

# Gesünder durch besseres Essen

## Kreisklinik erarbeitet umfassendes, nachhaltiges Verpflegungsprogramm

**Wörth.** (tim) Krankenhausesen steht im Volksmund nicht gerade für Genuss. Die Kreisklinik ist insofern bereits eine Ausnahme. Und damit dies ganz offiziell ist, will sie sich noch in diesem Jahr ein Zertifikat der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) holen.

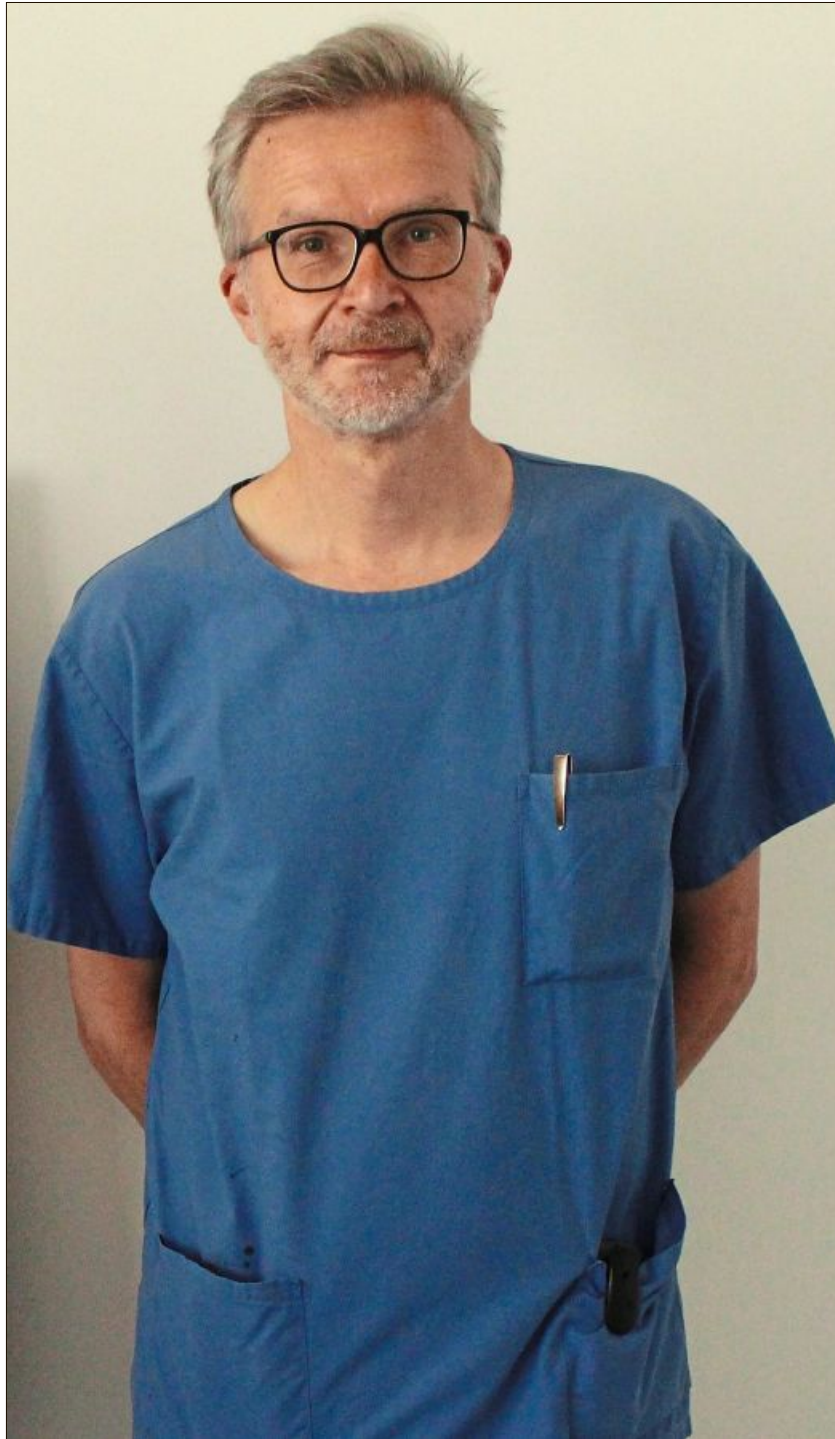
Mehr Obst, Gemüse und Wasser, weniger Salz und Zucker, Gerichte schonender zubereiten sowie besser auf sein Gewicht achten und in Bewegung bleiben: Dies sind nur einige der zehn DGE-Regeln für vollwertiges Essen und Trinken. Basierend auf diesen Regeln soll das Programm nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Nachhaltigkeit fördern.

