

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Alle Dinge sind giftig und nichts ist ohne Gift –
allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.
Paracelsus



Unser Team umfasst drei diplomierte Ernährungsberaterinnen und -berater sowie eine Person in Ausbildung. Wir betreuen Patientinnen und Patienten in allen Ernährungsfragen während der **Hospitalisation**. Dabei arbeiten wir eng mit der Ärzteschaft, den Pflege-teams, der Hotellerie sowie dem Spital-küchenpersonal zusammen. Eine aus-gewogene, bedarfsdeckende und dem Krankheitsbild angepasste Ernährung ist besonders wichtig für eine optimale Genesung.

Im **ambulanten Bereich** betreuen wir die von den Hausärztinnen und -ärzten zugewiesenen Klientinnen und Klienten sowie deren Angehörige und unter-stützen und begleiten sie während der Ernährungsumstellung. Bei Personen mit Diabetes besteht eine enge Zusammenar-beit mit den Diabetesfachfrauen des Spitals.

Die Anmeldung erfolgt durch die betreuenden Spital- und Hausärztinnen und -ärzte. Die Termine werden indivi-duell vereinbart. Bei stationären Patien-tinnen und Patienten beginnen wir die Schulung zum Teil während des Spital-aufenthaltes und führen diese oft ambulant weiter.

Bei folgenden Diagnosen übernimmt die Krankenkasse die Kosten für sechs respektive zwölf Beratungen, falls eine ärztliche Verordnung vorliegt:

- Stoffwechselkrankheiten (z.B. Diabetes, Gicht etc.)
- Übergewicht mit einem Body-Mass-Index (BMI) > 30
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krankheiten des Verdauungssystems
- Nierenerkrankungen
- Fehl- sowie Mangelernährung
- Nahrungsmittelallergien oder allergische Reaktionen auf Nahrungsbestandteile

Ambulant können Sie aber auch ohne ärztliche Verordnung eine Ernährungs-beratung in Anspruch nehmen. Für Selbstzahlende setzen sich die Kosten wie folgt zusammen:

- 1. Beratung: Fr. 99.–
- 2.–6. Beratung: Fr. 77.–
- 7.–12. Beratung: Fr. 64.–

Kontaktadresse:

Spital Lachen
Ernährungsberatung
Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen

Tel. 055 451 37 17/18
Fax 055 451 37 16

Link: www.svde-asdd.ch
Berufsverband dipl.
ErnährungsberaterInnen HF

HERZLICH WILKOMMEN
IM SPITAL LACHEN



ERNÄHRUNG

SPITAL LACHEN

IHR GESUNDHEITZENTRUM AM SEE
Oberdorfstrasse 41, 8853 Lachen SZ
Tel. +41 55 451 31 11, Fax +41 55 451 30 31
www.spital-lachen.ch

SPITAL LACHEN

IHR GESUNDHEITZENTRUM AM SEE



MEDITERRANE ERNÄHRUNG – MITTELMEERKÜCHE

Ihrer Gesundheit zuliebe!

Sie haben die Möglichkeit, im Gesundheitszentrum Lachen die mediterrane Küche zu geniessen, welche nicht nur geschmacklich, sondern auch aus medizinischen Gründen attraktiv ist.

Kurz gesagt

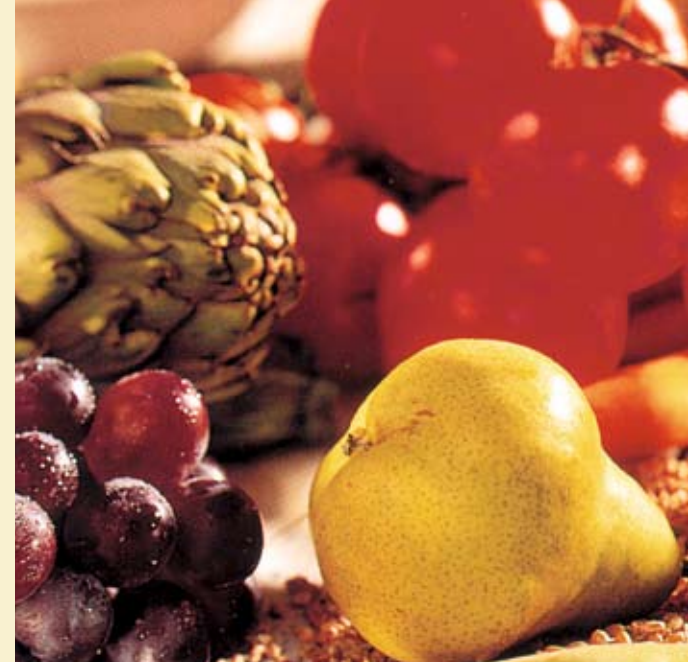
- Mehr Getreideprodukte und Hülsenfrüchte
- Mehr Gemüse und Salat
- Täglich frische Früchte
- Oliven- und Rapsöl für die Zubereitung der Speisen
- 1–2 Mal Fisch pro Woche
- Mehr weisses Fleisch anstelle von rotem Fleisch
- Abschmecken der Speisen mit frischen Kräutern

Die Menüs sind den schweizerischen Essgewohnheiten und der Saison angepasst.

Genuss und Gesundheit die ideale Kombination

Die Zusammensetzung der Mittelmeerküche bietet nebst kulinarischem Genuss auch nachweislich günstige Faktoren für die Gesundheit, vor allem bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So können die Blutfettwerte positiv beeinflusst und das Risiko für einen Infarkt vermindert werden.

Die mediterrane Kost kann nicht unabhängig von der Lebensweise und der Lebenseinstellung der Menschen des Mittelmeerraumes betrachtet werden. Unsere oft noch anzutreffende Haltung: schnell essen, schnell satt werden und schnell wieder an die Arbeit – trifft man im Süden kaum an.



MANGELERNÄHRUNG

Essen und Trinken sind Grundvoraussetzungen für körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie für Leistungsfähigkeit. Auch Heilungsvorgänge und Infektabwehr hängen von einer ausreichenden und ausgewogenen Ernährung ab.



... haben wir Sie «gluschtig» gemacht? Dann probieren Sie unser mediterranes Menü doch einfach aus. Guten Appetit!



Studien zeigen, dass Mangelernährung auch in Schweizer Spitälern ein weit verbreitetes Problem darstellt.

Mangelernährung entsteht, wenn über einen längeren Zeitraum zu wenig Energie (Kohlenhydrat und Fett) und Eiweiss gegessen wird. Durch eine einseitige Ernährung kann auch eine qualitative Mangelernährung mit einem Defizit an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen entstehen.

Die Ursachen der Mangelernährung sind sehr vielseitig. Appetitlosigkeit kann beispielsweise ausgelöst werden durch:

- Krankheit
 - Medikamente
 - Geschmacksveränderungen
 - Kau- und Schluckschwierigkeiten
 - Soziale Isolation
- Zusätzlich erhöhen viele Erkrankungen den Energie-, Eiweiss-, Vitamin- und Mineralstoffbedarf.

Bei Ernährungsproblemen unterstützt die Ernährungsberatung die ärztliche Therapie und berücksichtigt dabei die Umsetzungsmöglichkeiten und die persönlichen Vorlieben der Patientinnen und Patienten.

Die Ernährungsberaterinnen verfügen über medizinisches Fachwissen und arbeiten eng mit verschiedenen Berufsgruppen im Spital zusammen.

Teufelskreis der Mangelernährung

