



«Adipositas – wenn das Leben zu schwer wird»

Seite 14

**Diät? Dann
aber richtig!**
Seite 6

**Stoffwechsel: Was in
unserem Körper passiert**
Seite 24

07#

Inhalt

Diät? Dann aber richtig!

Gibt es «die ideale Diät»?	6
So sieht ausgewogene Ernährung aus	10



6

Adipositas – wenn das Leben zu schwer wird

Adipositaszentrum – Wege zum leichteren Leben	14
 Adipositas – Chancen und Risiken eines Eingriffs	18



14

Stoffwechsel: Was in unserem Körper passiert

 Was ist nur mit meinem Stoffwechsel los?	24
--	----

Kurz und bündig	5, 23
Stillen ist mehr als Nahrung	12
 Rezept: Frühlingsgemüse mit Linsen	21
 Ärztlicher Tipp: Sodbrennen – was hilft?	22
 Morbus Crohn: mysteriöse Entzündung im Bauch	30
Vegane Ernährung – was es zu beachten gilt	32
Veranstaltungskalender	34
Vorschau und Service	35



24

Bauchgefühl

Ein schöner Bauch hat in unserer Gesellschaft, insbesondere in der warmen Jahreszeit, einen ästhetischen Wert. Im Bauch befindet sich jedoch auch ein äusserst komplexes System verschiedenster Organe, die zusammenspielen – und manchmal auch erkranken können. Die Ursachen und Auswirkungen sind vielfältig, wie einige Beiträge in diesem Heft zeigen.

Dass einem etwas «auf den Magen schlägt» oder «an die Nieren geht» oder man eine Wut oder Schmetterlinge im Bauch hat, kennt wohl jeder von uns. Denn nicht nur fassbare Faktoren wie die Ernährung haben mit unserem Bauch zu tun, sondern auch nicht konkret fassbare Dinge wie eben beispielsweise Gemütsverfassungen oder unsere gesamte Gefühlswelt – im positiven wie im negativen Sinn.

Auch wir als Ärzte werden jeden Tag mit der Vielfalt an Gefühlen konfrontiert. Und oft stehen wir in unserem beruflichen Alltag vor Entscheidungen, die getroffen werden müssen: Wie behandeln wir diesen Patienten? Was ist für ihn das Beste? Fragen, die nicht immer klar und einfach zu beantworten sind, denn jeder Mensch ist einzigartig und die Medizin ist keine exakte Wissenschaft wie beispielsweise die Mathematik oder die Physik.

Sicherlich gibt es Indikationsstellungen und Therapien, die auf wissenschaftlichen Studien basieren und an denen man sich orientiert. Aber gerade in

Notfallsituationen muss man oft in kurzer Zeit entscheiden, was zu tun ist. In diesen Situationen sind es die Wissenschaft und die Erfahrung, die uns in der Entscheidungsfindung massgeblich leiten – aber auch ein Quäntchen Bauchgefühl, das oft mit hineinspielt, weil man immer das Beste für den Patienten will.

Fjodor Dostojewski sagte einmal: «Man kann vieles unbewusst wissen, indem man es nur fühlt, aber nicht weiss.» Vielleicht sollten wir wieder vermehrt lernen, auf unseren Bauch zu hören, was unsere Gesundheit, unsere Ernährung oder auch unsere Gemütsverfassung angeht, und vieles im Leben etwas bedachter und ruhiger angehen. Mindestens einmal am Tag ganz bewusst zur Ruhe kommen, tief durchatmen und das Leben, wie es gerade ist, geniessen – das wünsche ich Ihnen.

Dr. med. Thomas Kinsbergen
Ärztlicher Direktor und Chefarzt Chirurgie



Tag der
offenen
Tür

Oberaargauer Spitaltag

22. Juni 2019, 9.00 – 16.30 Uhr
Spital Langenthal

- Der Rundgang führt Sie durch verschiedene Fachbereiche und Abteilungen des Spitals. Unsere kompetenten Mitarbeiter beantworten gerne Ihre Fragen.
- Im Bettenhochhaus erhalten Sie Einblick in die modernen, neu renovierten Patientenzimmer.
- Die Spitalküche verwöhnt Sie mit südländischer Kost.
- Für die Unterhaltung unserer kleinen Gäste ist gesorgt.

KURZ UND BÜNDIG

Leben ist, wenn nicht nur das Handy vibriert!

Der Alltag ohne das Smartphone ist unvorstellbar. Zwar werden wir durch all die Vorteile des kleinen Begleiters entlastet, doch dabei wird oft nicht bedacht, dass sich Handystrahlen auch negativ auf die Gesundheit auswirken können. Besonders trifft es all diejenigen, welche das Handy direkt am Körper tragen. Entdecken Sie die neue Freiheit, zwischendurch auch mal handyfrei zu sein. Was dem Körper gut tut, stärkt auch den Geist. Mit unseren Tipps gelingt der Vorsatz «Handyfrei»:

- Schalten Sie das Smartphone ab und zu ganz aus. Gute Gelegenheiten bieten sich zum Beispiel beim Essen mit der Familie oder bei der Kaffeepause im Büro.
- Schaffen Sie handyfreie Zonen. Das Schlafzimmer als Ort der Erholung eignet sich besonders gut.
- Fühlen Sie sich nach den ersten Schritten sicher, wagen Sie doch mal den Versuch, das Smartphone einen ganzen Tag zu Hause zu lassen. Sie werden merken, wie wirkungsvoll das ist!



