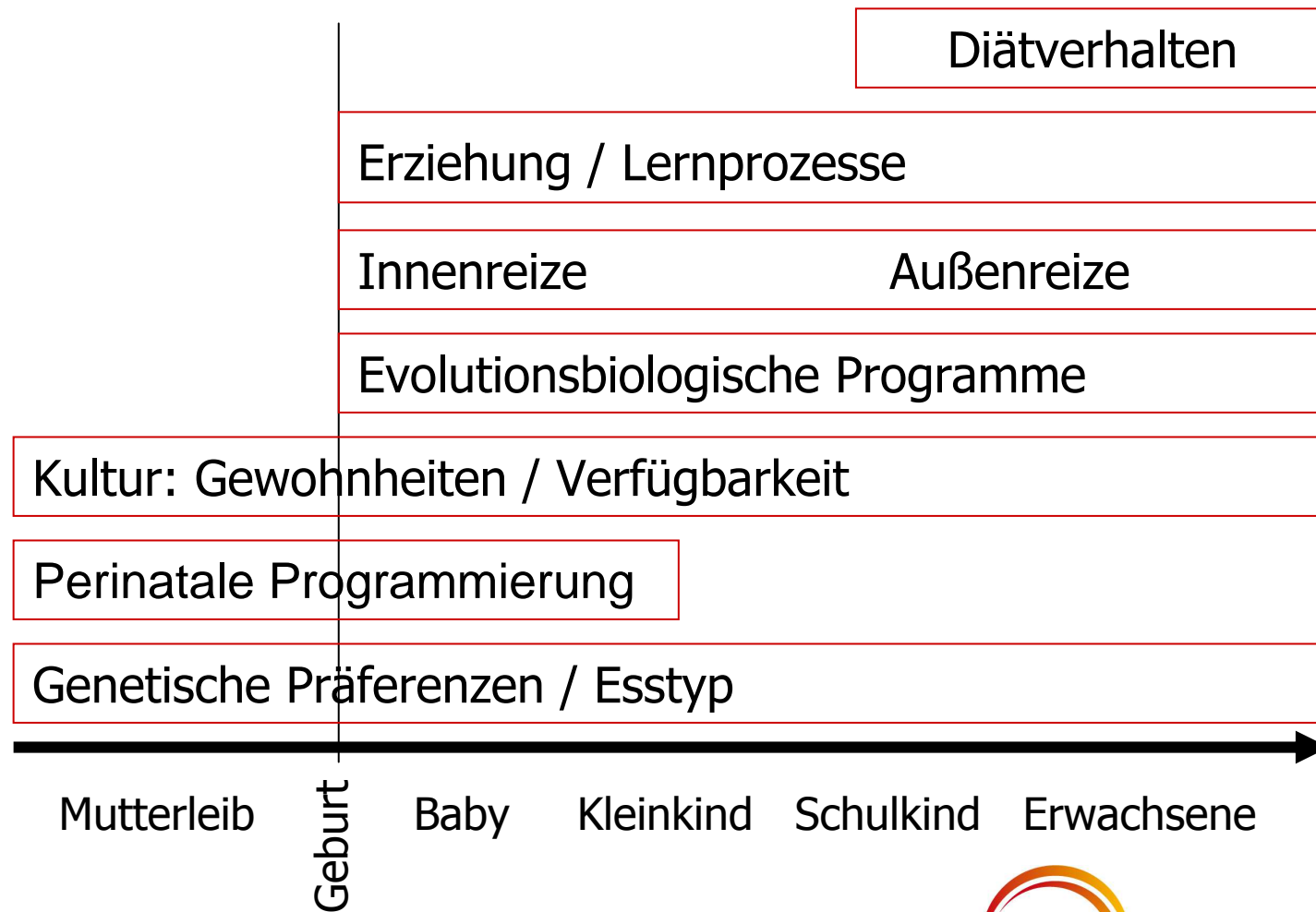
Das Überangebot an Speisen und ihre dauernde Verfügbarkeit ist entwicklungsgeschichtlich etwas völlig neues.

Die Kontrollmechanismen in unserem Gehirn sind dafür nicht ausgelegt.

Wir haben ein genetisches
Programm für Hungersnöte
- aber keines für den Überfluss
an Nahrung.

Wir haben keine Vorbilder,
die uns lehren passend einzukaufen,
energiebewusst Mahlzeiten
zusammenzustellen und genussvoll
und achtsam zu essen.

