SO.INFO

spital region oberaargau

MAI 2016

UNSER AUFTRAG – IHRE GESUNDHEIT

Nahrungsmittelunverträglichkeit: Was kann ich tun? Seite 14

Übergewicht: Der Kampf mit den KilosSeite 6

Der Darm: Ein komplexes Organ Seite 24 01#

Inhalt

Übergewicht: Der Kampf mit den Kilos

Kurz und bündig	
eichter durchs Leben	
Venn Übergewicht zur Last wird	
Bewegung, Gespräche und viel Spass	

Nahrungsmittelunverträglichkeit – Was kann ich tun?

Wein Milet oder dipter bader weit machen	
Interview: Nahrungsmittelunverträglichkeiten im Doppel	
Rezept: Sonntagszopf – laktosefrei	

Der Darm: Ein komplexes Organ

kurz una bunaig	
Wieso man auf den Bauch hören soll	
Darmkrebs – Früherkennung als Chance	
Interview mit «Flora von Darm»	

Vegetarische und vegane Ernährung – nur ein Trei	nd? 12
Ärztlicher Tipp: Ernährung im Alter	22
Fünfzig plus – wie halte ich mich fit?	31
Vorsicht Baustelle	32
Veranstaltungskalender	34
Vorschau und Service	35



Das neue SRO.info – modern und informativ

Endlich ist er da – der Frühling. Wir geniessen die warmen Sonnenstrahlen und bewundern das farbenfrohe Blütenkleid der Natur. Doch nicht nur die Natur ist zu neuem Leben erwacht: Auch unser SRO.info hat sich ein neues Kleid übergestreift.

Modern und informativ kommt sie daher, unsere Kundenzeitschrift SRO.info. Und damit spiegelt sie das zeitgemässe Erscheinungsbild unseres Spitals wider, unsere Qualität und unseren modernen und hellen Aufritt nach aussen.

Unsere Gesundheitsthemen sind nach wie vor sehr informativ, nahe am Alltag und stets aktuell. Doch sie erscheinen optisch ansprechender und luftiger, begleitet von grosszügigen Bildern. Und wir legen den Fokus neu auf drei Hauptthemen, die in der einen oder anderen Form jeden von uns treffen könnten oder die allgemeines Interesse wecken. Sachliche Informationen, berührende Geschichten, Reportagen und Interviews bieten eine bunte Vielfalt, in welcher Ihnen diese Themen präsentiert werden. Fachpersonen informieren auf verständliche Art und Weise und Betroffene erzählen aus ihrem Leben.

So sind beispielsweise Ernährung und mögliche Unverträglichkeiten heute ein wichtiges Thema, weil immer mehr Menschen davon betroffen sind. Erfahren Sie im Interview ab Seite 19, wie ein betroffenes Paar im Alltag damit umgeht. Ergänzend finden Sie auf Seite 22 unseren Ärztlichen Tipp für die Ernährung im Alter.

Über Ernährung spricht man gern und viel. Ein Tabuthema in der Gesellschaft sind jedoch Darmerkrankungen. Trotzdem gibt es sie und jeder dritte Schweizer ist von Problemen betroffen. Warum Vorsorgeuntersuchungen so wichtig sind und welche modernen Therapiemöglichkeiten es heute gibt, erfahren Sie ab Seite 24.

Falsche Ernährung kann zu ernsthaften Krankheiten führen, aber auch zu starkem Übergewicht, das Körper und Seele enorm belastet. Ab Seite 9 zeigen wir Ihnen, wie man im Zentrum für Adipositas starkem Übergewicht erfolgreich den Kampf ansagt und zu einem leichteren und vor allem gesunden Lebensstil zurückfindet.

In diesem Sinne: Entdecken Sie unser SRO.info neu und geniessen Sie die bunte Vielfalt!

Manuela Leuenberger Bereichsleiterin Marketing und Kommunikation



Studium und Karriere kombinieren – Gesundheitsberufe weiterentwickeln

Bachelor of Science

- Pflege (Vollzeit)
- Pflege für dipl. Pflegefachpersonen
- Physiotherapie
- Ernährung und Diätetik
- Hebamme
- Hebamme für dipl. Pflegefachpersonen

Master of Science

- Pflege
- Physiotherapie
- Life Sciences Food, Nutrition and Health

Telefon: +41 31 848 35 0 gesundheit@bfh.ch

CAS-, DAS- und MAS-Studiengänge sowie Fachkurse in den Studienrichtungen

- Spezialisierte Pflege
- Psychische Gesundheit und Krankheit
- Physiotherapie
- Ernährung und Diätetik
- Hebammenkunde und Geburtshilfe
- Management im Gesundheitswesen

gesundheit.bfh.ch

Berner Fachhochschule

KURZ UND BÜNDIG

Geringe Gewichtsreduktion bringt viel Gutes

Eine Studie der Washington University vom Februar 2016 zeigt, dass eine Gewichtsabnahme von nur 5 % bei adipösen Personen bereits viel Gutes bewirken kann: Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes und koronare Herzerkrankungen werden deutlich vermindert, der Stoffwechsel verbessert sich und der Blutzuckerwert nimmt ab. Washington University School of Medicine St. Louis



Übergewicht – eine Volkskrankheit?

Weltweit sind 1.7 Milliarden Menschen übergewichtig. In der Schweiz sind es 37.7% der Bevölkerung – folglich jeder Dritte.

Dillian Dhata /ah.uttauata al. aa

Gut zu wissen

Die Edelkastanie galt als «Brotbaum des Mittelmeers».
Kastanienmehl ist von Natur aus glutenfrei und nur gemischt mit anderem Mehl backfähig. Der hohe Kohlenhydratgehalt unterscheidet Kastanien von den meisten

deren Nüssen, die vorwiegend Fette beinhalten. **Die härteste Substanz** im menschlichen Körper ist der Zahnschmelz.



61% der Männer und 75% der Frauen

geben an, auf ihre Ernährung zu achten. Dieser Anteil ist seit 1992 stabil geblieben. Bundesamt für Gesundheit BFS



61%



75%

Leichter durchs Leben

Caroline F. (46) kämpfte über 20 Jahre gegen ihr Übergewicht und die damit verbundenen Schmerzen in den Knien, zu hohen Blutdruck und zu hohe Cholesterinwerte. Heute geht sie 42 Kilogramm leichter durchs Leben – aktiv und voller Lebensfreude.

Text: Nathalie Beck

Ich stehe vor der Eingangstüre eines Mehrfamilienhauses, als eine schlanke, junge Frau mir die Türe öffnet und mich freundlich herein bittet. Im ersten Moment bin ich so erstaunt, dass ich gerade noch ein vernünftiges «Grüessech» über die Lippen bringe. Diese Frau hat noch vor einem Jahr 114 kg gewogen? Fast unglaublich, wie sie heute so vor mir steht. Wir setzen uns an den gemütlich gedeckten Kaffeetisch und sie beginnt zu erzählen.

Als Kind und Teenager ist sie schlank, hat nie Gewichtsprobleme. Sie hat sich auch immer gerne und viel bewegt. Ausgelöst durch eine angeborene Fehlstellung der Hüftgelenke, haben sich jedoch bereits im Alter von 22 Jahren massive Knieprobleme bemerkbar gemacht. «Arthrose war die Diagnose. Es folgten mehrere Operationen an beiden Knien, etwa alle zwei Jahre eine OP. Dazu unzählige Kortisonspritzen. An Sport war in dieser Zeit natürlich nicht zu denken». erzählt sie nachdenklich, denn Joggen in der freien Natur war früher ihre grosse Leidenschaft.

Ihren Beruf in der Pflege, den sie so liebt, kann sie irgendwann nicht mehr ausüben. «Das war besonders hart für mich, weil ich meinen Beruf sehr liebte. So musste ich mich mit dem Gedanken auseinandersetzen, eine Umschulung zu machen», erzählt sie und lächelt dabei: «Zum Glück habe ich als Aktivierungsfachfrau eine Aufgabe gefunden, die mich ebenfalls ausfüllt und die ich sehr gerne mache.»

Doch die permanenten Schmerzen, Operationen und Kortisonspritzen gehen nicht spurlos an ihr vorbei. Mit der Inaktivität und den permanenten Schmerzen kommt auch der Frust. «Essen half mir in solchen Phasen als «Tröster» - ganz besonders Schokolade. Und danach machte sich fast jedes Mal das schlechte Gewissen bemerkbar.» 2008 ist die Arthrose in ihrem rechten Knie so schlimm, dass kein Weg mehr an einem künstlichen Kniegelenk vorbeiführt - mit noch nicht einmal 40 Jahren.

Als Caroline nach der Knieoperation fast 100 Kilogramm wiegt, beschliesst sie, etwas dagegen zu unternehmen, und probiert mehrere Diäten aus. «Ich habe so ziemlich alles probiert, was es gibt: von Diätshakes über Radikaldiäten bis zu den Weight Watchers. Und ich habe jedes Mal den berühmten Jo-Jo-Effekt erlebt und war danach noch ein bisschen schwerer als vorher. Das war, als ob man ständig im Kreis läuft und einfach nicht mehr herauskommt». schildert sie diese Zeit.





verändert.»