Ammenmärchen
zum Thema Stillen
finden Sie auf
S.13

Ammenmärchen

Bildungssprachlich bezeichnen Ammenmärchen sehr verbreitete Geschichten, Lehrmeinungen oder Weltbilder, die aus der Sicht des Erzählers mittlerweile widerlegt sind. Oft sind Ammenmärchen für eher leichtgläubige Zuhörer gedacht. Die Entstehung des Begriffs geht weit in das 18. Jahrhundert zurück und ist abgeleitet von den bunten Flunkereien, welche die Ammen den von ihnen betreuten Kindern erzählten.

Gibt es «die ideale Diät»?

Jedes Jahr am 1. Januar setzen wir uns neue Ziele – und oft ist eines davon, im neuen Jahr ein wenig an Gewicht zu verlieren. Kennen Sie das? Meist sind es nur ein paar Kilos, die uns stören und die wir gerne loswerden möchten. Was also liegt näher, als eine Diät auszuprobieren, von der wir ein paar Wochen zuvor gelesen oder gehört, oder die wir gerade im Internet entdeckt haben – aber hilft das wirklich?

Text: Nathalie Beck

Wahrscheinlich haben die meisten von uns schon mal eine Diät ausprobiert – und sind mehr oder weniger daran gescheitert. Denn wenn man erfolgreich ein paar Kilos an Gewicht verloren hat, nimmt man sie garantiert in kürzester Zeit wieder zu, sobald die Diät beendet ist. Und manchmal ist man danach sogar noch ein bisschen schwerer als vor der Diät. Woran liegt dieser sogenannte Jo-Jo-Effekt?

Rachel Girard ist Ernährungsberaterin im Spital Langenthal und erklärt: «Eine Diät ist immer eine zeitlich begrenzte Umstellung der Ernährung, die oft mit einer starken Kalorienrestriktion einhergeht. Bei einer solch drastischen Kalorienreduktion möchte sich unser Körper dagegen wehren, Gewicht zu verlieren, und verwertet die Nahrung besser. Ist die Diät beendet, fällt man zurück in die

alten Verhaltensmuster und nimmt wieder an Gewicht zu. So entsteht der bekannte Jo-Jo-Effekt.»

Wie entsteht Übergewicht?

Um das Körpergewicht zu halten, sollten die Aufnahme und der Verbrauch von Kalorien im Gleichgewicht sein. Nimmt man mehr Kalorien zu sich, als man verbraucht, nimmt man an Gewicht zu. «Oft nehmen Menschen zu, wenn sie zu wenig Bewegung haben, zum Beispiel durch Verletzungen oder durch eine sitzende Tätigkeit im Berufsalltag», erläutert Rachel Girard. «Oder man befindet sich in einer speziellen emotionalen Situation wie Stress oder Frust oder auch einfach nur Langesweile, und man beginnt, übermässig zu essen. Wir nennen dies «emotionales Essen», welches eine deutliche Gewichtszunahme nach sich ziehen kann.»

Verändertes Essverhalten

Hat man früher frische, saisonale Lebensmittel zubereitet und in der Familie gemeinsam gegessen, sind heute Fast Food, Fertiggerichte oder vorgekochte Lebensmittel an der Tagesordnung. Rachel Girard: «Oft essen wir heute mehr mit dem Kopf als mit dem Bauch, das heisst, wir essen auch dann, wenn wir eigentlich gar keinen Hunger haben, oder wir essen weiter, obwohl wir schon satt sind.» Auch das führt unter Umständen zu einer Gewichtszunahme.





Rachel Girard, Teamleiterin Ernährungsberatung/Ernährungstherapie im Gespräch mit einer Patientin

Das Versprechen von Diäten

Menschen, die unbedingt abnehmen wollen, versuchen vieles: Das Weglassen von Kohlenhydraten, verschiedenste Diätprodukte, Appetitzügler, Trenddiäten und vieles mehr. Und das Angebot ist entsprechend vielfältig – verbunden mit Versprechen, Wirkungsstudien oder Statistiken, die den Erfolg oder die Wirksamkeit von Diäten oder Produkten belegen sollen. Was am Ende bleibt, ist der Frust oder die Verzweiflung von Menschen, die alles Mögliche ausprobiert, viel Geld ausgegeben und nicht das Ergebnis erzielt haben, das sie sich wünschen.

Raus aus der Diät-Spirale

Eine Diät nach der anderen auszuprobieren, ist nicht nur belastend, sondern kann auch der Gesundheit schaden. Diese Spirale muss durchbrochen werden. Rachel Girard rät: «Der erste und wichtigste Schritt ist, etwas Positives für seine Gesundheit tun zu wollen. Man muss sich fragen, wie viel Zeit und Kraft man bereit

ist, für eine Veränderung des täglichen Lebens zu investieren. Zudem sollte man sich konkrete Ziele setzen und motiviert sein, diese zu erreichen.»