Die Essbiographie - Essen wird gelernt



nach T. Ellrott, Göttingen



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

Essrhythmus

**Ich esse, wenn
ich Lust habe**

**Hunger und
Sattsein wahrnehmen**

**Regelmäßige
Mahlzeiten**



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

Essen ist eng mit Emotionen verbunden

- Essen hält Leib und Seele zusammen
- Liebe geht durch den Magen
- Ich habe Dich zum Fressen gern
- Er frisst alles in sich hinein
- Sie hat es satt



Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele

- Genuss
- Wohlfühl
- Sicherheit
- Kraft
- Entspannung
- Geborgenheit
- Beruhigung
- überdeckt Schwieriges

... nur für kurze Zeit

Ich esse öfter zwischendurch, hastig und unachtsam, wenn ich

- Zeitdruck habe
- Eine Pause brauche
- Müde bin
- Kraft brauche
- Etwas Leckerer sehe
- Angespannt bin
- Verärgert bin
- Schlechtes Gewissen habe
- Niedergeschlagen bin
- Mich alleine fühle
-



Ich esse größere Portionen, wenn ich

- abends endlich Ruhe habe
- mich entspannen will
- feiern möchte
- Zeit mit dem Partner/Familie verbringe
- meine Unruhe nicht spüren will
- einsam bin
- mich überlastet fühle

Essen und Trinken sind die einfachsten und schnellsten Möglichkeiten eine positive Stimmung herbeizuführen.



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

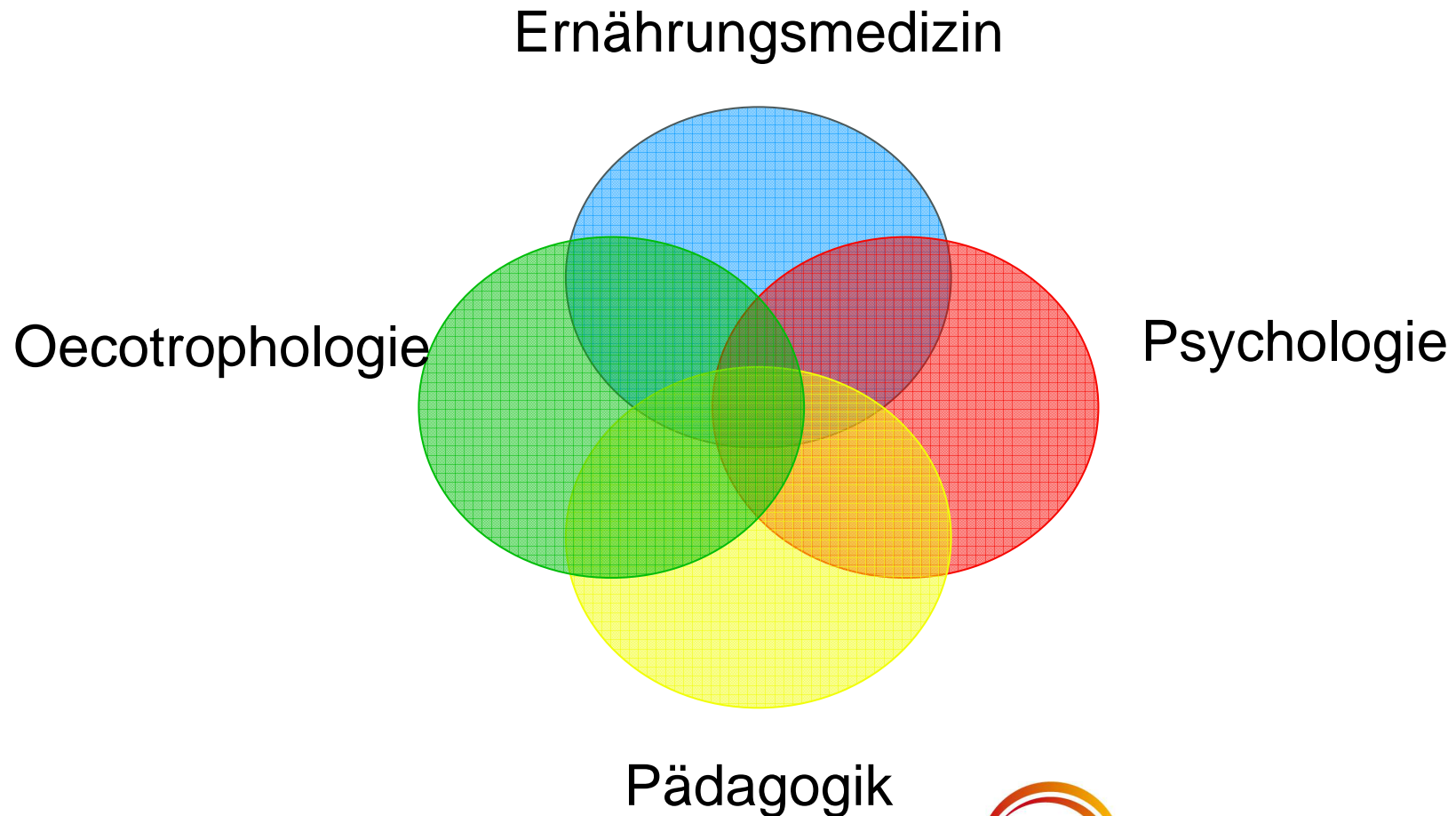
**Jeder Mensch hat viele persönliche Gründe,
warum er so isst, wie er isst.**

