

Jeder Mensch isst anders

Dieser Text ist kein Diät Ratgeber. Lesen Sie trotzdem weiter und erfahren Sie von Ernährungsberaterin Anne Oberli, woran es dem Körper am meisten fehlt, wie gesunde Ernährung bei der Genesung hilft und warum die Macht der Gewohnheit eben doch über allem steht. Zur Belohnung gibt's ein Rüepli.

TEXT **KATRIN MONTIEGEL** BILD **NINA DICK**

Ob sie manchmal auch als Diätberaterin missbraucht werde, ist meine erste Frage an Anne Oberli. Sie lacht: «Das kommt durchaus vor. Häufig sind es Adipositas-Patienten, die mit der Erwartung kommen, dass wir ihnen einen fixfertigen Plan vorlegen. Aber dafür sind wir nicht da.» Ernährungsberatung ist komplexer, als bloss Kalorien zu zählen. Nach unserem Gespräch weiss ich auch, warum. Im Spital Emmental beginnt die Beratung für stationäre Patientinnen und Patienten meist mit einem Mangelernährungsscreening. Hinter dem gigantischen Wort stecken vier einfache Fragen: Hat der Patient ungewollt Gewicht verloren? Wie ist sein Body-Mass-Index? Hat der Patient in letzter Zeit weniger Hunger gehabt? Ist die Patientin schwer krank? «Das ist erst mal das Vorscreening, das meistens die Pflege übernimmt. Wenn eine dieser Fragen mit Ja beantwortet wird, gehen wir Ernährungsberaterinnen der Sache nach», erklärt Anne Oberli. «Aber natürlich gibt es noch andere Gründe, warum die Ärzte ihre Patienten bei uns anmelden.»

Beim Essen sind alle ungleich

Studien belegen, dass eine adäquate Ernährung die Spitalaufenthaltsdauer verkürzt. Was denn unter adäquat zu verstehen sei, frage ich Anne Oberli. «Genau das muss mit jeder Patientin individuell erarbeitet werden.» Im Spital schaut sie sich zunächst die Diagnoseliste an und bei welchen Diagnosen die Ernährung Einfluss nehmen kann. Neben den üblichen Verdächtigen wie Diabetes, Adipositas, Essstörungen, Osteoporose

oder Problemen mit den Verdauungsorganen hilft die richtige Ernährung auch bei Hauterkrankungen, Allergien und Krebs, bei der Stärkung des Immunsystems und bei der Wundheilung. In der sogenannten Profilerationsphase beginnt der Körper mit dem Wiederaufbau des Gewebes. Das bedeutet: Der Grundumsatz an Energie steigt. Die richtige Dosis Eiweisse, Fette und Kohlenhydrate (Makronährstoffe) ist ebenso wichtig wie Vitamine, Mineral-

«Ganz allgemein steht der Begriff Diät für eine Ernährung, die auf spezielle Bedürfnisse abgestimmt ist.»

stoffe und Spurenelemente (Mikronährstoffe). Optimal dosierte Nährstoffe verhindern den Muskelabbau und unterstützen den Muskelaufbau sowie die Geweberegeneration. «Albumin zum Beispiel ist der Marker für Eiweiss (Protein). Ist dieser tief, besteht das Risiko eines Proteinmangels. Übrigens einer der häufigsten Mängel, denen wir im Spital begegnen», erzählt Anne Oberli. «Da haben wir auch die meisten Möglichkeiten, entgegenzuwirken: Wir beginnen mit einfachen Sachen wie etwa einem Quark zum Zvieri. Wenn das nicht reicht, gibt es proteinreiche Trinknahrung oder eine

Anreicherung des Essens mit eiweisshaltigen Präparaten.» Egal, ob die Patientin stationär oder ambulant behandelt wird, die Ernährungsberaterin macht stets Vorschläge zur Optimierung der Kost oder zur Einnahme unterstützender Medikamente – stets in enger Zusammenarbeit mit den Ärzten.