Die ideale Diät

«Die ideale Diät ist eigentlich eine ausgewogene und regelmäßige Ernährung», erklärt Girard. «Dabei sollten keine Lebensmittelgruppen wie z. B. Kohlenhydrate weggelassen werden, sondern man sollte von allem etwas essen und dies in einer natürlichen Regelmässigkeit.» Dabei ist es auch wichtig, gewisse Verhaltensmuster zu hinterfragen. Bevor ich also beim Fernsehen zur Chipstüte oder zu den Gummibärchen greife, sollte ich mir die Frage stellen: Warum will ich jetzt essen? Habe ich wirklich Hunger? Eine Ernährungsumstellung und eine damit verbundene Gewichtsreduktion braucht Zeit und man sollte keine schnellen «Wunder» erwarten. Dass der Gewichtsverlust nachhaltig ist, ist umso wichtiger.

Bewegung ist wichtig

Aktiv zu sein, ist ein wichtiger Aspekt eines gesunden Lebensstils, denn Bewegung kommt in unserem beruflichen Alltag oft zu kurz. Die Ernährungsberaterin empfiehlt: «Im Bereich Bewegung sollte man machen, was einem wirklich Spass macht. Denn nur so bleibt man über eine lange Zeit auch wirklich in Bewegung. Optimal ist eine Mischung aus Ausdauer und Kraft, denn diese Mischung sorgt für ein gutes und gesundes Körpergefühl.»

Diät bei Kindern

Wenn Kinder übergewichtig sind, sollten Eltern sie auf keinen Fall einfach auf Diät setzen. «Diäten können Kindern schaden, denn sie befinden sich noch im Wachstum», erklärt Girard. «Für eine gute Entwicklung brauchen Kinder eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung. Eltern sollten professionelle Beratung in Anspruch nehmen, um für betroffene Kinder die ideale Ernährung und ein gutes

Bewegungsprogramm zu erarbeiten.» Eltern haben zudem eine Vorbildfunktion für ihre Kinder – auch bei gesundem Essen und genügend Bewegung.

Süssgetränke haben's in sich

Jeder weiss, dass Süssgetränke enorm viel weissen Zucker enthalten – und trotzdem werden sie unterschätzt. Oder wussten Sie, dass in einem kleinen Glas Cola (200 ml) bereits fünf Stück Würfelzucker enthalten sind? Auch frisch gemachte Smoothies sind aufgrund des Fruchtzuckers für eine Gewichtsabnahme nicht zu empfehlen. Wenn Sie sich etwas Gutes tun wollen, ist dies das Erste, mit dem Sie anfangen können: Streichen Sie Süssgetränke und ersetzen Sie diese durch ungesüsste Getränke und Wasser.

Motivation ist alles

«Wenn ein Wundermittel gegen Übergewicht existieren würde, gäbe es keine Probleme mehr mit Übergewicht. Da es dieses Mittel aber nicht gibt und Diäten stets oberflächliche und kurzzeitige Lösungen sind, gilt es, einen neuen Ansatz zu suchen. Und hierbei ist die persönliche Motivation ausschlaggebend. Setzen Sie sich Ziele, die realistisch und erreichbar sind», rät die Ernährungsberaterin. «Lassen Sie sich nicht von Schönheitsidealen blenden, sondern bleiben Sie sich selbst treu. Tun Sie sich etwas Gutes:

Fangen Sie in kleinen Schritten mit der Ernährungsumstellung an und holen Sie sich professionelle Hilfe bei einer Ernährungsberaterin HF/FH.

Denn Sie haben nur einen Körper und eine Gesundheit. Sie werden sehen – es lohnt sich!»



So sieht ausgewogene Ernährung aus

Wie funktioniert ausgewogene Ernährung und worauf muss man achten? Was gehört auf den Teller, was nicht? Und wie viel von was? Wir zeigen Ihnen einige Beispiele, wie sie unter anderem von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE empfohlen werden.

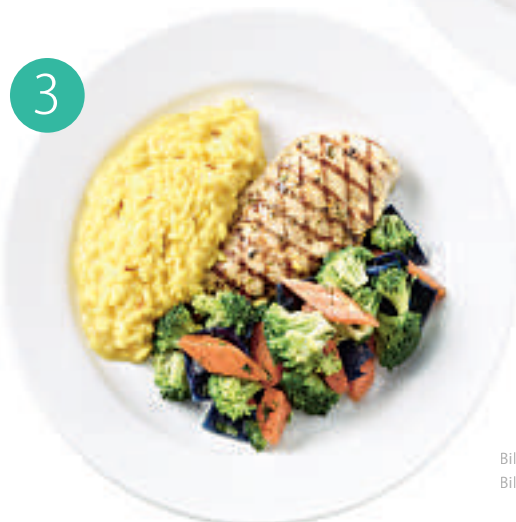
Text: Nathalie Beck



1



2



3

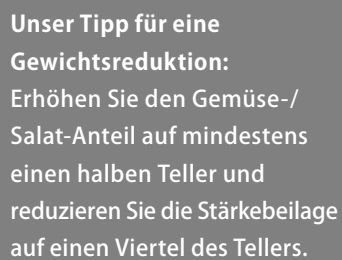
Gesunde Ernährung muss nicht aufwendig sein

Dass gesunde, ausgewogene Ernährung ganz einfach sein kann, zeigen diese drei Beispiele: Eine vegetarische Variante, eine vegane Variante und eine mit Fleisch – so ist für jede Ernährungsform und jeden Geschmack etwas dabei.