Übergewicht: Der Kampf mit den Kilos

Und dann kommt im Sommer 2014 der Tag, an dem die Schmerzen auch im linken Knie so gross sind, dass sie kaum mehr laufen kann. «Ich ging zum Orthopäden nach Bern, der mir knallhart sagte, er würde mir im zweiten Knie nicht auch noch ein künstliches Gelenk implantieren, dafür sei ich definitiv zu jung. Tja, was wollte ich nun machen? Ich wusste ja, dass mein Körpergewicht für meine Gelenke nicht gerade förderlich war. Und ich hatte inzwischen auch einen viel zu hohen Blutdruck und zu hohe Cholesterinwerte, wogegen ich Medikamente nehmen musste. So habe ich an schlechteren Tagen bis zu 6 Tabletten geschluckt, inklusive Schmerzmittel. Da muss man sich irgendwann über eine Alternative Gedanken machen», beschreibt sie die damalige Situation. Das ist aber auch der Startschuss, um wirklich etwas zu ändern, um die ewigen Gelüste nach Süssem als Tröster in den Griff zu bekommen und sich wieder besser bewegen zu können.

So fängt sie an, in ihrem Freundesund Bekanntenkreis über die Möglichkeit einer Magenverkleinerung zu sprechen und sich im Internet in einem Forum mit Betroffenen auszutauschen und Erfahrungsberichte aus erster Hand zu hören. «Das war eine wichtige Phase für mich, weil mir der Gedanke schwerfiel, ein gesundes Organ operieren zu lassen. Nach vielen Gesprächen und viel Recherche im Internet habe ich mich dann aber schliesslich im Sommer dazu entschlossen, Dr. Wetz im Spital Langenthal aufzusuchen, zu dem mein Hausarzt mich nach ersten intensiven Gesprächen überwiesen hatte.»

Und im Dezember 2014 ist es dann so weit: Die Operation rückt näher und die Aufregung steigt mit jedem Tag. «Ich hatte viele gute und aufschlussreiche Gespräche mit Dr. Wetz und wusste genau, was mich erwartete. Ich freute mich einerseits, dass sich an meinem Gewicht von mittlerweile 114 Kilogramm schon sehr bald etwas ändern würde, hatte aber andererseits auch einen gewissen Respekt vor dem Eingriff.»

«Neu war für mich, dass ich überhaupt kein Hungergefühl mehr hatte.»



Die ersten Tage nach der Operation schildert Caroline als etwas schwierig, weil eine gewisse Zeit für die Umstellung notwendig war. Schmerzen hat sie jedoch kaum. «Neu war für mich, dass ich überhaupt kein Hungergefühl hatte. Und ich musste mich ganz bewusst daran gewöhnen, regelmässig zu essen. Dabei ist die Vielfalt des Essens erhalten geblieben. In den ersten Wochen habe ich mein Essen püriert, danach kam nach und nach feste Kost dazu.» Die Ernährungsberatung hat ihr dabei sehr

geholfen, wie sie betont. Sie muss für sich Schritt für Schritt herausfinden, was ihr gut tut und was sie nicht verträgt. «Das war manchmal ein besonderes Abenteuer, gut auf den eigenen Körper zu hören», schmunzelt sie.

Heute, fast 18 Monate nach der Operation, wiegt Caroline 72 Kilogramm und strahlt: «Die vielen Medikamente wegen des zu hohen Blutdruckes und Cholesterinwertes gehören der Vergangenheit an. Und auch das zweite künstliche Kniegelenk ist in weite Ferne gerückt.» Einzig ein Multivitaminpräparat nimmt sie täglich ein. Das ist alles. Und sie bewegt sich wieder - viel und gern: Aquajogging, Walken und Laufen gehören zu ihren Favoriten. Auch bei ihrer Arbeit fühlt sie sich fitter als vorher. Zudem ist sie seit September letzten Jahres frisch verliebt. «Die Operation hat mein Leben verändert. Sie hat mir die Bewegung, Disziplin und die Lebensqualität zurückgegeben. Natürlich ist man gefordert, auch seinen Teil dazu beizutragen. Auch auswärts essen macht Freude. denn man isst bewusster als vorher, wenn auch viel kleinere Portionen. Aber daran gewöhnt man sich.»

Sie möchte anderen Betroffenen Mut machen, sich über Alternativen zu informieren und das Gespräch mit Fachleuten zu suchen: «Man spürt, wann der richtige Zeitpunkt dafür da ist und ob dies der richtige Weg für einen ist. Und es lohnt sich, sich von Fachleuten beraten zu lassen und ihnen zu vertrauen, denn dadurch gewinnt man letztlich viel an Lebensqualität und Lebensfreude zurück. Und diesem neuen Glück Sorge zu tragen, liegt bei jedem selber.»

Wenn Übergewicht



Wer von uns kennt das nicht: Wir müssen mehr oder weniger auf unser Gewicht achten, möchten möglichst nicht zunehmen und schon wenn wir ein Stück Torte nur anschauen, fühlen wir uns ein Kilogramm schwerer.

Text: Nathalie Beck

Was tun, wenn man einerseits dringend abnehmen sollte, andererseits das Hungergefühl aber immer da ist und das Gewicht ständig steigt? Wie man aus dieser Spirale wieder herauskommt, erfahren Sie von den Ärzten des Zentrums für Adipositas im Spital Langenthal.

Veränderte Esskultur

Wenn wir unsere Esskultur kritisch betrachten, müssen wir feststellen, dass sich diese in den letzten Jahrzehnten deutlich verändert hat: Essen ist immer und überall verfügbar, man hat eine riesige Auswahl und nimmt sich oft kaum noch bewusst Zeit zum Essen. Man gönnt sich öfter mal was Süsses zwischendurch oder fährt auf dem Heimweg noch kurz beim Schnellimbiss vorbei und isst Burger, Pizza oder Chinanudeln vor dem

Fernseher oder dem Computer. Fakt ist: Unsere Ernährung ist oft alles andere als ideal für unseren Körper und unsere Gesundheit.

Nur Übergewicht oder schon Adipositas?

Frau Dr. Silvia Schwab, Ärztin für Innere Medizin. Diabetologie und Endokrinologie, hat die Behandlung und Betreuung von Adipositaspatienten in den letzten Jahren im Spital Langenthal aufgebaut. Sie erklärt: «Bei einem Body-Mass-Index (BMI) bis 24.9 kg/m² spricht man von Normalgewicht, von 25 bis 29.9 von Übergewicht. Ab einem BMI von 30 kg/m² haben wir es mit Adipositas zu tun. Heute gilt Adipositas als Krankheit, die sich gravierend auf Körper, Geist und Seele auswirkt.» Die Ursachen von Übergewicht oder Adipositas sind vor allem Veranlagung, Umgebungseinflüsse wie ein Überangebot an problematischen Lebensmitteln, Bewegungsmangel oder gewisse Lebensumstände. Wie kann man dem Gewicht erfolgreich den Kampf ansagen?

INFO

Übersicht Body-Mass-Index (BMI)

Normalgewicht Übergewicht Adipositas ab 18.5 – 24.9 kg/m² 25.0 – 29.9 kg/m² 30.0 kg/m²

Formel für die Berechnung des BMI

Körpergewicht in kg

Körpergrösse² in m

Übergewicht: Der Kampf mit den Kilos

Was tun, wenn Diäten nicht helfen?

Abzunehmen und das Gewicht auf Dauer zu halten, ist viel schwieriger als man allgemein denkt. Dies bestätigt auch Frau Dr. Ursula Bärtsch, Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologin, Diabetologin DDG und Adipositasspezialistin: «Stark übergewichtige Menschen haben oft ein andauerndes Hungergefühl. In vielen Fällen ist die Eigenwahrnehmung in Bezug auf Essen, Aussehen und Gewicht verschoben, was zur Folge hat, dass der eigene Zustand nicht mehr realistisch eingeschätzt wird.» Dies ist der Grund, weshalb in den Gesprächen mit Fachpersonen des Zentrums alle Aspekte für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion angesprochen werden: Eine langfristig angelegte Ernährungsumstellung mit Unterstützung durch die Ernährungsberatung, körperliche Aktivität wie auch der psychologische Aspekt. Zudem kann eine medikamentöse Unterstützung versucht werden.

Operation als letzte Option?

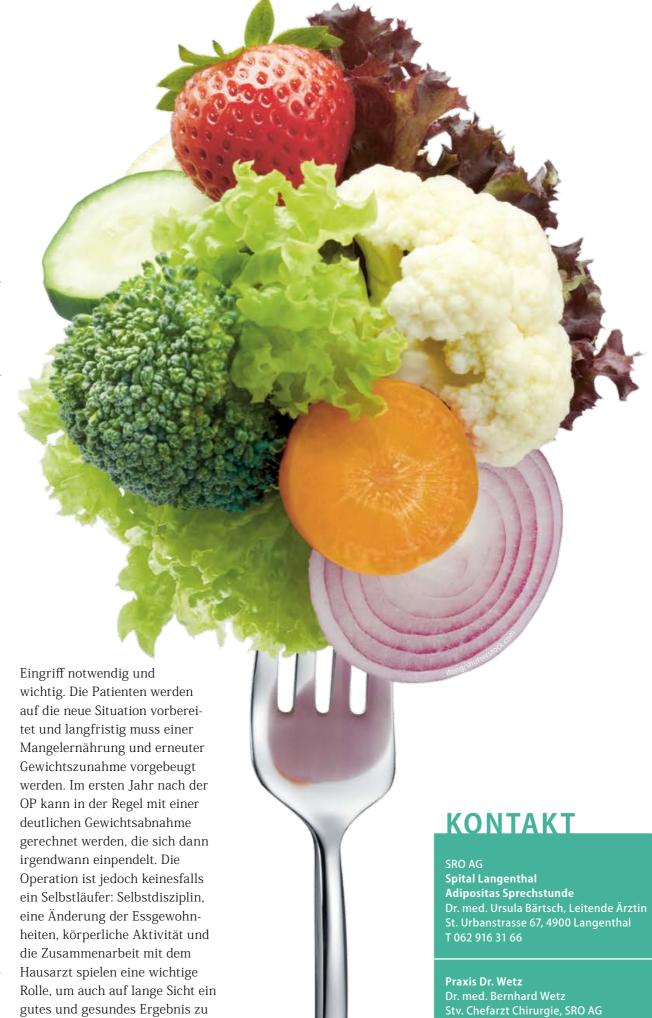
Der Erfolg, bei schwerem Überwicht mit einer begleiteten Diät und Bewegung langfristig viel Gewicht zu verlieren, liegt bei unter 10%. «Das hat viel mit dem oftmals gestörten Sättigungsgefühl zu tun und der Schwierigkeit, Gewohnheiten konsequent zu ändern», erklärt Dr. Bärtsch. «Wenn dann noch ernsthafte Folgeerkrankungen dazukommen, ist es sicherlich sinnvoll, mit seinem Hausarzt über die Alternative

