

«Fast Food an sich ist nichts Schlechtes»

Yvonne Pozzy und Damaris Schlegel sind Ernährungsberaterinnen am Spital Limmattal. Ihnen fällt auf, dass der bewusste Umgang mit Essen verloren geht.

Sibylle Egloff

Wenn die Zeit, aber auch die Lust fehlt, zu Hause ein Menü zu kochen, dann steigt man gern mal ins Auto und fährt zur nächsten Dönerbude oder lässt sich eine Pizza nach Hause liefern. Für viele Personen, die zu Ihnen in die Ernährungsberatung kommen, gehört dies zum Alltag. Wie schlecht ist Fast Food?

Yvonne Pozzy: Fast Food an sich ist nichts Schlechtes. Entscheidend ist nicht das Gericht, sondern das Mass und die Kombination. Wenn ich ein gesundes Frühstück und Mittagessen genossen habe, steht einem Kebab am Abend nichts im Weg. Wer jedoch bereits zum Frühstück ein Schoggigipfeli und ein Red Bull gehabt hat, der sollte tagsüber ausgewogener essen, ein solches Frühstück nicht zur Gewohnheit machen und die Wurst oder den Burger am Abend zumindest mit einem Salat kombinieren.

Damaris Schlegel: Bei unseren Beratungen versuchen wir aufzuzeigen, dass es eben nicht auf einzelne Lebensmittel oder Menüs ankommt, sondern auf das gesamte Essverhalten. Man berücksichtigt den ganzen Tag, die ganze Woche oder den Monat. Viele Patienten versteifen sich auf eine Mahlzeit, verirren sich in den Details und wissen vor lauter Angebot gar nicht mehr, was ihnen guttut und was nicht.

Ihre Aufgabe ist es also, den Leuten aus dem Ernährungsdschungel zu helfen?

Pozzy: Ja, das gehört unter anderem dazu. Viele denken, dass wir einen Menüplan abgeben und ganz viele Lebensmittel verbieten. Doch unsere Arbeit sieht anders aus. Als Erstes lassen wir die Patienten von sich erzählen, damit wir uns einen Überblick über ihren Lebensstil und ihre Ernährung verschaffen können. Wir formulieren Ziele und versuchen eine Strategie zu entwickeln, um diese zu erreichen.

Schlegel: Wichtig ist, dass man sich auf Stärken fokussiert und nicht nur das Schlechte sieht. Wenn jemand zum

Zu den Personen

Yvonne Pozzy ist Leiterin der Ernährungsberatung am Spital Limmattal. Seit 29 Jahren arbeitet sie als Ernährungsberaterin. Ihre Ausbildung in Ernährung und Diätetik absolvierte sie an der höheren Fachschule in Zürich. Pozzy ist 51 Jahre alt und wohnt in Urdorf.

Damaris Schlegel ist seit 20 Jahren als Ernährungsberaterin tätig. Seit 2013 arbeitet sie am Spital Limmattal. Sie studierte Ernährung und Diätetik an der höheren Fachschule in Zürich. Die 42-Jährige lebt in Remetschwil im Kanton Aargau. *(sib)*

Beispiel gerne Sport treibt, aber sagt, dass er keine Zeit dafür hat, versuchen wir, das Zeitmanagement zu analysieren und zu verbessern, damit das möglich wird.

Pozzy: Einige Patienten reflektieren bereits, wenn sie uns ihre Situation schildern. Es ist schön, wenn wir beim zweiten Termin merken, dass das Gespräch bereits etwas bewirkt hat. Eine Person erzählte mir zum Beispiel, dass sie gleich nach der ersten Beratung ein Fitnessabo gelöst hat. In diesem Fall zählt also nicht nur der messbare Gewichtsverlust, sondern das gesteigerte Bewusstsein für den eigenen Lebensstil als Erfolg.

Wie oft kommen Patienten zu Ihnen?

Schlegel: Der Hausarzt verordnet den Patienten normalerweise sechs Termine, die jeweils eine Stunde dauern. Manchmal sind es auch doppelt so viele. Man kann zudem als Selbstzahler kommen und sich beraten lassen. Neben den ambulanten Patienten betreuen wir aber auch stationäre Patienten. Dabei handelt es sich um chirurgische und medizinische Patienten. Einige von ihnen haben nach Operationen keinen Appetit. Onkologische Patienten verlieren manchmal

den Geschmackssinn. In diesen Fällen arbeiten wir nah mit den Ärzten zusammen und stellen sicher, dass die Patienten mit unserer Unterstützung ihren Kalorienbedarf besser abdecken können. Dazu gehört auch, falls notwendig, der Einsatz von künstlicher Ernährung.

Pozzy: Eine gute Ernährung ist extrem wichtig für den Genesungsprozess und die Wundheilung. Wenn jemand kraftlos ist, dauert es viel länger, bis er wieder auf den Beinen ist.

Nicht alle Ihre Patienten leiden also an Übergewicht.

Pozzy: Nein. Übergewichtige machen zwar einen grossen Teil aus. Doch zu unseren Patienten gehören auch Personen, die Gewicht zulegen wollen. Ebenso betreuen wir Personen, die Lebensmittelunverträglichkeiten aufweisen und etwa an Zöliakie oder Laktoseintoleranz leiden. Beraten lassen sich auch Diabetes-Patienten oder Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krankheiten des Verdauungssystems.

Schlegel: Erschreckend ist, dass viele Kinder und Jugendliche zu unseren Patienten gehören. Sie leiden an starkem Übergewicht und dadurch teilweise auch an Typ 2 Diabetes.

Nimmt die Zahl an übergewichtigen Patienten generell zu? Oder ist dies nur bei Kindern und Jugendlichen der Fall?

Pozzy: Die Häufigkeit hat deutlich zugenommen. Vor allem das Ausmass und das Alter. Übergewichtige werden zum einen immer jünger. Zum anderen werden die Dimensionen immer grösser.

Schlegel: Früher haben wir grosse Augen gemacht, wenn jemand über 100 Kilo wog. Heute ist das nichts Spezielles mehr. Da staunen wir erst, wenn jemand 200 Kilo und mehr wiegt.

Was sind die Gründe für diesen Trend?

Pozzy: Es herrscht eine furchtbare Bequemlichkeit. Man will sich keine Zeit für die Ernährung nehmen, alles muss schnell gehen. Der Familientisch verschwindet. Das Freizeitangebot und die Arbeitssituation sorgen dafür, dass Familien nur noch selten gemeinsam kochen und zusammen am Tisch sitzen und essen.

Schlegel: Dass jemand noch einen Einkaufszettel schreibt, kommt auch immer seltener vor. Der bewusste Umgang mit dem Essen geht verloren. Oftmals fehlt auch die Bewegung. Vor allem jüngere Leute benutzen lieber das Auto, als aufs Velo zu steigen.

Sie beide arbeiten schon 20 Jahre und länger als Ernährungsberaterinnen. Was hat sich sonst noch verändert?

Pozzy: Früher fiel die Diätküche auch in unseren Aufgabenbereich. Heute fokussieren wir uns auf die Beratung und die Therapie. Zudem arbeiten wir interdisziplinär und tauschen uns mit den Ärzten am Spital aus.

Schlegel: Die Ernährung hat aus medizinischer Sicht einen viel höheren Stellenwert als vor 20, 30 Jahren. Heute versucht man die Gesundheit der Patienten nicht nur medikamentös, sondern auch ernährungstechnisch positiv zu beeinflussen.



Damaris Schlegel (links) und Yvonne Pozzy.

Bild: Colin Frei