- 1 Vegetarischer Teller**
Hüttenkäse zu Salzkartoffeln und Gemüsesticks
- 2 Veganer Teller**
Gemüse-Tofu-Reispfanne
- 3 Teller mit Fleischbeilage**
Pouletbrust mit Gemüse und Risotto alla Milanese



- Mindestens $\frac{2}{5}$ Gemüse und/oder Früchte
- Ca. $\frac{2}{5}$ stärkeiche Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis etc.
- Ca. $\frac{1}{5}$ eiweissreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Tofu etc.
- Dazu ungesüsste Getränke



**Sie haben Fragen oder
wünschen eine persönliche
Ernährungsberatung?**

Ernährungsberatung
SRO AG, Spital Langenthal
T 062 916 36 27
ernaehrungsberatung@sro.ch

Stillen ist mehr als Nahrung

Stillen hat viele Vorteile: Ein Teil ist die Ernährung, gleichzeitig werden das Urvertrauen und die Immunabwehr des Kindes gestärkt und das Brustkrebsrisiko der Mutter reduziert.

Text: Brigitte Meier

Muttermilch ist natürlich und vertieft die Verbindung zwischen Mutter und Kind. Physiologisch gesehen können nur wenige Frauen gar nicht stillen. In der Frauenklinik im SRO steht das Wohlbefinden von Mutter und Kind im Mittelpunkt, auch beim Thema Stillen. Stillberaterin Barbara Pfister informiert zu diesem Thema, beantwortet als Ernährungsberaterin Fragen zum Essverhalten der stillenden Mutter und erzählt schon mal ein Ammenmärchen.

Während der Schwangerschaft ist die Geburt klar Thema Nr. 1 und die Thematik Stillen eine Art Blackbox, die erst nachher aktuell wird. «Habe ich genug Milch?» ist die grosse Frage beim ersten Kind. «Umso grösser ist das Glücksgefühl, wenn die Milch fliesst und das Baby trinkt. In der neuen Frauenklinik SRO wird das Rooming-in nach Möglichkeit gefördert. Man weiss, es geht Mutter und Kind am besten, wenn sie nur auf Arm-länge entfernt sind. Wir begleiten während dem Stillen, unterstützen,

falls Probleme auftreten und sorgen dafür, dass genügend Zeit und Raum bleiben zum Kennenlernen. Gerade heute wo die gute

noch reduziert werden. Eine stillende Mutter sollte abwechslungsreich und vielfältig essen. «Doppelt so gut zusammengesetzt, aber nicht doppelt so viel in der Menge lautet das entsprechende Credo» sagt Barbara Pfister und ergänzt: «Neben einer ausgewogenen Ernährung genügen beispielsweise zusätzliche Zwischenmahlzeiten. Während der Stillzeit, wie bereits in der Schwangerschaft, sind die Frauen sensibilisiert, sich gesund zu ernähren. Nach der Geburt des Kindes entsteht im Alltag ein neuer Lebensrhythmus, auch bezüglich Mahlzeiten.»



Nachricht so schnell verbreitet ist», erklärt Stillberaterin Barbara Pfister. Ein wichtiger Part komme der begleitenden Hebamme zu, die ein entspanntes Ankommen zuhause ermöglicht.

Einfluss auf Ernährung

Grundsätzlich kann die Milch allein durchs Essen weder gesteigert

Jede Frau kann stillen – oder?

Nur wenige Frauen können physiologisch nicht stillen. Prägend sind Umfeld und Familiengeschichten (siehe Ammenmärchen). Deshalb gilt auch in der Stillberatung: Entscheiden tut immer die Mutter. Stillen ist durchaus möglich, wenn die Mutter berufstätig ist. «Nach der ersten Trennung sind Körperkontakt und Nähe ein wichtiges Bedürfnis von Mutter und Kind. Teilstillen ist ebenfalls ein Weg.

Ammenmärchen oder wahr?

Eugenia Petrovskaya/shutterstock.com



Gestillte Kinder schlafen schlechter durch.

Durchschlafen lernen ist ein Reifeprozess, der bei jedem Kind unterschiedlich schnell verläuft. So wie auch Laufen, Sprechen lernen usw. Die Ernährung spielt nicht die Hauptrolle dabei.



Stillen ist anstrengend. Ein Säugling ist grundsätzlich anstrengend! ABER:

Die Mutter hat weniger Arbeit, sie muss nicht:

- Babymilch einkaufen und zubereiten
- Flaschen und Sauger reinigen, auskochen

- Alles für den Schoppen immer mittragen
- Krankes Kind pflegen; gestillte Säuglinge sind weniger krank

UND: Stillen hat viele Vorteile:

- Stillen stärkt das Selbstvertrauen der Mutter
- Mit der Zeit kann «nebenbei» gestillt werden
- Nächtliche Stillmahlzeiten gehen fast im Schlaf
- Die Hormone der Mutter beim Stillen fördern Entspannung und Ausgeglichenheit



Stillende Mütter dürfen vieles nicht essen.

Schon während der Schwangerschaft lernen die Kinder die Essgewohnheiten der Mutter kennen. Via Fruchtwasser werden sie mit der Familienküche vertraut, so mögen Kinder von Knoblauchliebhaberinnen den Knoblauch gut und z. B. ein Kind aus Sri Lanka verträgt auch scharfen Curry ohne Probleme. Grundsätzlich soll sich eine stillende Mutter ausgewogen ernähren. Auch Speisen, auf die in der Schwangerschaft verzichtet werden musste (Rohmilch, Rohfleischprodukte etc.) können wieder gegessen werden.

Hilfreich ist eine frühzeitige Organisation, eventuell mit Unterstützung der Stillberatung», erklärt Barbara Pfister.