### „Station Ernährung“ heuer schon möglich

Vor knapp einem Jahr stellte Gastroenterologe Dr. Christoph Gößl seinen Kollegen das DGE-Programm „Station Ernährung“ vor. Damals wollte der Verdauungsspezialist für das Thema „gute Ernährung“ sensibilisieren und „zeigen, was ein Klinikum dabei alles leisten kann“. Noch heuer soll sich die Klinik der Zertifizierungsprüfung unterziehen.

„Die wichtige Rolle von gesunder Ernährung geht im Krankenhaus meist ein bisschen unter“, sagt Dr. Gößl. Die Tatsache, dass Patienten mit guter Ernährung versorgt werden müssen, teils mit krankheitsspezifischer Ernährung, werde oft nicht ausreichend wahrgenommen. „Wir wollen die Qualitätsstandards der DGE hier in der Klinik implementieren, nachvollziehbar machen und auch uns einer Bewertung unterziehen.“

Demnach sollen alle stationären Patienten der Klinik einen spezifischen Ernährungsbogen ausfüllen. „So kann man herausfiltern, wer schon eine Fehlernährung hat“, erläutert der Facharzt. Auch Patienten mit bestimmten Vorerkrankungen sollen dadurch eine bessere Verpflegung bekommen. Bei Lebererkrankung wird beispielsweise eine besondere Kostform benötigt, gibt Gößl bekannt: „Man muss den Patienten die richtige Kostform zuweisen.“



Dr. Christoph Gößl initiierte die Bewerbung zur Zertifizierung. Foto: Till Monet

Dies sei jedoch längst nicht alles. „Während des Aufenthalts muss man prüfen, wie gut das Essen aufgenommen wird. Falls viel übrig bleibt, kann dies auf Beschwerden hindeuten, an die wir noch nicht gedacht hatten. Vielleicht passt das

Gebiss nicht mehr, der Patient könnte auch eine Schluckstörung oder eine Entzündung im Mundraum haben.“

Die Ernährungsumstellung muss außerdem langfristig gehalten werden. Damit darf nicht gleich nach

der kurzen Zeit im Krankenhaus Schluss sein. Aus diesem Grund wird gegebenenfalls fest im Hausarztbrief mitgeteilt, dass der Patient ein Risiko für Fehlernährung hat. „Falls nötig, wird auch darauf hingewiesen, dass eine Versorgungshilfe wie ‚Essen auf Rädern‘ empfehlenswert ist.“

Verdauungsspezialist Christoph Gößl klärt zusätzlich über die wichtige Rolle von Ballaststoffen auf, um Darmerkrankungen vorzubeugen. „Ballaststoffe werden im Darm nicht verstoffwechselt. Dort nehmen sie Flüssigkeit auf und machen einen weichen, geschmeidigen Stuhlgang. Wenn man einen harten Stuhlgang hat, ist der Druck hoch und es entstehen über die Jahre Ausbuchtungen.“ Aber auch bei anderen Erkrankungen wie Diabetes oder Laktoseintoleranz spiele die Ernährung eine herausragende Rolle. „Die Diabetiker versuchen wir hier in der Klinik zu schulen. Laktoseintoleranz ist aber etwas ganz Normales. Es ist kulturell übrig, dass wir Milch zu uns nehmen. Normalerweise brauchen wir allerdings nur im Baby-Alter Milch“, erklärt der Gastroenterologe.

### „Nicht nur ein Projekt der Küche“

In der Klinik gibt es einen umfassenden Diätkatalog mit sehr unterschiedlichen Kostformen: laktosefrei, vegetarisch und krankheitsspezifisch, aber auch kulturelle Kostformen wie koscher oder halal. „Im Katalog stehen alle Rezepte und Menülinien. Es ist aber nicht nur ein Projekt der Küche“, gibt Gößl preis.

„Natürlich geht es darum, dass wir eine gesunde Ernährung haben. Aber auch um vieles mehr. Die ganze Verpflegungskette wird betrachtet, von der Planung bis zur Entsorgung.“ Auch auf die Herkunft der Lebensmittel und das Tierwohl wird geschaut. Deswegen darf kein Fleisch aus Massentierhaltung kommen. Im Bezug auf die Umwelt wird sogar die Essensmenge nachgewiesen, die im Müll landet. Diese Menge muss komplett verwertet werden. Dafür gibt es eine Biogasanlage.