Die Macht der Gewohnheit

Auch Medikamente und Laborwerte checkt Anne Oberli und bespricht mit den Patienten ihre Lebens- und Essgewohnheiten: «Uns ist ganz wichtig, dass wir mit den Patientinnen zusammenarbeiten. Auch wenn ihre Motivation noch so gering ist.» Im ambulanten Bereich sei das manchmal schwierig. «Es bringt nichts, wenn ich strikte Vorschriften mache. Damit die Patientinnen längerfristig von der Beratung profitieren, finden wir gemeinsam heraus, was in ihrem Alltag überhaupt möglich ist. Manchmal geht es tatsächlich mehr darum, was sie wollen, und nicht, was sie müssten.» Ist denn eine Ernährungsberaterin auch psychologisch gefordert? «In gewisser Weise schon, ja. Aber wir haben natürlich nicht die gleichen Skills wie die Psychologinnen und die Psychologen. Wir kennen unsere Grenzen und wissen, wann es sinnvoll ist, die Patienten weiterzuleiten.» Wer beim Nahrungsmittelgebrauch schon einmal eingeschränkt war, weiss, wie schwierig es ist, Gewohnheiten zu ändern und am Neuen Geschmack zu finden. Wir verknüpfen unbewusst sehr viele Ernährungsgewohnheiten mit Emotionen: Schokolade zum Trösten, Fastfood zur Belohnung und ein Apfel gegen das



Anne Oberli (33) arbeitet seit Februar 2022 als Ernährungsberaterin im Spital Emmental. 2015 machte sie ihren Bachelor im Studiengang Ernährung und Diätetik. Am Spital berät sie breit gefächert im ambulanten und stationären Betrieb, mit einem Schwerpunkt auf Nephrologie. Am liebsten isst sie Oliven.

schlechte Gewissen. Sich dessen überhaupt bewusst zu werden, sei schon eine riesige Herausforderung, sagt Anne Oberli. Auch bei einem stationären Aufenthalt, unter den wachsamen Augen von Ärzten und Pflege, fällt das Umgewöhnen nicht leicht. «Für viele Menschen ist die Umstellung eine grosse Herausforderung, besonders wenn sie, wie bei einem Spitalaufenthalt, nicht selbst kochen. Die Sauce schmeckt einfach anders als daheim.»

Ein Leben ohne Schoggigipfeli?

Muss ich denn, um gesund zu bleiben, meine Ernährung für immer umstellen? Für den Rest meines Lebens nie wieder Schoggigipfeli? Sie lacht. «Darauf kann ich leider keine eindeutige Antwort geben, weil die Auswirkungen der Ernährungsgewohnheiten auf die Gesundheit bei

jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind.» Eine Expertin zu konsultieren, sei also immer sinnvoll. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung gibt mit ihrer Lebensmittelpyramide Empfehlungen, denen sich auch Anne Oberli und ihre Kolleginnen anschliessen: «Wenn man sich an diesen Empfehlungen orientiert, ist das Risiko für einige Krankheiten sehr gering.»

1:0 fürs Rüeblli

Zum Schluss bitte ich Anne Oberli, mir noch ihren Favoriten unter den Ernährungsmythen zu verraten. Sie überlegt nur kurz: «Es gibt diese Tabletten, die zur Gewichtsabnahme gedacht sind, weil sie Nahrungsfasern beinhalten und daher länger satt machen. Das ist total absurd, weil wir das einfach in Form von Gemüse

zu uns nehmen können. In doppelter oder gar dreifacher Menge. Nahrungsfasern sind nichts anderes als der Teil, der nicht verdaut werden kann, der im Darm bleibt, und wenn etwas im Darm ist, fühlen wir uns meistens satt. Manche Menschen zahlen 150 bis 200 Franken pro Monat für solche Pillen, nur weil man ihnen verspricht, dass sie länger satt sind. Meistens entspricht eine Tagesration dieser Tabletten – je nach Produkt sind das sechs bis neun Kapseln – etwa einem halben Rüeblli.» Ich bleibe lieber beim Schoggigipfeli. Und für ein halbes Rüeblli pro Tag findet sich auch noch ein Plätzchen.