Learning by Doing

Stillwunsch haben praktisch alle Mütter; gleich nach der Geburt wollen 95 Prozent ihr Kind stillen. Nach einem halben Jahr sind es noch 40 Prozent. Treten Stillprobleme auf, ist es wichtig, rasch Hilfe zu beanspruchen; z. B. bei Stillberaterinnen, Hebammen, Mütter- und Väterberatung usw. Schwierigkeiten können meistens gelöst werden. Aus der Sicht der Stillberaterin sollte der Entscheid, abzustillen, möglichst nicht während einem Problem, z. B. Milchstau, gemacht werden. Idealerweise ist das Abstillen ein gemeinsamer Prozess. Es besteht auch die Option einer Stillpause. Dies ist auch möglich, wenn Medikamente eingenommen

werden müssen. Unbedingt vorher mit dem Gynäkologen besprechen und die Stillberatung beiziehen.

Was bringt Stillen Mutter und Kind?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Säuglinge vier bis sechs Monate voll zu stillen. Danach sollen die Kinder neben der Beikost bei Mama trinken dürfen. Muttermilch ist natürlich und vertieft die Verbindung zwischen Mutter und Kind. Neben der natürlichen Ernährung werden gleichzeitig das Urvertrauen und die Immunabwehr des Kindes gestärkt sowie das Risiko für Adipositas und diverse Herz-Kreislauf-Erkrankungen gemindert. Stillen ist eine einmalige Zeit im Leben einer Frau. Auch ihre Gesundheit wird gestärkt: z. B. Glückshormone gesteigert, das Brustkrebsrisiko reduziert und die Rückbildung gefördert.

INFO

In der Wochenbettabteilung der Frauenklinik SRO leiten fachkundige Pflegefachfrauen und ein Team von 4 Stillberaterinnen geduldig und kompetent im Stillen an. Die Stillberatung wird auch nach dem Spitalaustritt angeboten. Die Frauen können dieses niederschwellige Angebot während der gesamten Stillzeit beanspruchen. Es wird von der Grundversicherung der Krankenkasse abgedeckt.

KONTAKT

Sie haben Fragen oder wünschen eine persönliche Stillberatung?

Stillberatung
SRO AG, Spital Langenthal
T 062 916 32 74 / 72
frauenklinik@sro.ch

Adipositaszentrum – Wege zum leichteren Leben

Jeder Mensch mit Übergewicht hat eine eigene Geschichte. Im Adipositaszentrum der SRO wird jeder Patient deshalb individuell und umfassend abgeklärt und betreut. Nur so kann eine dauerhafte Gewichtsreduktion stattfinden.

Text: Eric Send







Dr. med. Ursula Bärtsch, Leitende Ärztin Endokrinologie, Diabetologie und Adipositas, und Dr. med. Bernhard Wetz, Leiter Primärzentrum für Bariatrische Chirurgie in der SRO AG

Patienten, die sich im Adipositaszentrum der SRO anmelden möchten, brauchen im Idealfall eine Zuweisung durch den Hausarzt. Im Zentrum selbst findet als Erstes eine umfassende Abklärung und Diagnostik bei Dr. med. Ursula Bärtsch, Leitende Ärztin für Endokrinologie, Diabetologie und Adipositas, statt. Selbst bei Patienten, die für einen chirurgischen Eingriff am Magen in Frage kommen, wird zuerst geprüft, ob allenfalls andere Methoden nicht auch zum Ziel führen könnten.

Nach umfangreichen Tests wird in einem Gespräch zusammen mit dem Patienten die geeignete Therapie festgelegt, wie zum Beispiel eine Teilnahme am Adipositasprogramm der SRO oder individuelle Beratungen in der Adipositassprechstunde, begleitet von der Ernährungsberatung.

Das Adipositasgruppenprogramm

Das Programm dauert ein Jahr und findet in einer Gruppe statt. Das Ziel ist, dass Teilnehmende

den Zusammenhang zwischen ihrem Lebensstil und dem Übergewicht erkennen – und dabei auch lernen, ihren Lebensstil langfristig zu ändern.

Im Zentrum stehen die drei Bereiche Bewegung, Emotionsregulation und Ernährungsberatung.

Bewegung



«Übergewichtige Patienten leiden oft unter körperlichen Beschwerden und bewegen sich zu wenig. Im Adipositasprogramm ist das Ziel, vorerst die Bewegung im Alltag zu steigern, zum Beispiel täglich 10 000 Schritte zu gehen. Aktiv in einer Gruppe unterwegs sein, neue Bewegungsformen kennenlernen und der Austausch untereinander sind dabei hilfreich.»

Esther Wüest, Physiotherapeutin

Emotionsregulation



«Der Weg der Gewichtsreduktion verläuft selten gradlinig. In der Emotionsregulation begleiten wir die Patienten im Umgang mit hohen Erwartungen,

Enttäuschungen und dem Erleben des Machbaren. Wertschätzung und Akzeptanz für den eigenen, individuellen Weg sind uns wichtig. Patienten berichten, dass der Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe für sie sehr wertvoll, entlastend und motivierend sei.»