einer Operation zu sprechen.» In der Regel werden die Patienten vom Hausarzt ins Zentrum für Adipositas im Spital Langenthal geschickt, wo erste Gespräche mit Herrn Dr. Wetz oder Frau Dr. Bärtsch stattfinden. «Diese Vorabklärungen sind wichtig, um die Vorgeschichte des Patienten zu erfahren und die Notwendigkeit und die Vorteile eines operativen Eingriffes abschätzen zu können.» Die Gründe, die für eine operative Lösung sprechen, sind vielseitig und können sowohl medizinischer wie auch psychologischer Natur sein.

OP – ein Selbstläufer?

Entscheidet man sich für einen operativen Eingriff, gibt es zwei Alternativen. Dr. Bernhard Wetz, Facharzt für Allgemeinund bariatrische Chirurgie, führt jährlich etwa 50 solche Eingriffe durch: «Im Spital Langenthal bieten wir die Möglichkeit eines Magenbypasses oder eines Schlauchmagens an. Beide Eingriffe haben Vorteile, sind aber auch mit gewissen Risiken verbunden, wie jede Operation.» Diese beiden Methoden haben sich in den vergangenen 10 Jahren durchgesetzt, da die Langzeitergebnisse bezüglich Gewichtserhalt, Verschwinden des Diabetes und der Verbesserung der Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen am erfolgversprechendsten sind. Nach der Operation kann man in beiden Fällen nur noch kleine Portionen essen und trinken. Daher ist eine intensive Ernährungsberatung und Betreuung durch das Fachpersonal des Zentrums für Adipositas vor und nach dem

erzielen.



Bewegung, Gespräche und viel Spass

Adipositas-Programm kompetente Begleitung bei Übergewicht (ab BMI 30)

Ernährungsberatung, Emotionsregulation und Bewegung sind Schwerpunkte im Adipositasprogramm. Durch die Zusammenarbeit von verschiedenen Fachdisziplinen und Ärzten profitieren Sie von einer umfassenden Betreuung auf Ihrem Weg der Gewichtsreduktion und Lebensstilveränderung.

Kursdauer: 1 Jahr

Kosten: Eine Kostengutsprache wird nach der ärztlichen Abklärung durch die SRO AG eingeholt. Die Krankenkasse entscheidet, ob sie die Kosten übernimmt. Die Teilnahme ist auch als Selbstzahler möglich, Preis auf Anfrage.

Nächster Kursstart: Frühling 2017 (Melden Sie sich bei Interesse frühzeitig bei Ihrem Hausarzt, da die Vorabklärungen einige Zeit in Anspruch nehmen.)

Kursort: Spital Langenthal

Kursleitung: Kooperation von Fachärzten, dipl. Therapeutinnen und Beraterinnen

Anmeldung: über Ihren Hausarzt



Bitziusstrasse 15, 3360 Herzogenbuchsee

T 062 961 60 61

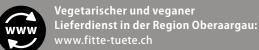
Öffentlicher Arztvortrag 17. Mai 2016, 20 bis 21.30 Uhr «Übergewicht als Schicksal?» Dr. med. Ursula Bärtsch Vortragssaal der SRO AG Spital Langenthal

Vegetarische und vegane Ernährung – nur ein Trend?

Rund zwei Prozent der Schweizer Bevölkerung lebt vegetarisch, davon etwa jeder Zehnte vegan. Dass die vegetarische Ernährung im Trend liegt, erkennt man am deutlich steigenden Anteil der sogenannten Flexitarier, die an gewissen Tagen in der Woche bewusst auf Fleisch verzichten: Dieser liegt nämlich bereits bei 40%, Tendenz steigend.

Text: Nathalie Beck

Der typisch schweizerische Vegetarier ist jung, weiblich, wohnt in der Deutschschweiz, ist Single oder in einer Paarbeziehung und hat eine höhere Ausbildung. So viel zur Statistik. Die Gründe, warum jemand vegetarisch (Verzicht auf Fisch und Fleisch) oder vegan (Verzicht auf jegliche tierischen Produkte) lebt, sind wahrscheinlich genauso vielfältig, wie es Vegetarier und Veganer gibt.



Die Vegana ist Zürichs Strassenfest für veganes Essen und veganen Lifestyle.

13. bis 14. Mai 2016 (Sihlcity ZH)

www.yegana.ch

Ein Plus für die Gesundheit?

Ein wichtiger Grund für diese Ernährungsformen liegt in der Gesundheit, denn bereits in den 80er-Jahren haben eindrückliche Studien gezeigt, dass Vegetarier und Veganer bessere Blutdruckund Blutfettwerte, eine wesentlich geringere Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie eine höhere Lebenserwartung haben. Und durch die insgesamt gesündere Lebensweise, die mit einer bewussten, gesunden Ernährung zusammenhängt, kann verschiedenen Studien* zufolge auch das Krebsrisiko gesenkt werden.

Woher kommen Kalzium und Vitamin B12?

Dies sind beeindruckende Fakten. Was aber ist mit den Nährstoffen, die in tierischen Produkten vorkommen und auf die der menschliche Körper angewiesen ist wie z.B. Kalzium oder Vitamin B12? Veganer verzichten vollkommen auf tierische Produkte, also auch auf Milch und Käse. Woher können diese Stoffe bezogen werden?

Kalzium, welches vom Körper gut aufgenommen werden kann, findet man vor allem in grünem Gemüse wie z.B. Spinat, Brokkoli, Grünkohl, sämtlichen Kopfkohlarten sowie kalziumreichem Mineralwasser. Auch Hülsenfrüchte (z. B. weisse Bohnen) haben einen grossen Kalziumanteil. Kalziummangel kann in erster Linie zur Entkalkung von Knochen (Osteoporose) und Zähnen führen und bei einem fortgeschrittenen Mangel Muskelkrämpfe, trockene Haut sowie Herz- und Kreislaufprobleme hervorrufen. Ein Mangel an Vitamin B12 kann ebenfalls gravierende gesundheitliche Folgen haben wie z.B. Blutarmut, Müdigkeit, Verdauungsprobleme, bis hin zu ernsthaften Auswirkungen auf das Nervensystem.

Vitamin B12 ist in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft enthalten (z.B. Milch und Eier) und kommt in der pflanzlichen Nahrung nicht vor. Um auch Veganer mit ausreichend Vitamin B12 versorgen zu können, gibt es mittlerweile einige mit diesem Vitamin angereicherte Lebensmittel wie



Sojamilch, Reisdrinks und Säfte. Zudem gibt es auch Vitaminpräparate, die speziell auf die Bedürfnisse von Veganern zugeschnitten sind.

«Kalzium, welches vom Körper gut aufgenommen werden kann, findet man vor allem in grünem Gemüse.»

Wo findet man genügend Eiweiss?

Bei vegetarischer Ernährung ist die Versorgung mit genügend Eiweiss kein Problem, denn man hat ausreichend Auswahl an Milchprodukten oder Eiern. Bei veganer Ernährung ist man in puncto Eiweiss mehr gefordert: Pflanzliche Eiweisse müssen gut kombiniert und in ausreichender Menge zu sich genommen werden. Dieses findet man

insbesondere in Tofu, Sojamilch und Sojajoghurt, Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen etc., in Getreide wie Reis, Mais, Haferflocken sowie in Mandeln und Nüssen.

Nur ein Trend?

Vegetarische oder vegane Ernährung ist eine Ernährungsform, es ist ein Trend und es ist auch eine Philosophie. Die Diskussion darüber erhitzt die Gemüter - heute jedoch weit weniger als früher. Fest steht, dass es auch in der Region Oberaargau zahlreiche Restaurants gibt, die tolle vegetarische und vegane Menüs anbieten, und auch die Palette an entsprechenden Produkten in den Supermärkten und Reformhäusern wächst laufend. Und man weiss, dass eine ausgewogene und gut organisierte vegetarische oder vegane Ernährung alle notwendigen Nährstoffe, die der menschliche Körper braucht, bieten kann. Sobald jedoch ein erhöhter Nährstoffbedarf besteht wie z.B. im Wachstum, während einer Schwangerschaft und der Stillzeit sowie im Alter, sollte man ganz besonders auf eine

optimale Kombination der Lebensmittel achten und ggf. entsprechende Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, um einer Mangelernährung vorzubeugen.

Ein Rezept gegen Übergewicht?

Fest steht auch, dass die Wahrscheinlichkeit, Übergewicht zu entwickeln, bei einem Vegetarier bei nur etwa einem Drittel und bei einem Veganer bei etwa einem Zehntel liegt. Sicher ist eine vegetarische oder vegane Ernährung keine Garantie dafür, dass man das ganze Leben lang schlank und gesund bleibt. Aber bei richtiger Anwendung ist die Gefahr geringer, Adipositas zu entwickeln.