**Dieses Essverhalten ist die aktuell bestmögliche
Lösung für das persönliche Gleichgewicht.**

**Wir müssen anerkennen, dass es für die
Veränderung von Essverhalten keine
einfache und schnelle Lösung gibt.**

**Nur ein individuelles und langfristig angelegtes
Beratungskonzept kann nachhaltig sein.**

Effiziente Ernährungsberatung nutzt Wissen aus mehreren Disziplinen und braucht Methodik



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

BZgA Kursleiter - Schulung
„Abnehmen mit Vernunft“
Institut für Therapieforschung
in München
<http://www.ift-gesundheit.de>

Gesprächsführung patientenzentriert nach Rogers

- einführendes Verstehen
- partnerschaftliches Gespräch
- bedingungsfreies Akzeptieren
- nicht belehrend



Auftrag abholen !



Ihre Blutwerte sind schlecht, sie sollten was unternehmen !



Muss ich jetzt Diät halten?



Nein, das geht auch leichter. Wenn Sie wollen, können wir uns darüber ausführlicher unterhalten...



Gehen sie mal zu Frau Meier, bei ihr sind sie gut aufgehoben...



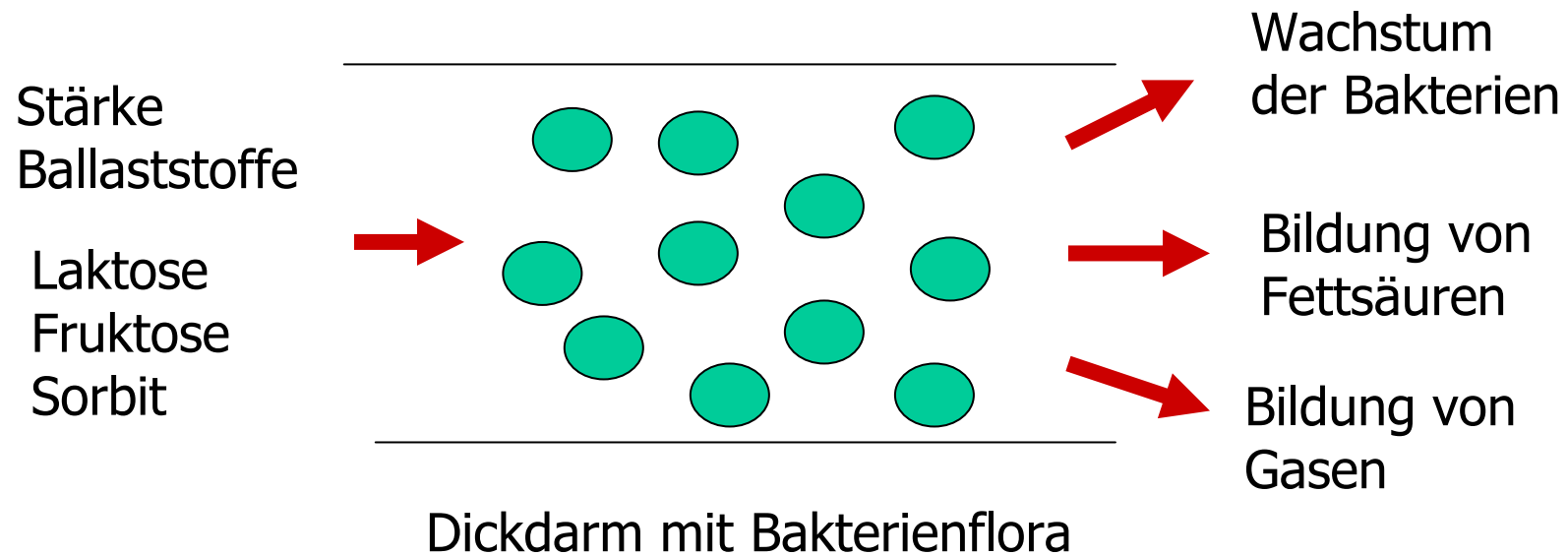
Fruchtzuckermalabsorption

- Meteorismus
- Übelkeit
- Diarrhoe
- Obstipation
-



Fruchtzucker wird im Dünndarm nicht vollständig resorbiert und an den Dickdarm weitergegeben. Im Dickdarm wird Fruchtzucker zusammen mit Ballaststoffen und resistenter Stärke durch die Darmflora abgebaut.

Abbau durch Bakterien



Die im Dickdarm gebildeten Gase werden über den Anus abgegeben. Ein Teil wird über das Blutkreislaufsystem zur Lunge transportiert und abgeatmet. Blähungen entstehen, wenn sich Gase stauen. Zu Durchfall kommt es, wenn Fruktosemoleküle Wasser binden und den Stuhl verdünnen.

Diagnose durch den H₂-Atemtest

Erwachsene: ¼ l Trinklösung mit 25 g Fructose

Kinder: 1 g Fructose / kg Körpergewicht

Positiver Befund:

Wenn Nüchternwert für H₂ um mehr als 20 ppm ansteigt und Magen-Darm-Beschwerden auftreten

Fructose – Überlastung

Mit gesüßten Kaffeegetränke, Shakes, Smoothies, Fruchtsaftschorlen insbesondere mit Apfel und Fertigprodukte wie Kuchen und Kekse, können sehr große Mengen Fructose aufgenommen werden. Diese überlasten das Verdauungssystem.

