

Ausgabe Juni 2020

Gesundheit

Bern

Entstanden in Zusammenarbeit mit der Insel Gruppe AG sowie weiteren Gesundheitsinstitutionen der Stadt und Region Bern

SPITALAARBERG
INSELGRUPPE

**SPITALUND
ALTERSHEIMBELP**

SPITALMÜNSINGEN
INSELGRUPPE

SPITALRIGGISBERG
INSELGRUPPE

SPITALTIEFENAU
INSELGRUPPE

Reizdarm

Stress im Verdauungstrakt



Kurzinterview mit Susan Strahm, dipl. Ernährungsberaterin BSc BFH, Spital Tiefenau

Braucht es in Zeiten von Internet noch Ernährungsberatung?

Wer im Internet nach Diäten sucht, ist schnell überfordert. Ein seriöses Programm zur Gewichtsabnahme basiert auf einer schrittweisen und langfristigen Veränderung des Lebensstils und ist nicht an den Kauf eines bestimmten Produktes geknüpft. Für Laien ist es jedoch schwierig, die passende Methode auszuwählen. Radikale Diäten sind nicht empfehlenswert; meist sind sie zu einseitig, führen zu Nährstoffmangel und einem unerwünschten Abbau an Muskelmasse. Dadurch sinkt der Energiebedarf, gleichzeitig wehrt sich der Körper gegen die Kalorienreduktion und spart beim Energieverbrauch ein. Nach der Diät fallen viele Menschen zurück in die alten Verhaltensmuster und nehmen wieder zu. Gleichzeitig leiden sie darunter, dass sie nach selbstständig durchgeführten Diäten rasch wieder zunehmen und oft mehr Gewicht auf die Waage bringen als vor der Diät. Hier spricht man vom sogenannten Jo-Jo-Effekt. Das sorgt für Frust und Demotivation. Es ist sicher besser, kleine Schritte zu machen, also ein bis zwei Kilogramm pro

Monat gesund abzunehmen statt zu viel auf einmal.

Wie sieht eine Ernährungsberatung und -therapie bei Übergewicht aus?

Am Anfang steht bei uns eine Analyse des Essverhaltens. Dabei werden Ernährungsfehler herausgefiltert und individuelle Veränderungen besprochen, welche umsetzbar und erreichbar sind. Diese Veränderungen nehmen auch möglichst viel Rücksicht auf persönliche Vorlieben und die Lebensqualität der Patienten. Die sinnvollste diätetische Methode, um Gewicht zu verlieren, ist nach wie vor eine energiereduzierte Mischkost, wobei der Körper mit allen nötigen Nährstoffen versorgt wird. Um abzunehmen, müssen Kalorien eingespart und bestenfalls mehr Kalorien verbraucht werden durch zusätzliche Bewegung. Wir achten auf Ausgewogenheit und halten uns an die Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Die Schweizer Lebensmittelpyramide bildet diese Empfehlungen ab.

Ist das erfolgreich?

Zu Rückschlägen kommt es immer

wieder. Abnehmen ist schwierig, denn unser Körper nimmt jeglichen Verlust von Fettmasse als Bedrohung wahr, will sich dagegen schützen mittels gesteigertem Appetitgefühl und gedrosselter Verbrennung. Abnehmen und anschliessend sein Gewicht halten, kann nur, wer seinen Lebensstil langfristig umkrempelt. Ohne Kalorienrestriktion, kombiniert mit körperlicher Aktivität und bestenfalls ergänzend eine Psychotherapie wäre ein ideales Setting. Alte Gewohnheiten aufzubrechen und zu verändern, ist aber ein schwieriger Prozess, deshalb ist es auch sinnvoll, kleine erreichbare Veränderungen vorzunehmen und nicht von heute auf morgen das ganze Leben zu verändern. Die Patienten müssen sich immer wieder neu motivieren «dran zu bleiben». Wir beraten und begleiten sie, die Umsetzung im privaten Alltag aber liegt bei den Patienten selber.

60 – 70
Prozent des
Übergewichts können
Betroffene nach einer
Magen-OP innert
zwei Jahren
verlieren.

Kriterien für den Eingriff



In den 1980er-Jahren wurden in der Schweiz erstmalig bariatrische Eingriffe durchgeführt, heute sind es pro Jahr rund 5000 Operationen. Als Grundversicherungsleistung anerkannt – und somit die Kosten der Bariatrie-OP durch die Krankenversicherer getragen – wird der Eingriff bei Patienten, bei denen folgende Kriterien gegeben sind:

- BMI 35 (mit Begleiterkrankungen) oder 40 (ohne Begleiterkrankungen)
- Mindestens während zweier Jahre (ein Jahr bei BMI 50) Versuch der Gewichtsreduktion unter ärztlicher Begleitung
- Schriftliche Einwilligung zur lebenslangen interdisziplinären und interprofessionellen Nachsorge
- Durchführung des Eingriffes in einem dafür zertifizierten Zentrum

Schwerwiegende körperliche oder psychische Erkrankungen (etwa Herz-Kreislauf-Beschwerden) können eine Operation ausschliessen, nicht aber das Alter. Bei über 65-Jährigen werden Risiken, Nutzen eines Eingriffes jedoch besonders sorgfältig abgewogen. Die bariatrische Chirurgie ist in der Schweiz auch für Kinder und Jugendliche zugelassen, allerdings nur in pädiatrischen Adipositas-Referenzzentren wie etwa der Universitäts-Kinderklinik am Inselspital Bern.

Die Auskunftspersonen



Dr. med. Beat Muggli
Klinikleiter und Chefarzt Chirurgie



Susan Strahm
Dipl. Ernährungsberaterin BSc BFH

Kontakt:

Spital Tiefenau, Insel Gruppe AG
Tiefenaustrasse 112, 3004 Bern
Tel. 031 308 81 11
beat.muggli@spitaltiefenau.ch
erb@spitaltiefenau.ch