* World Cancer Research Fund/ American Cancer Society/Royal Cancer Society GB plötzlich auftreten mit unangenehmen Folgen wie Blähungen, Krämpfen, Durchfall oder Verstopfung.

Sehr oft werden die Bezeichnungen Intoleranz und Allergie als gleichbedeutend betrachtet. Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind jedoch grundsätzlich von einer Nahrungsmittelallergie zu unterscheiden. Erst die entsprechenden Tests beim Arzt bestätigen oder dementieren diese.

Text: Brigitte Meier



Echte Nahrungsmittelallergien sind trotz anderslautenden Medienberichten relativ selten anzutreffen. Während beispielsweise etwa 15 Prozent aller Erwachsenen in der Schweiz von einer Pollenallergie betroffen sind, leiden lediglich 4 Prozent der erwachsenen Bevölkerung an einer Nahrungsmittelallergie.

Laktoseintoleranz

Häufig haben Nahrungsmittelintoleranzen einen genetischen Ursprung. Sie können aber auch bei Darmerkrankungen auftretenvorübergehend oder für immer. Wichtig ist in jedem Fall eine seriöse Abklärung und Diagnose der Ursache. Schon eine Reduktion gewisser Lebensmittel kann Erleichterung bringen.

Bei der Laktoseintoleranz kann Laktose (Milchzucker) nicht ausreichend verdaut werden. Grund dafür ist ein fehlendes Verdauungsenzym (Laktase) im Dünndarm, das den Milchzucker aufspaltet. Neben unterschiedlichen Verdauungsproblemen treten oft auch Müdigkeit und Konzentrationsmangel auf. Bei anhaltenden Beschwerden sollte der Hausarzt konsultiert werden. Dieser versucht, andere mögliche Ursachen für die Symptome auszuschliessen. Auch die bisherige Krankengeschichte des Patienten ist wichtig für die Diagnosestellung.

Kalziumbilanz ausgleichen

Um den Kalziumbedarf zu decken, sind kalziumhaltiges Mineralwasser und Nahrungsmittel mit viel Kalzium wie Brokkoli, Mandeln und Kichererbsen alternative Möglichkeiten. Trotzdem sollten auch Menschen mit Laktoseintoleranz täglich Milchprodukte zu sich nehmen. «Unproblematisch sind laktosefreie Milchprodukte. Hartkäse wie Greyerzer ist im Gegensatz zu Frischkäse laktosefrei», erklärt Yvonne Sangarapillai. Die dipl. Ernährungsberaterin HF betont: «Eine laktosefreie Diät ist meistens nicht notwendig. Laktosearme Ernährung genügt. Es lohnt sich, herauszufinden, wo die eigene Beschwerdegrenze liegt.» Geringe Mengen von Milchzucker, z.B. eine Portion Kaffeerahm, werden meistens vertragen. Hingegen haben viele Personen nach einem Glas Milch Beschwerden. «Einige Betroffene können bis 12 Gramm Milchzucker problemlos vertragen, sofern man diesen über den Tag verteilt aufnimmt», argumentiert Yvonne Sangarapillai. Bei Einladungen oder beim Essen im Restaurant erleichtern laktosespaltende Medikamente die Speisenauswahl.

Zöliakie

Zöliakie ist eine dauerhafte Unverträglichkeit auf Gluten und ist im Gegensatz zur Laktoseintoleranz eine Krankheit. Die Aufnahme von glutenhaltigen Nahrungsmitteln führt zu einer Entzündung des Dünndarms. Dies kann neben chronischen Durchfällen oder Verstopfungen auch Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Gelenkschmerzen verursachen. Deshalb ist eine lebenslange glutenfreie Ernährung eminent wichtig.

Bei Verdacht auf Zöliakie wird als erster diagnostischer Schritt eine Magenspiegelung durchgeführt und Gewebeproben genommen. «Mit einem speziellen Bluttest lässt sich auch die Genveränderung nachweisen. Eine genaue Abklärung ist sehr wichtig, da auch andere Magen-Darm-Erkrankungen vorliegen können», sagt Dr. Alexander Braun, Leitender Arzt Gastroenterologie, und konstatiert: «Ohne konsequente Ernährungsumstellung sind Osteoporose oder Diabetes mögliche Spätfolgen. Das Darmkrebsrisiko kann sich ebenfalls erhöhen.»

«Gluten steckt in den meisten Getreidearten, auch in Vollkornprodukten. Solange Zöliakiepatienten diejenigen Nahrungsmittel oder Inhaltsstoffe meiden, welche die Probleme auslösen, leben sie in der Regel gesund und beschwerdefrei. Heute ist das Angebot von glutenfreier Ernährung stark entwickelt und nicht nur im Reformhaus, sondern auch im Einkaufszentrum erhältlich», betont Ernährungsberaterin Yvonne Sangarapillai. Erfahrungsgemäss ist eine Ernährungsumstellung im Erwachsenenalter besonders einschneidend. Etwas vom schwierigsten ist der Verzicht auf Grundnahrungsmittel wie Brot. Mischt man ein glutenfreies Spezialmehl mit Nüssen und Kernen, erhält das vergleichsweise eher fade Brot eine andere Note und zusätzliche Nahrungsfasern.

Säuglinge reagieren erst mit der Einnahme von Beikost auf Gluten (ab ca. sechs Monaten). Wenn ein Kind Zöliakie bekommt, bedeutet dies auch eine Herausforderung für die Eltern. Häufig können die Kinder sehr gut damit umgehen, weil es ihnen deutlich besser geht als vorher und sie sich gut entwickeln.



www.lakto-app.ch Kostenloser Laktoserechner für das Smartphone.



www.aha.ch aha! Allergiezentrum Schweiz Zusätzliche Informationen über Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien.



www.zoeliakie.ch Mit dem Glutenfrei-Symbol ausgezeichnete Lebensmittel sind von den Zöliakie-Gesellschaften registriert und kontrolliert glutenfrei.

INFO

Versteckte Laktosequellen Milchzucker – oder eben Laktose ist nicht nur in typischen Milchprodukten enthalten, sondern auch in Back- und Wurstwaren. Die Lebensmittelindustrie verwendet Laktose, um die Haltbarkeit der Produkte zu verlängern, als Bindemittel und Geschmacksverstärker für Fertigprodukte und Würzmischungen. Milchzucker ist auch in Medikamenten und homöopathischen Kügelchen zu finden, ebenso in Getränken mit Milchserum.

Fruchtzuckerintoleranz: wenn Äpfel und Birnen unverträglich sind

Bei einer Fruchtzuckerintoleranz (Fruktosemalabsorption) ist die Transportfunktion für Fruchtzucker im Dünndarm eingeschränkt. Dadurch kann der Fruchtzucker nicht ausreichend in die Darmzellen aufgenommen werden und gelangt somit in den Dickdarm. Das führt zu Durchfall, Blähungen oder Völlegefühl und Übelkeit. Fruchtzucker steckt nicht nur in Obst und Fruchtsäften. Auch Honig und Lifestylegetränke wie Smoothies haben einen hohen Fruchtzuckeranteil. Zusammen mit der Ernährungsberaterin wird die individuelle Toleranzschwelle ausgetestet.

Ein Symptomtagebuch, in dem der Betroffene festhält, was er isst und trinkt und wann die Beschwerden auftreten, gibt zusätzlich Aufschluss, was die Nahrungsmittelunverträglichkeit auslöst. Auch Lightprodukten kann Fruktose zugesetzt sein. «Zuckerfreie» Kaugummis und Bonbons enthalten oft Sorbit, dieser Zuckeraustauschstoff beeinflusst den Fruktosetransport negativ.

Nahrungsmittelallergien und Kreuzreaktionen

Die Entwicklung einer Nahrungsmittelallergie hängt von der genetischen Veranlagung, den Pflanzen der Umgebung und den Essgewohnheiten ab. So findet man in Mitteleuropa häufig Sellerieallergien, in Nordamerika Erdnussallergien und in Spanien, Italien oder Skandinavien Fischallergien.

Bei einer Nahrungsmittelallergie handelt es sich um eine überschiessende Reaktion des Immunsystems. Anders als beim Gesunden bildet das Immunsystem des Betroffenen Antikörper gegen eigentlich harmlose Substanzen. Die häufigsten Auslöser sind Eiweisse meist pflanzlicher oder tierischer Herkunft, z.B. Sellerie, Hühnerei, Fisch, Nüsse usw. Bei Erwachsenen ist die Nahrungsmittelallergie meist gekoppelt an Allergien auf Blütenpollen (Heuschnupfen).

Ein wichtiges Phänomen: die Kreuzallergie

Kribbelt es nach einem Biss in einen Apfel auf der Zunge, stellen sich nach einem Selleriesalat Durchfälle oder Bauchkrämpfe ein und besteht gleichzeitig eine Pollenallergie (Heuschnupfen), spricht man von einer Kreuzreaktion. Eine Erklärung liegt in der botanischen Verwandtschaft zwischen bestimmten Pollen und pflanzlichen Nahrungsmitteln. Deren ähnliche Eiweissstrukturen kann das Immunsystem nicht unterscheiden. Solche Nahrungsmittelallergien treten in den letzten Jahren gehäuft auf, weil auch die Pollenallergien zunehmen. Birken-, Erlen- und Haselpollen sind stark allergen und können Lebensmittelkreuzreaktionen verursachen, z.B. Äpfel, Haselnüsse und Sellerie. Allergene in Gemüse oder Nüssen können einen Nesselausschlag auslösen. Es gibt aber auch andere Kreuzreaktionen, z.B. bei einer Latexallergie ist eine Kreuzallergie auf Kiwis bekannt.

