



Klinik Arlesheim

... weil Gesundheit mehr bedeutet.

Ernährung als Therapie und Prävention in der Inneren Medizin



Geschätzte Patientin

Geschätzter Patient

Mahlzeiten, die von unserem Küchenteam im Haus frisch zubereitet werden, sind ein wichtiger Bestandteil unseres Therapiekonzeptes. Wir verwenden überwiegend saisonale Lebensmittel in Bio- und Demeter-Qualität, die aus der Region stammen.

Viele Zeiterkrankungen hängen mit unserer Ernährung zusammen. Die bewusste Auswahl unserer Lebensmittel, Fasten und Diäten können Symptome lindern, die Einnahme von Medikamenten reduzieren und unsere Lebensqualität verbessern. Zudem haben bestimmte Ernährungsformen einen positiven Einfluss auf die Lebenserwartung.

Im Folgenden stellen wir Ihnen unser Ernährungskonzept mit verschiedenen Kostformen vor, von denen wissenschaftlich erwiesen ist, dass sie bei bestimmten Krankheitsbildern helfen können.

Im Rahmen der ärztlichen Aufnahme beraten wir Sie und stellen die entsprechende Verordnung aus. So können Ernährung und Behandlung optimal miteinander verbunden werden. Die individuellen Details Ihrer Ernährung während des Spitalaufenthaltes besprechen Sie mit unseren Ernährungsberaterinnen.

Wir ermutigen Sie dazu, den stationären Aufenthalt auch dazu zu nutzen, eine der von uns angebotenen gesundheitsfördernden Ernährungsformen auszuprobieren. Wir unterstützen Sie dabei gerne.



Sabine Hagg
Leitung Gastronomie



**Dr. med.
Judith Biechele**
Fachärztin Allgemeine
Innere Medizin,
Oberärztin Station
Innere Medizin



**Dr. med. univ.
Severin Pöchtrager**
Facharzt Allgemeine
Innere Medizin,
Leitender Arzt
Innere Medizin



Philipp Busche
Facharzt Innere Medizin
und Gastroenterologie,
Chefarzt Innere Medizin

Was unsere Lebensmittel ausmacht

Mit der Zusammenstellung der Nahrungsmittel orientieren wir uns an den Empfehlungen der WHO. Neben einer durchschnittlichen Kalorienmenge von 2500 kcal/d stellen wir eine überwiegend pflanzliche Ernährung zur Verfügung. Der Ernährungsfaden der kanadischen Regierung (Canada's food guide) stellt die allgemeinen Ernährungsempfehlungen anschaulich dar. Die Abbildung zeigt die gesündeste Zusammensetzung der Lebensmittel gemäss aktuellem Wissensstand.

German - Allemand

Kanadas Ernährungsfaden

Essen Sie gesund. Leben Sie gesund.

Genießen Sie jeden Tag eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung

Essen Sie viel Gemüse und Obst

Essen Sie eiweißhaltige Lebensmittel

Trinken Sie bevorzugt Wasser

Wählen Sie Vollkornlebensmittel

Finden Sie Ihren Ernährungsfaden auf **Canada.ca/FoodGuide**

 

© Les Médiavies de l'Alimentation, Inc. / Les Médias de l'Alimentation, Inc. 2015
Distributeur: Canada (978-0-662-92000-0) / Distributeur: Santé Canada (978-0-662-92000-4) / 978-0-662-92000-4 / 978-0-662-92000-4

Fasten bei chronischen Erkrankungen

Fasten wird wissenschaftlich als geplante Kalorienrestriktion bezeichnet. Fasten wirkt bei vielen Erkrankungen positiv und kann beispielsweise bei Diabetes oder Bluthochdruck zu einer Reduktion der erforderlichen Medikamente führen. Fasten hat zudem einen nachweislich lebensverlängernden Effekt.

In der Klinik Arlesheim können wir Intervallfasten und Heilfasten anbieten und begleiten.

Intervallfasten

Varianten:

- 16/8 bzw. 14/10 (16/14 Stunden fasten pro 24 Stunden)
- 1:1 (jeden zweiten Tag fasten)
- 5:2 (an fünf aufeinanderfolgenden Tagen der Woche normal essen, an den zwei folgenden Tagen fasten)

Beim Intervallfasten wird entweder zwischen Ess- und Fastentagen gewechselt (1:1 und 5:2) oder während einer bestimmten Anzahl Stunden pro Tag gegessen bzw. gefastet (16/8 oder 14/10).