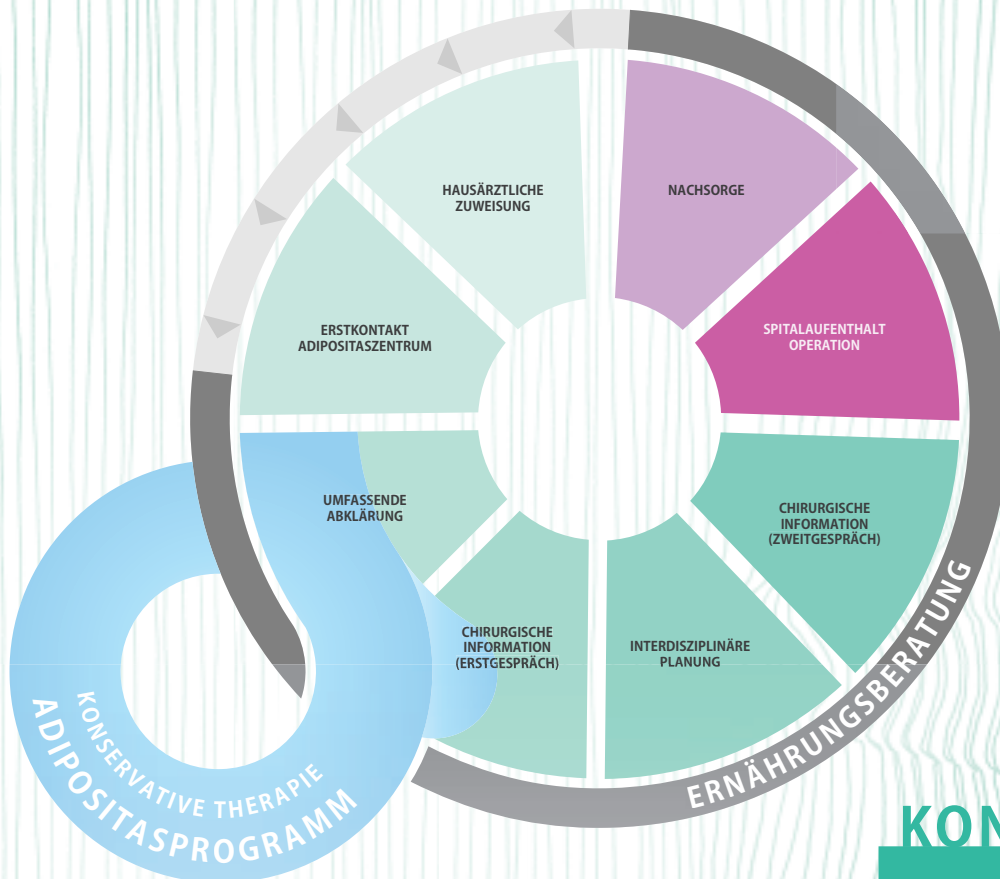
Daniela Benz,
Bewegungstherapeutin

Ernährungsberatung



«In der Ernährungsberatung wird keine Diät vermittelt und auch keine schnelle Gewichtsreduktion angestrebt. Es geht vielmehr darum, Ernährungsgewohnheiten zu erkennen, zu verändern und mit Hilfe von professionell vermitteltem Ernährungswissen langfristig beibehalten zu können. Kochen, einkaufen, Ernährungsprotokolle schreiben und auswerten sind praxisbezogene Elemente, die im Kurs gelehrt werden.»

Yvonne Sangarapillai-Zurflüh,
Ernährungsberaterin



Für die Kostenübernahme bei einem chirurgischen Eingriff am Magen stellen die Krankenkassen zwei Bedingungen: einen BMI von 35 kg/m^2 und vorangegangene erfolglose Gewichtsreduktionsversuche über mindestens 2 Jahre (ab einem BMI über 50 kg/m^2 mindestens 1 Jahr).

Wird im Rahmen der Abklärung die Durchführung eines bariatrischen Eingriffes empfohlen, findet ein Gespräch bei den Ärzten der bariatrischen Chirurgie statt. Jeder Patient wird abschliessend interdisziplinär im Bariatrie-Board besprochen.

KONTAKT

Anmeldung

Möchten Sie sich bei uns anmelden? Nehmen Sie idealerweise Kontakt mit Ihrem Hausarzt auf. Er wird eine entsprechende Zuweisung an die richtige Stelle veranlassen.

Adipositaszentrum

SRO AG, Spital Langenthal
T 062 916 31 66
adipositaszentrum@sro.ch

Folgeerkrankungen bei starkem Übergewicht

Übergewicht bedeutet ein Übermass an Fettgewebe. Das erweiterte Fettgewebe ist nicht nur ein Fettspeicher, sondern es führt auch zu einer Überproduktion von Entzündungsstoffen, die in alle Organe des Körpers wandern und dort ihr Unwesen treiben. Somit sind alle Organe des Körpers durch das Übergewicht bedroht.

Beispiele sind:

- Bluthochdruck/Herzkrankheiten
- Diabetes
- Depressionen

Weitere Folgeerkrankungen:

- Rücken- und Gelenkprobleme
- Atemprobleme/Schlaf-Apnoe

Der Body Mass Index

Da jeder Mensch unterschiedlich gross ist, wird das Gewicht durch den sogenannten Body Mass Index (BMI) definiert. Dabei wird das eigene Körpergewicht geteilt durch die Körpergrösse im Quadrat.