Ist ein Betroffener auf verdauungsresistente Allergene (Sellerie, Soja, Erdnuss, Banane, Fisch) allergisch, reagiert er möglicherweise auf minime Dosen und muss vollständig darauf verzichten. Im schlimmsten Fall kann es zu einer lebensbedrohlichen allergischen Reaktion (anaphylaktischer Schock) kommen.

Individuelle Beratung

Gesundheitsstörungen stehen oft in einem direkten Zusammenhang mit der Ernährung. Gerade bei therapeutischen Diäten werden die Patienten direkt vom Hausarzt bei der Ernährungsberatung angemeldet. So unterstützt die Ernährungsberatung Betroffene in Ernährungsfragen aller Art und begleitet sie bei der situationsgerechten Umsetzung im Alltag: «Schritt für Schritt werden alle Lebensmittel durchgegangen und problematische Speisen durch andere ersetzt. Wo sind welche Produkte erhältlich? Auf was muss beim Einkauf geachtet werden? Wie studiert man die Zutatenliste? Die Gespräche werden entsprechend den individuellen Bedürfnissen festgelegt», erläutert Yvonne Sangarapillai.

KONTAKT

SRO AG
Spital Langenthal
Gastroenterologie
Dr. med. Alexander Braun, Leitender Arzt
St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal
T 062 916 31 64

SRO AG
Spital Langenthal
Ernährungsberatung
St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal
T 062 916 36 27



Nahrungsmittelunverträglichkeiten im Doppel

Das sportliche Paar bewegt sich gerne in der Natur und wohnt in einem Einfamilienhaus in Glashütten. Corinne Schärer, Chefarztsekretärin Gynäkologie, ist eine begeisterte Bikerin und bestreitet mit ihrem Freund sogar Marathonrennen. Im Winter schätzt sie den Fitnessraum im Spital Langenthal. «Das war früher nicht so. Nach der Arbeit war Corinne extrem müde

und kaum für etwas zu motivieren», bestätigt Marcel Plüss. Der 42-jährige Polymechaniker verzichtet ebenfalls bewusst auf gewisse Nahrungsmittel.

Corinne Schärer: Erst vor sieben Jahren wurde bei Ihnen eine Laktoseintoleranz festgestellt. Waren Sie erleichtert, als Sie endlich die Ursache Ihrer Beschwerden wussten? Ja, und überrascht. Selber wäre ich nie auf die Idee gekommen, meine Verdauungsprobleme und die Müdigkeit könnten mit der Ernährung zusammenhängen. Schon als Kind plagten mich Bauchschmerzen und Durchfall. Ich war sehr dünn und galt als «Finöggeli». Wie mein Umfeld nahm ich an, das gehöre einfach zu mir.

Haben Sie nach der Diagnose eine Ernährungsberatung konsultiert?

Nein. Zunächst habe ich drei Wochen lang einen speziellen Lebertee getrunken und alle Milchprodukte durch laktosefreie Produkte ersetzt. Dann habe ich genau beobachtet und ausgetestet, was ich vertrage und was nicht.



Was haben Sie am meisten vermisst?

Die Ovomaltine. Als Käseliebhaberin schätze ich es sehr, dass Raclette und Fondue auch laktosefrei erhältlich sind. Es gibt viele laktosefreie Spezialprodukte, die ebenso viel Kalzium liefern wie herkömmliche Milchprodukte.

«Ein Stück Sonntagszopf, natürlich laktosefrei, liegt schon mal drin.»

Was kommt in Ihren Einkaufskorb?

Wir machen einen gemeinsamen Wocheneinkauf mit viel Gemüse, Obst, Fisch, Reis und Kartoffeln. Einfach alles, was beide vertragen. Zuerst schaue ich auf die Zutatenliste. Experimentiert wird nicht.

All dies bedingt eine grosse Umstellung. Können Sie gut damit leben?

Mir geht es bedeutend besser. Ich fühle mich gesund und fit.

Wir sitzen hier in einem Restaurant. Wie reagiert man allgemein auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten beim Auswärtsessen?

Heute ist man keineswegs exotisch mit einer Laktoseintoleranz. Wenn wir mit Freunden in eine Pizzeria gehen, bringe ich jeweils laktosefreien Mozzarella mit. Das ist absolut problemlos. Hilfreich bei einem Restaurantbesuch sind laktosespaltende Medikamente, die vor dem Essen eingenommen werden. So bin ich weniger eingeschränkt und kann auch etwas Laktosehaltiges essen.

einem Reizdarmsyndrom körperliche und psychologische Faktoren zusammen. Wie erleben Sie das? Meine Probleme im Magen-Darm-Trakt sind einerseits genetisch bedingt und treten schubweise auf. Andererseits lösen auch Stress und starke Belastung am

Arbeitsplatz Beschwerden aus.

Marcel Plüss: Häufig treffen bei

Ihre Freundin hat eine Laktoseintoleranz und Sie ein Reizdarmsyndrom. Ist das nicht kompliziert?

Wir kochen oft gemeinsam. Sie isst laktosefrei und ich laktosearm, teilweise auch glutenfrei. Problematisch sind vor allem Zusatzstoffe und Weichmacher. Anfänglich habe ich Pasta sehr vermisst.

Wie sieht ein Morgenessen ohne Brot und Gipfeli aus?

Unser Wochenendritual ist ein ausgiebiges Frühstück mit Birchermüesli, frischen Früchten, Mandeln und Nüssen. Die Eier werden mit Salz/Pfeffer gewürzt statt mit Aromat. Glutenfreies Brot schmeckt uns nicht. Aber ein Stück Sonntagszopf, natürlich laktosefrei, liegt schon mal drin.

Was war der Auslöser, Ihre Ernährung grundlegend umzustellen?

Als sich nach einer Stresssituation tagelang heftige Koliken einstellten, befürchtete ich ernsthaft, an einer schlimmen Krankheit erkrankt zu sein. Meine Erleichterung war gross, als nach eingehenden Untersuchungen (CT und Magenspiegelung) «nur» eine Divertikulitis (Entzündung der Ausstülpungen in der Darmwand) als Folge des Reizdarmsyndroms festgestellt wurde.

Auf was müssen Sie besonders achten?

Den Automatenkaffee im Geschäft vertrage ich nicht. Um nicht auf Kaffee verzichten zu müssen, nehme ich diesen von daheim in einer Thermoskanne mit. Vieles ist eine Einstellungssache. (Text: Brigitte Meier)



Rezept Sonntagszopf laktosefrei

Zubereitung

Mehl, Salz, Quark und Milch in eine Schüssel geben. Die Hefe mit etwas Zucker auflösen und dazugeben. Alle Zutaten gut vermischen, bis ein Teig entsteht. Diesen auf der Arbeitsfläche ca. 10 Minuten kneten. Den Teig anschliessend zu einer Kugel formen, wieder in die Schüssel zurückgeben und mit einem feuchten Tuch zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 1 Stunde auf das Doppelte aufgehen lassen.

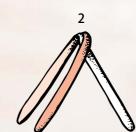
Zopf flechten

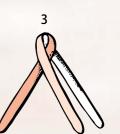
Teig dritteln und daraus drei gleich lange Stränge formen, die an den Enden dünner werden. Den Zopf flechten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ein Ei verklopfen und mit etwas Milch vermischen. Den Zopf mit der Ei-Milch-Mischung bestreichen, nochmals ca. 30 Minuten aufgehen lassen und erneut mit der Ei-Milch-Mischung bestreichen.

Backen

Den Zopf ca. 45–55 Minuten in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens backen. Backprobe: Klopft man auf die Unterseite des Zopfes und tönt es hohl, ist der Zopf genügend gebacken. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.











Einkaufszettel

1 kg Zopf- oder Weissmehl 300 g laktosefreier Quark 5 dl laktosefreie Milch 20 g Hefe (ca. ½ Würfel) Etwas Zucker 2 Kaffeelöffel Salz 1 Ei, verklopft Etwas laktosefreie Milch

Ärztlicher Tipp: Ernährung im Alter

Ziel der Ernährung im Alter ist es, den täglichen Bedarf an Betriebs- und Baustoffen zu decken, Wirkstoffe (Vitamine und Mineralstoffe) in genügender Menge aufzunehmen und den Darm mit Ballaststoffen funktionstüchtig zu erhalten. Essen soll aber natürlich auch Freude machen! Für ältere Menschen gibt es neben den allgemeingültigen Empfehlungen einige zusätzliche Punkte, die berücksichtigt werden sollten.

Text: Dr. med. Ursula Grob



Dr. med. Ursula GrobAllgemeine Innere Medizin FMH «Ärztehuus Buchsi» in Herzogenbuchsee



«Gesunde Ernährung ist für viele ältere Personen eine Lebenshaltung, die ich als Hausärztin gerne unterstütze.»

Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern

Der Bedarf an Wirkstoffen bleibt mit zunehmendem Alter gleich, der Energiebedarf nimmt aber ab. Ich empfehle daher, dass ältere Personen Lebensmittel mit einer hohen Dichte an Vitaminen, Mineralstoffen, aber auch Nahrungsfasern bevorzugen. Dies sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Früchte. Mit kalorienreichen Nahrungsmitteln wie Wurstwaren und Süssigkeiten sollte dagegen sparsam umgegangen werden.