Beim 16/8- und 14/10-Fasten wird 16 Stunden lang (Männer) bzw. 14 Stunden lang (Frauen) keine Nahrung aufgenommen. Dadurch stellt sich der Metabolismus (Stoffwechsel) des Körpers im Fastenintervall um und aktiviert viele gesundheitsfördernde Stoffwechselwege. Je nach Vorlieben und Konstitution kann man wahlweise das Frühstück oder das Abendessen weglassen.

Bei den Fastenformen 1:1 oder 5:2 wird jeden zweiten Tag bzw. an zwei aufeinanderfolgenden Tagen der Woche gefastet. Erfahrungsgemäss eignet sich 5:2 nur für Fastenkuren, die über einen längeren Zeitraum (z.B. drei Monate) geplant werden.

empfohlen bei:

- Adipositas
- erhöhten Fettwerten
- Fettleber
- Diabetes
- erhöhtem Blutdruck
- Schlafstörungen

Heilfasten

Varianten:

Buchinger-Fasten, Safffasten

Beim Heilfasten wird die Kalorienzufuhr auf 200 bis 600 kcal/d reduziert. Diese werden durch Brühe oder Obst- und Gemüsesäfte aufgenommen. Heilfasten gliedert sich in drei Phasen. In der Vorbereitung (2 Tage) erfolgen die Reduktion der Nahrungszufuhr und eine Darmreinigung. In der Hauptphase wird die reduzierte Nahrungsaufnahme in der Regel gut vertragen. Oft intensivieren sich das innere Erleben und Wahrnehmen. Im Fastenbrechen wird die Kalorienzufuhr langsam wieder gesteigert. Die gesamte Fastenperiode dauert in der Regel sieben bis neun Tage.

empfohlen bei:

- Rheuma
- Autoimmunerkrankungen
- Asthma

Voraussetzung:

normaler bis erhöhter Body-Mass-Index (BMI)

Diäten

Bei Diäten wird auf verschiedene Lebensmittel verzichtet oder auf bestimmte Nahrungsmittel fokussiert.

Varianten:	empfohlen bei:
glutenfreie Diät	Zöliakie und Glutensensitivität
laktosefreie Diät	Laktoseintoleranz
zuckerfreie Diät	Rheuma im akuten Schub
lowFODMAP	Reizdarmsyndrom
vegetarische Kost	chronisch entzündlichen Erkrankungen
vegane Kost	Schmerzpatienten und Arthrose
Hafertage	Diabetes mellitus Typ II und Insulinresistenz
Fasting Mimicking Diet	Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
Mikrobiota-Ernährung	Reizdarmsyndrom, Dysbiose (Besiedelung des Darms mit nützlichen Bakterien ist krankhaft gestört), neurodegenerativen Erkrankungen sowie zur Stärkung des Immunsystems

Wenn es ein bisschen mehr sein muss – Mahlzeiten ergänzen

Bei einigen chronischen Erkrankungen, nach akuten schweren Erkrankungen und insbesondere im Alter oder bei Krebserkrankungen treten häufig Untergewicht und Mangelzustände auf. In solchen Fällen sollten die normalen Mahlzeiten ergänzt werden.

Dazu stehen verschiedene liebevoll zubereitete Produkte zur Verfügung, beispielsweise Suppen und Porridge zum Frühstück, Lebensmittel mit Bitterstoffen und verdauungsfördernden Kräutern und Gewürzen.

Starke Hühnerbrühe (6 Stunden lang gekocht) empfehlen wir bei Erschöpfung und Fatigue.

Proteinreiche Drinks, hochkalorische Energiedrinks auf Mandelmusbasis sowie eiweissreiche Speisen und kalt gepresste Öle wirken Unterernährung entgegen.

Klinik Arlesheim AG
Pfeffingerweg 1
4144 Arlesheim

www.klinik-arlesheim.ch
www.quinte.ch



AnthroMed[®]
KLINIKNETZWERK

März 2022