Beispiel: Eine Person, die 1.68 Meter gross ist und 70 Kilogramm wiegt, hat einen BMI von 24.8. Die Rechnung ist: $70 : [1.68 \times 1.68] = 24.8$

Definition	BMI
Untergewicht	weniger als 18.5
Normalgewicht	18.5 bis 24.9
Übergewicht	25 bis 29.9
Adipositas Grad I	30 bis 34.9
Adipositas Grad II	35 bis 39.9
Adipositas Grad III	grösser als 40



Adipositas – Chancen und Risiken eines Eingriffs

In die Übergewichtschirurgie werden oft grosse Erwartungen gesetzt. Manchmal zu grosse. Denn bevor Dr. med. Michael Durband, Viszeralchirurg der SRO AG, zusammen mit dem Patienten eine Operation planen kann, müssen zahlreiche Voraussetzungen erfüllt sein.



Michael Durband, Sie sind Viszeralchirurg und führen als Leitender Arzt des Bariaterteams seit einigen Jahren auch Eingriffe an Magen und Dünndarm bei adipösen Patienten durch. Was ist der Grund für diese Spezialisierung?

Vor rund zehn Jahren noch war ich der Überzeugung, eine bariatrische Chirurgie, wo Veränderungen an Magen und Dünndarm vorgenommen werden, brauche

es nicht. Es gab damals auch ein wesentlich höheres Risiko für Komplikationen. Heute ist dieses Risiko sehr tief, statistisch gesehen sogar tiefer als bei einer Operation der Gallenblase, die zu chirurgischen Standardeingriffen zählt. Das liegt daran, dass ein Patient, welcher einen Eingriff an Magen und Dünndarm vornehmen lassen will, umfassend abgeklärt und äusserst gut begleitet wird. Zudem wurden die Operationstechniken und die Instrumente in den letzten 20 Jahren deutlich verbessert.

Handelt es sich beim Eingriff am Magen um eine grosse Operation?

Ich würde einen bariatrischen Eingriff als radikal bezeichnen. Man verändert die Vorgänge im Magendarmtrakt und entfernt beim Schlauchmagen sogar Teile

eines vermeintlich gesunden Organes. Das entspricht nicht dem Grundprinzip der Chirurgie. Man muss sich jedoch bewusst sein, dass die Adipositas eine schwere chronische Erkrankung darstellt, welche lebensbedrohliche Folgeerkrankungen mit sich bringt. So radikal der Eingriff ist – aktuell gibt es weltweit keine effektivere Therapie gegen die Folgekrankheiten, insbesondere gegen die Zuckerkrankheit. Es ist faszinierend zu sehen, dass sich ein krankhaft erhöhter Blutzuckerspiegel bereits einen Tag nach der Operation normalisiert und man eine Insulintherapie innerhalb weniger Tage beenden kann.

Welche Erwartungen haben Patienten an die Operation?

Die meisten Patienten wissen, was auf sie zukommt, denn sie haben bereits einen jahrelangen



v.l.: Dr. med. Bernhard Wetz und Dr. med. Michael Durband im Operationssaal

Leidensweg und zahlreiche Abklärungen hinter sich. Meine Aufgabe ist, die Patienten vor falschen Erwartungen zu bewahren und darauf hinzuweisen, dass nach einer Operation nicht einfach alles gut ist. Die Patienten müssen nach der Operation ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten grundlegend verändern. Der Eingriff unterstützt sie dabei auf eine erträgliche Weise und stellt den Startpunkt einer grossen bevorstehenden Veränderung dar – psychisch wie körperlich. Deshalb verpflichtet sich jeder Patient, nach dem Eingriff ein Leben lang regelmässig zur Kontrolle zu gehen. Die Patienten erhalten eine umfassende Nachsorge.

Übergewichtige schämen sich oft für ihr Aussehen und isolieren sich sozial. Sollte unsere Gesellschaft nicht besser etwas gegen die soziale Ausgrenzung unternehmen anstatt mehr Operationen zu fördern?

Wir sollten beides tun. Bevor ich jemanden operiere, will ich den Patienten genau kennenlernen.

Ich kläre ihn offen und ehrlich über alle Chancen, aber auch die Risiken eines Eingriffs auf. Die meisten Patienten haben einen jahrelangen Leidensweg hinter sich und schon manche erfolglose Versuche unternommen, Gewicht zu verlieren. Für diese Menschen ist ein Eingriff tatsächlich eine Lösung. Parallel dazu müssen wir aber auch gegen die Stigmatisierung kämpfen – sogar bei medizinischen Fachpersonen. Adipositas hat nichts mit mangelnder Selbstbeherrschung zu tun, sondern ist eine vielschichtige Erkrankung. Im Umkehrschluss ist eine Übergewichtsoperation keine Lifestyle-Operation.

Wird der Eingriff von den Krankenkassen bezahlt?

Ja. Es gibt aber klare Kriterien, wann der Eingriff bezahlt wird und wann nicht. Voraussetzung dafür ist ein Body-Mass-Index ab 35 und der Nachweis, dass andere Massnahmen zur Gewichtsreduktion während zwei

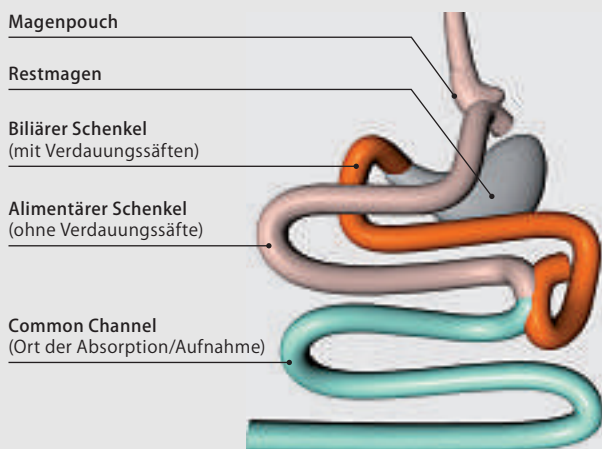
Jahren erfolglos waren. Und selbst dann werden bei jedem Patienten umfassende weitere Vorabklärungen durchgeführt. Vom Entscheid bis zum Eingriff dauert es noch einmal drei bis vier Monate. Ein operativer Eingriff an Magen und Dünndarm ist nie eine schnelle Lösung – aber oftmals eine dauerhafte.