Wichtig ist eine **eiweissreiche Kost**, um die Muskelund Knochenmasse zu erhalten und die **Immunabwehr** zu stärken. Der regelmässige Konsum von Milchprodukten hilft, den Kalziumbedarf zu decken. Älteren Menschen empfehle ich zudem die Einnahme von Vitamin D in Form von Tropfen. Grundsätzlich kann unsere Haut Vitamin D zwar mithilfe von Sonneneinstrahlung selbst herstellen. Im Winter ist die Sonnenintensität in unseren Breitengraden dafür allerdings zu gering. Zusätzlich nimmt die Fähigkeit des Körpers, **Vitamin D** selbst zu produzieren, im Alter ab.

Viel Flüssigkeit und Bewegung

Regelmässig trinken ist notwendig, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Ein bis zwei Liter in Form von Wasser oder ungesüsstem Tee braucht der Körper. Suppen oder Bouillon sind ebenfalls gute Flüssigkeitslieferanten. Auch im Alter empfehle ich eine ausgeglichene Energiebilanz. Körperlich aktiv sein und täglich einen Spaziergang unternehmen hilft mit, dies zu erreichen.

KURZ UND BÜNDIG

Der Darm, ein beeindruckendes Organ

Der Darm ist eines der grössten Organe des Menschen. Er wird rund sieben Meter lang und misst nur wenige Zentimeter im Durchmesser. Ausgebreitet hat er die Fläche von 200 Quadratmetern, was einem Tennisfeld entspricht.

Organische Daten

Fläche: 200 m²
Länge: 6–7 m
Durchmesser: 2.5 – 3 cm



Mit fünf Schritten zum Erfolg



Bewegung ab fünfzig plus

- 1. Vor Beginn ärztlich untersuchen lassen
- **2.** Passende Sportart oder Bewegungsart aussuchen (Schmerzen vermeiden!)
- **3.** Regelmässig und ausgeglichen trainieren, regelmässig ausruhen
- **4.** Erst Steigerung der Häufigkeit, dann der Dauer und erst danach der Intensität
- **5.** Bei Schmerzen oder Krankheit Pause einlegen



Mehr zu diesem Thema auf Seite 31



Wieso man auf den Bauch hören soll

Der Darm ist ein Schwerarbeiter: Er verdaut, fordert Nachschub, meldet ein dringendes Bedürfnis. Vielfach wird unterschätzt, was dieses Organ leistet.

Text: Brigitte Meier

Unser Darm reagiert sehr sensibel. Über Millionen von Nervenzellen hat er direkten Kontakt mit dem Gehirn – manche bezeichnen ihn sogar als unser zweites Gehirn. Nicht nur, weil er oft ein «Eigenleben» entwickelt, sondern weil wir auch viele Entscheidungen spontan – aus dem Bauch heraus – treffen.

Das Kribbeln im Bauch kann wunderschön sein, ständiges Magendrücken dagegen sehr belastend: Kein Zufall, wie viele Redewendungen und Volksweisheiten mit dem Bauch und der Verdauung zusammenhängen: «Auf das Bauchgefühl hören» oder «Es liegt mir etwas auf dem Magen».

Nicht immer verursacht allein die Ernährung Probleme. Nachdem alle organischen Ursachen ausgeschlossen worden sind, sollte man sich mit möglichem seelischem Ballast befassen,

der den Magen beeinträchtigt. Wer unter psychischem Stress leidet, hat eine verzögerte Magenentleerung und somit ein verstärktes Völlegefühl. Ebenfalls möglich ist ein verstärkter Rückfluss, welcher vom Mageninhalt verursacht werden kann und der zurück in den Mund fliesst. Daher rührt der Ausdruck «Gift und Galle spucken».

Die Darmzotten nehmen während des Verdauungsvorgangs sämtliche Vitalstoffe von Vitaminen, Spurenelementen und Aminosäuren bis hin zu Proteinen und Kohlenhydraten auf. Im Darm unterscheiden wir zwischen den guten und schlechten Bakterien. Die guten sorgen dafür, dass sich die krankheitserregenden Mikroorganismen nicht im Übermass vermehren.

Nach jeder Einnahme eines Antibiotikums gerät das Darmmilieu durcheinander und sollte wieder aufgebaut werden, z.B. mit Naturjoghurt oder Sauerkraut.

Alarm im Darm

Der Darm gilt weithin als Tabuthema. Deshalb suchen viele
Betroffene zu spät ärztlichen Rat.
«Alarmsymptome sind Blut im
Stuhl, Gewichtsverlust, familiäre
Erkrankungen von Dickdarmpolypen respektive Dickdarmkrebs»,
erklärt Dr. med. Alexander Braun,
Leitender Arzt Gastroenterologie
in der SRO AG.

Wenn der Darm rebelliert: die wichtigsten Darmerkrankungen

Verstopfung

Eine Verstopfung kann unterschiedliche Ursachen haben, angefangen bei Ernährung, Bewegungsarmut, Alter, Reizdarmsyndrom, aber auch unterliegende Erkrankungen. «Als Basistherapie empfehlen wir eine ausgewogene, faserreiche Ernährung mit genügend Ballaststoffen, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (täglich mindestens zwei Liter Wasser oder Tee) sowie regelmässige Bewegung. Mit diesen einfachen Lebensstilanpassungen kann viel erreicht werden», betont der Darmspezialist. Allenfalls helfen Hausmittel wie Feigensaft oder Bananen. Abführmittel sollten nur kurzfristig eingesetzt werden.

Tritt die Verstopfung erstmals im Alter ab 50 Jahren auf oder ist mit Blähungen assoziiert, bei schmerzhaftem Stuhlgang und wenn einfache Mittel wirkungslos sind, ist ein Besuch beim Hausarzt angezeigt. «Er kann differenzieren und über das weitere Vorgehen entscheiden. Er kennt den Patienten

und welche Medikamente er nimmt. Diese können ebenfalls Verstopfung oder auch Durchfälle hervorrufen», erklärt Alexander Braun. Denn Verstopfung ist nicht immer harmlos: «Bei andauernden Beschwerden muss abgeklärt werden, ob Erkrankungen wie Entzündungen, Durchblutungsstörungen, Entleerungsstörungen, Reizdarm oder gar Darmkrebs vorliegen.»

Reizdarmsyndrom (RDS)

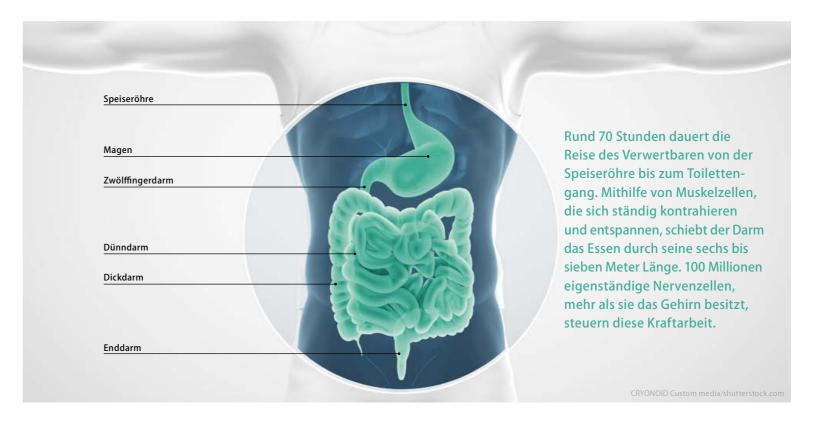
Der «gereizte» Darm ist keine eigenständige Krankheit. Man geht heute davon aus, dass dem Reizdarmsyndrom (RDS) ein komplexes Geschehen zugrunde liegt, in dem körperliche und psychologische Faktoren zusammenkommen. Eine zentrale Rolle spielt dabei das sogenannte enterische Nervensystem, unser «zweites Gehirn».

Bei Funktionsstörungen des Magen-Darm-Traktes sind viele Patienten verunsichert, weil trotz ausführlicher Diagnostik keine Ursachen gefunden werden. Die Reizdarmsymptome Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung und Blähungen gehören zu den häufigsten Beschwerden des Verdauungssystems und können die Lebensqualität einschränken.

«Meines Erachtens wird die Diagnose Reizdarm zu oft und zu früh gestellt, ohne dass eine ausreichende Diagnostik wie z.B. eine Darmspiegelung (Koloskopie) gemacht wurde. Entscheidend ist, dass zuerst alle anderen Erkrankungen ausgeschlossen werden. Wird bei der Diagnostik etwas übersehen, kann das fatale Folgen haben. Etwa bei jener Patientin, die jahrelang an Durchfall litt und mit der Diagnose RDS zu uns kam. Mittels einer Darmspiegelung und Gewebeproben diagnostizierten wir eine chronische Darmentzündung, die mit Cortison behandelt werden muss», sagt der Spezialist.

In der Ernährungsberatung wird auf die sogenannte Fodmapsarme Ernährung hingewiesen, die besonders bei unspezifischen Darmbeschwerden kurzzeitig eingesetzt werden kann (Einschränkung ausgewählter Kohlenhydrate). Dabei werden nach einer Eliminationsphase die Nahrungsmittel getestet, um die individuelle Toleranz herauszufinden.

Auch gemäss Alexander Braun sollten einseitige Therapiemassnahmen wie die Fodmaps-Diät nur über kurze Zeit sowie mit Begleitung der Ernährungsberatung und unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden. Die stark eingeschränkte Vielfalt an Lebensmitteln ohne Ballaststoffe verändert die Darmflora negativ. Aus der Sicht von Alexander Braun handelt es sich beim RDS oft um eine «Modeerkrankung», die gehäuft bei jungen Menschen auftritt: «Viele Probleme hängen mit dem allgemeinen Lebensstil der jüngeren Generation (veränderte Essgewohnheiten, wenig Bewegung, Stress) zusammen.»



Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Die Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa weisen ähnliche Symptome auf. Charakteristisch sind andauernde, meist unblutige oder blutige Durchfälle, starke Müdigkeit, Schmerzen im Unterbauch und das schubweise Auftreten der Symptome. Alexander Braun informiert über die schwierig zu unterscheidenden Krankheiten.

Typisch für Morbus Crohn sind die wechselnden Stellen der Entzündungen, die sich auf den gesamten Verdauungstrakt von der Speiseröhre bis zum Analkanal und prinzipiell auf alle Organsysteme ausdehnen können, z.B. Arthritis. Heute gibt es eine Reihe wirksamer medikamentöser Therapieformen und Behandlungsmethoden, die Schmerzen und Symptome deutlich lindern und den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Geheilt werden kann diese chronische Erkrankung nicht.



«Ernährung und Stress sind wichtige Faktoren bei der Entstehung von Darmbeschwerden, gerade beim Reizdarmsyndrom.»

Yvonne Sangarapillai, dipl. Ernährungsberaterin HF

Colitis ulcerosa ist eine chronisch entzündliche Dickdarmerkrankung, die häufig vom Enddarm ausgeht und sich auf den gesamten Dickdarm ausbreiten kann. Die Behandlung richtet sich nach der Intensität der Beschwerden. Bei leichter bis mittelschwerer Krankheitsaktivität werden meist entzündungshemmende Präparate eingesetzt. Eine Operation wird dann notwendig, wenn sich die Beschwerden trotz Medikamenten nicht verbessern und Komplikationen

wie ein Darmverschluss auftreten. Nach langjährigem Verlauf besteht zudem ein erhöhtes Krebsrisiko, welches entfällt, wenn der Dickdarm entfernt wird. Die schwierige Diagnosestellung kann über Jahre gehen und ist auch nach Gewebeproben nicht immer zu hundert Prozent möglich.

Der Darm: Ein komplexes Organ SRO.info Mai 2016

Darmkrebs -Früherkennung als Chance

Die Darmspiegelung (Koloskopie) besitzt in der Abklärung der Darmkrebsvorsorge bei Patienten über 50 Jahren einen zentralen Stellenwert. Diese Untersuchung wird in der Gastroenterologie im Spital Langenthal, im Gesundheitszentrum Jura Süd und in der Gastroenterologie Oberaargau ambulant vorgenommen. Text: Brigitte Meier

Tagtäglich erhalten 10 Personen die Diagnose Darmkrebs und pro Jahr sterben 1700 Personen an den Folgen der Krankheit. Männer sind etwas häufiger davon betroffen als Frauen. Darmkrebs ist in der Schweiz die dritthäufigste Krebsart, jedoch sehr gut heilbar, wenn er frühzeitig erkannt wird.

Darmkrebs entwickelt sich schleichend und oft unbemerkt. Polypen sind gutartige Schleimhautgewächse, die sich zu bösartigen Tumoren entwickeln können. Polypen und Tumore verursachen im Frühstadium praktisch nie Symptome. «Eine effiziente Früherkennung besteht darin, die Menschen mit noch heilbarem Darmkrebs oder, noch besser, diejenigen mit Polypen zu identifizieren. Bei den Krebsvorstufen hat man manchmal Blut im Stuhl; deshalb erfolgen

auch Stuhltests», erläutert Alexander Braun, Leitender Arzt Gastroenterologie.

Alexander Braun: Eine Darmspiegelung ist die einzige Untersuchung, die Krebs verhindern kann. Weil wir damit die Krebsvorstufen zuverlässig sehen und allfällige Polypen gleichzeitig entfernt werden.

Effiziente Vorsorge als Zielsetzung

Gemäss internationalen Richtlinien sollten alle Menschen ab 50 Jahren, auch beschwerdefreie, mit der Vorsorge beginnen. Vorher sind Darmkrebserkrankungen selten, insbesondere wenn man keine Risikofaktoren hat. Zeitpunkt und Intervall der Darmspiegelung werden bei familiärer Belastung von Verwandtschaftsgrad und Erkrankungsalter bestimmt.



Dr. med. Alexander Braun, Leitender Arzt Gastroenterologie

«Obschon Personen mit familiärer Belastung für Darmkrebs und chronische Darmentzündungen ein erhöhtes Risiko tragen, bilden sie nur einen Viertel der Darmkrebspatienten. Bei diesen Patienten wird die Darmspiegelung in kürzeren Intervallen und bereits in jungen Jahren vorgenommen. Oft wird sogar die vorsorgliche Entfernung des Dickdarms empfohlen», informiert Alexander Braun.

Die Grundversicherung der Krankenkasse übernimmt die Kosten einer Darmspiegelung bei Personen von 50 bis 69 Jahren alle 10 Jahre einmal. «Wird nichts Auffälliges festgestellt, erfolgt die nächste Untersuchung in zehn Jahren. Muss jedoch ein Polyp abgetragen werden, wird die Darmspiegelung nach fünf Jahren oder noch früher wiederholt. Das hängt von diversen Faktoren ab, z.B. ob der Polyp

gänzlich entfernt wurde oder ob es mehrere Polypen sind. In dieser Situation trägt die Krankenkasse die Kosten der Darmspiegelung.»

Neue Technik – Endoskopische Submukosadissektion (ESD)

In der Gastroenterologie im Spital

Langenthal wird zur Abtragung grosser Polypen im Magen-Darm-Trakt eine neue Technik, die sogenannte endoskopische Submukosadissektion (ESD), angewandt. «Wir verwenden diese Methode bei Patienten mit Befunden im Magen-Darm-Trakt, die grösser sind als zwei Zentimeter oder Hinweise für ein frühes Krebsstadium haben. Diese En-bloc-Entnahme grosser Läsionen bietet klare Vorteile: Sie senkt das Risiko für einen Rückfall und lässt genauere feingewebliche Rückschlüsse zu, um gegebenenfalls die exakte weitere Therapie fest-

legen zu können», betont Alexander Braun. Insgesamt bildet die ESD einen entscheidenden Meilenstein in der Entwicklung gastrointestinaler Endoskopie und ermöglicht, offene chirurgische Eingriffe durch endoskopische Massnahmen zu ersetzen.

INFO

Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko einer Darmkrebserkrankung senken. Dazu gehören ausgewogene Ernährung, Bewegung, normales Körpergewicht isiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes.

KONTAKT

SRO AG Spital Langenthal Gastroenterologie

Dr. med. Alexander Braun, Leitender Arzt Dr. med. Jürg Angermeier, Leitender Arzt St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal T 062 916 31 64

Gastroenterologie Oberaargau PD Dr. med. Kaspar Truninger, Belegarzt SRO AG Seilereistrasse 1, 4900 Langenthal T 062 919 71 71

SRO AG

Gesundheitszentrum Jura Süd Gastroenterologie Anternstrasse 24, 4704 Niederbipp T 032 633 71 71



Interview mit «Flora von Darm»

Mit einem Augenzwinkern zu lesen: In welchem gepflegten Milieu fühlt sich die Darmflora wohl und bleibt dabei gesund und ausgeglichen.

Text: Brigitte Meier

Welches ist Ihr bevorzugtes Frühstücksgetränk?

Ein Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen regt meine Verdauungsarbeit an.

Was bevorzugen Sie auf der täglichen Menükarte?

Einheimisches Gemüse und Obst sowie Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sind wohltuend für mich. Darmfreundlich ist der Ballaststoff «Inulin», der in Artischocken, Knoblauch und Spargeln vorkommt.

Worauf legen Sie besonderen Wert?

Ich geniesse eine entspannte Ambiance und mehrere kleinere Mahlzeiten anstelle grosser Portionen. Langsames Essen und bewusstes Kauen sind wichtig.

Manchmal wehen Gase durch Ihre Windungen. Könnten Sie diese nicht bei sich behalten?

Pardon; Windabgang ist lästig und oft peinlich, bringt mir jedoch Erleichterung. Deshalb blähende Nahrungsmittel oder Getränke weglassen oder einen Verdauungsspaziergang machen.

Sind Sie stressanfällig?

Meine Nervenzellen haben einen heissen Draht zum Hirn. Ich reagiere sensibel, wenn der Körper unter Strom steht, und verkrampfe mich bei Stresssituationen. Manchmal wird mir ganz übel.

Was gibt Ihnen ein gutes Bauchgefühl?

Mein Wellnesstipp sind entspannende Yogaübungen. Sie helfen, Stress abzubauen, entkrampfen die Mitte und unterstützen den Darm.

Sind Sie eigentlich sportlich?

Leidenschaftlich! Ich brauche Bewegung. Beim Laufen und

Sport treiben an der frischen Luft wird nicht nur der Körper, sondern auch der Darm besser durchblutet und erhält mehr Sauerstoff.

Verraten Sie uns Ihr Schönheitsgeheimnis?

Ich liebe rohes Sauerkraut oder saure Gurken. Beide enthalten regenerierende Milchsäurebakterien. Solche hilfreichen Bakterien stecken ebenso in Naturjoghurt, Quark oder Kefir.

Und was hilft Ihnen, wenn der Bauch mal schmerzt?

Eine Wärmeflasche (und ein spannendes Buch), Kamillen- oder Ingwertee bewirken oft wahre Wunder.

Haben Sie gerne Pause?

Gelegentlich schätze ich ein «Dinner cancelling», also das Abendessen auslassen, und nach 17 Uhr nichts mehr essen.



Fünfzig plus – wie halte ich mich fit?