Ernährungstherapie

Auslassversuch über zwei Wochen:

leichte Vollkost fructosearm

z.B. keine Rosinen, getrocknete Pflaumen, Äpfel,
Weintrauben, Honig

Keine industriellen Lebensmittel mit Zusatz von Fructose
keine Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit (E 420), Mannit
(E421), Isomalt (E 953), Maltit (E 965), Lactit (E966), Xylit
(E 967)

Patienten lesen im Internet

„Lassen Sie Fructose und alles Süße für eine Weile weg.

Die Lebensmittelliste zum Fructosegehalt können Sie hier herunterladen.“

Kleinste Mengen an Fructose sind nicht alleinige Ursache für Beschwerden!

Nahrungsmittellisten sind nicht entscheidend um Beschwerdefreiheit zu erreichen.

Behandlungserfolg stellt sich ein, wenn weitere Einflussfaktoren auf das Verdauungsgeschehen mit berücksichtigt werden. Zum Beispiel

- die Magenverweildauer
- die Passagezeit durch den Darm
- das Bauchhirn und Stressoren
- persönliche Einstellungen
z.B. esse nur alle 5 h

Darmgesunde Ernährung



Praktische Umsetzung

- Hintergrundinformationen und Anleitung zum Ess- und Symptomtagebuch über 1 Woche
- Ernährungs-Assessment im persönlichen Gespräch mit Nährwerttendenzanalyse

Maßnahmenplanung mahlzeitenorientiert

- vom Patienten selbst als hilfreich erachtet
- einfache, schrittweise Umsetzung
- selbstbestimmtes Handeln
- schmecken, satt machen
- konkrete Handlungsanweisung
- positive Austauschmöglichkeiten



Basisberatung

Beratungsdauer 5 Zeitstunden

- Mahlzeitenzusammenstellung
wann, wo, wie, was, wie viel
- Mahlzeitenstruktur
- Basisplan für einen Arbeitstag
- Variationen für die Woche

Wie esse ich? Übungen zu Genuss und Wahrnehmung

Wie gut schmeckt es mir?

Wann bin ich hungrig?

Wann bin ich angenehm satt?

Wann habe ich ein Völlegefühl?

- **Gespräch**
- **Strichliste**
- **Selbstbeobachtung**



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

Je besser das Esskonzept zu diesem Menschen passt, umso nachhaltiger ist die Wirkung.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse!

Wenn es Ihnen gefallen hat,
sagen Sie es bitte weiter.