Freude und Regelmässigkeit

Sport liegt im Trend, insbesondere bei Menschen über 50 Jahren. «Immer mehr ältere Menschen erkennen, dass ihnen Bewegung gut tut und es ihr Wohlbefinden steigert», erklärt Dr. Patrick Hilti, Facharzt für Kardiologie, Innere Medizin und Sportmedizin. «Wichtig ist, dass man Freude an der Bewegung hat und bewusst seine Gesundheit erhalten will. Dazu hilft, sich eine Bewegungsart aussuchen, die zu einem passt und die man ohne Beschwerden und vor allem auch regelmässig ausführen kann.» Gelenkschonend und somit besonders empfehlenswert für Ältere sind insbesondere zügiges Laufen oder Nordic Walking, regelmässige Spaziergänge, Fahrradfahren, Schwimmen, Golf und sogar Tanzen.

Check vor dem Start ist wichtig

Vor dem Start gilt es aber, sich vom Hausarzt durchchecken zu lassen. Dr. Hilti betont: «Für diejenigen, die noch nie oder lange keinen Sport gemacht haben, empfiehlt sich unbedingt eine allgemeine Kontrolle beim Hausarzt, um vor allem Herz-Kreislauf-Probleme erkennen zu können.»

Sport als Prophylaxe

Regelmässige Bewegung bringt schon nach kurzer Zeit einen grossen Nutzen. «Das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten wird halbiert, auch das Risiko, an Dickdarm- oder Brustkrebs zu erkranken, sinkt deutlich. Regelmässiges Training hilft, Stürzen vorzubeugen, verlängert die Selbstständigkeit und erhöht die Lebenserwartung», erläutert Dr. Hilti.

Ausgeglichen trainieren und sich erholen

Das Training sollte möglichst ausgeglichen sein, das heisst, nebst Ausdauertraining als Basis gehören Krafttraining zur Erhaltung der Muskulatur sowie Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zu einem ausgewogenen Bewegungsprogramm. «Dabei sollte man auch den gesunden Menschenverstand walten lassen und auf seinen Körper hören. Genauso wichtig wie die Bewegung ist auch die Regeneration. Gönnen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche Ruhe, um Überlastungen vorzubeugen», meint Hilti. «Und achten Sie darauf, während der Aktivitäten immer noch sprechen zu können, sonst ist in der Regel die Intensität zu hoch.» Hält man sich an diese Vorgaben, steht einem gelungenen Start nichts mehr im Weg. Geniessen Sie den Frühling! (Text: Nathalie Beck)

SRO.info Mai 2016 3.





ualisierung vom neuen Eingangsbereich, grosszügig, hell und einladend. Bild im Kreis: Visualisierung Haus Süd

Vorsicht – Baustelle!

Auch 2016 gehen die Bauarbeiten im Spital Langenthal weiter.

Text: Nathalie Beck

Neuer Haupteingang

Im März haben die Bauarbeiten beim Haupteingang begonnen. Der provisorische Eingang und Empfang befindet sich direkt neben dem Haupteingang. Dauer des Umbaus: bis Ende Jahr.

Neues Gebäude Finanz- und Rechnungswesen

Der Bau des neuen Gebäudes für das Finanz- und Rechnungswesen hatte im Frühjahr 2015 begonnen und ist nun fast abgeschlossen. Der Umzug in die neuen Räumlichkeiten findet im Mai statt. Damit befindet sich dann auch dieser administrative Bereich auf dem SRO-Areal.

Umbau Haus Süd

Das Haus Süd wird seit April 2016 komplett saniert und um eine Etage erhöht. Geplant ist im Erdgeschoss die Nephrologie und Dialyse. Im 1.0G werden Onkologie und Angiologie nach der Renovation wieder einziehen. In der zweiten und dritten Etage wird die Frauenklinik ihren neuen Platz finden und in der vierten Etage, die neu gebaut wird, wird die Intensivstation untergebracht. Dauer des Umbaus: bis Ende 2017.

Pavillon als optimale Lösung

Als Folge der Sanierung von Haus Süd wurde die Pflegestation vom Geschoss B in einem provisorischen Pavillon untergebracht, der über 11 moderne Patientenzimmer verfügt und 22 Patienten aufnehmen kann. Ab 2018 bis 2020 wird er als «Ausweich»-Station für die Sanierung des Bettenhochhauses dienen.

Grosse Pläne

Noch in der Planung befindet sich das Parkhaus, welches am Standort des jetzigen P3 (grosser Parkplatz neben dem Haus West) entstehen soll. Es soll Platz für ca. 300 Autos bieten.

Noch ein Wort zu Niederbipp

Seit Januar sind etwa 100 Flüchtlinge im alten Spital Niederbipp untergebracht. Geplante Dauer: 2 Jahre. Ein Konzept über spätere Nutzungsmöglichkeiten des Gebäudes ist noch in Bearbeitung – es soll aber in jedem Fall erhalten werden.

INFO

Bauetappen

- März bis Ende 2016 Umbau Eingangsbereich
- April 2016 bis Ende 2017
 Komplettsanierung und Stockwerkerweiterung Haus Süd
 (neue Nephrologie und Dialyse, Frauenklinik und Intensivstation)
- Mai 2016
- Einzug des Finanz- und Rechnungswesens in den Neubau an der St. Urbanstrasse 66a
- 2018 bis 2020 Bettenhochhaussanierung
- In Planung
 Neues Parkhaus

Veranstaltungen

Faszinierende Medizin – öffentliche Arztvorträge

Erfahren Sie mehr über aktuelle Themen der modernen Medizin.

17. Mai 2016

Übergewicht als Schicksal?

Dr. med. Ursula Bärtsch,

14. Juni 2016

«Brustkrebs – früh erkennen und Ängste abbauen» Dr. med. Svitlana Filin. Leitende Ärztin Frauenklinik

21.30 Uhr im Vortragssaal des Spitals Langenthal statt. Es ist keine Anmeldung erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

Das Sekretariat der Medizinischen Klinik erteilt gerne Auskunft: T 062 916 31 02

Erlebnis Geburt – Informationsabend für werdende Eltern 2016

Lernen Sie uns persönlich kennen. Das Geburtshilfeteam lädt Sie ganz herzlich zur Besichtigung der Geburtenabteilung mit Apéro in unserem Vortragssaal ein.

- 13. Mai
- 17. Juni
- 15. Juli
- 19. August
- 16. September

Die Informationsabende finden einmal im Monat jeweils freitags um 20 Uhr im Spital Langenthal Teilnahme ist kostenlos.

Eine Auswahl aus unserem Kursangebot

Pilates Essentials Kurs

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining der vorwiegend tiefliegenden Muskelgruptung sorgen. Es ist für alle Altersgruppen geeignet und/oder Rückenbeschwerden.

Zeit/Ort

- Mo, 18.00 –18.50 Uhr
- Di, 18.00-18.50 Uhr, Gesundheitszentrum

Adifitness – Fitness für Übergewichtige

ten kennen, können sich in Sachen Training beraten lassen und ihre Grundfitness verbessern.

Zeit/Datum/Ort

Anmeldung

Unter www.sro.ch können Sie sich für den ge-Anmeldung auch per Telefon oder E-Mail entgegen.

Kontakt

Mehr Angebote unter: www.sro.ch



Vorschau und Service

Nächste Ausgabe

Sucht hat viele Gesichter

Erkennungsmerkmale, Ursachen und ein möglicher Ausstieg aus einer Sucht mehr darüber in der November-Ausgabe.

Ihre Meinung interessiert uns!

Liebe Leserin, lieber Leser

Für uns stehen Ihre Bedürfnisse im Fokus. Schreiben Sie uns deshalb Ihre Meinung zum «SRO.info» und teilen Sie uns mit, welche Themen Sie bewegen. Richten Sie Ihr Feedback per E-Mail an sroinfo@sro.ch oder per Post an SRO AG, Redaktion SRO.info, St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal.

Wir freuen uns darauf! Herzlich, Ihr SRO.info Redaktionsteam Impressun

Herausgeber

Projektleitung

Projektkoordination

Andrea Deschermeier

Brigitte Meier, Aarwangen Nathalie Beck, Hauenstein www.beckwerk.ch

Manuel Stettler Fotografie, Burgdorf www.manuelstettler.ch Fotoatelier Spring GmbH, Oberburg www.fotospring.ch Karin Merz, Kleindietwil www.karinmerz.com

Konzept/Grafik

neuzeichen AG für Kommunikationsund Orientierungsdesign, Lenzburg www.neuzeichen.ch

Merkur Zeitungsdruck AG, Langenthal

97 000 Exemplare (Postversand in über 130 Versorgungsgemeinden)

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der SRO AG.

Sie wohnen ausserhalb unseres Verteilgebiets (Region Oberaargau und angrenzende Gemeinden), möchten das «SRO.info» aber trotzdem gerne erhalten? Melden Sie sich bei uns für ein kostenloses Abonnement unter sroinfo@sro.ch.

Notfallnummern

Notfallarzt Region Oberaargau und Niederbipp 0900 57 67 47 (CHF 1.98/Min.) Hausarztpraxis Jura Süd Niederbipp (kleine Notfälle, tagsüber) 032 633 71 71 Notfallzentrum Spital Langenthal 062 916 31 31 Rettungsdienst 144 Zahnärztlicher Notfalldienst 062 922 05 85 Toxikologisches Institut (Vergiftungsnotfälle) 145 Polizei 117 Feuerwehr 118 Rega 1414 Notruf für alle Fälle Polizei, Feuer, Sanität 112

Hauptsponsor

cosanum

Cosanum AG Brandstrasse 28 8952 Schlieren Tel. 043 433 66 66 info@cosanum.ch



Erleben Sie atemberaubende
GESUNDHEITSLOGISTIK

cosanum.ch/magic

SRO AG

Spital Region Oberaargau
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
T 062 916 31 31
info@sro.ch
www.sro.ch