.....

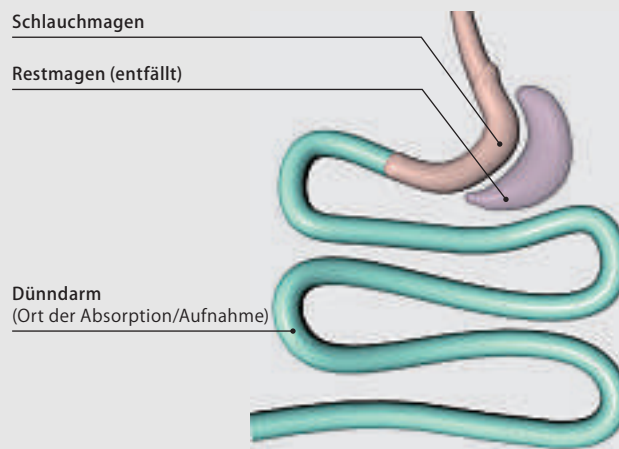
«Die meisten Patienten haben einen jahrelangen Leidensweg hinter sich.»

.....

Magenbypass



Schlauchmagen



Magenbypass

Der Magenbypass ist die häufigste Operation zur Gewichtsreduktion. Es wird ein kleiner Vormagen vom Restmagen abgetrennt und neu mit dem Dünndarm verbunden. Der Restmagen und der obere Teil des Dünndarmes verbleiben im Körper und werden neu an den Dünndarm angeschlossen. Der kleine Vormagen ermöglicht nur noch die Aufnahme kleiner Essmengen, diese werden zudem am Hauptmagen vorbeigeleitet (Bypass). Diese Nahrungsumleitung bewirkt Veränderungen im Hormon-Stoffwechsel des Magen-Darm-Traktes.

Der Schlauchmagen

Die Schlauchmagenbildung ist ein jüngeres Operationsverfahren in der bariatrischen Chirurgie. Dabei werden rund drei Viertel des Magens entfernt und es verbleibt ein schlauchförmiger Restmagen im Körper zurück. Der Dünndarm wird nicht verändert. Der Schlauchmagen bewirkt eine starke Reduktion der möglichen Essmenge und bewirkt, wie der Bypass, Veränderungen der Hormone des oberen Verdauungstraktes mit Beeinflussung der Botenstoffe, welche für Hunger und Sättigung verantwortlich sind.

Welcher Eingriff für welche Person am sinnvollsten ist, kann nur nach umfangreichen Vorabklärungen und im gemeinsamen Gespräch mit den Fachärzten herausgefunden werden. Beide Eingriffe bieten Vor- wie auch Nachteile.

INFO

Das Spital Langenthal führt seit dem Jahr 2000 erfolgreich Übergewichtsoperationen durch und hat eine langjährige Erfahrung in Abklärung, Operation und Nachbetreuung dieser Patienten. Das Spital Langenthal ist als Primärzentrum von der Bariatrischen Fachgesellschaft (SMOB) anerkannt.
www.sro.ch/adipositaszentrum

KONTAKT

Adipositaszentrum
SRO AG, Spital Langenthal
T 062 916 31 66
adipositaszentrum@sro.ch



Rezept Frühlingsgemüse mit Linsen

Vorbereitung:

Kohlrabi in 5 mm dicke Stängelchen schneiden. Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm dicke Ringe schneiden. Austernseitlinge in Stücke schneiden. Radieschen in feine Streifen schneiden. Linsen in kaltem Wasser ohne Salz weich kochen, ca. 10–15 min.

Zubereitung:

Kohlrabi, Zwiebeln und Austernseitlinge ca. 6 Minuten im Rapsöl unter Rühren goldgelb anbraten. Radieschen und die warmen Linsen begeben, würzen, alles untereinander rühren und gefällig anrichten.



Tipp: Kann auch kalt als Salat verwendet werden. Dazu mit Essig oder Zitronensaft und Öl ergänzen.

ZUTATEN

für 4 Personen

- 800 g Kohlrabi
- 3 St. Frühlingszwiebeln
- 150 g Austernseitlinge
- 9 St. Radieschen
- 320 g rote Linsen
- 2 El Rapsöl
- Salz und Pfeffer



Ärztlicher Tipp: Sodbrennen – was hilft?

Vermutlich kennen die meisten von uns dieses unangenehme Brennen zwischen Magen und Hals, das sich ab und zu einstellt, wenn man sehr fett oder scharf gegessen oder viel Kaffee getrunken hat. Was steckt dahinter und was kann man dagegen tun?

Text: Sylvia del Sel, praktische Ärztin, MSc Ayurveda (UK)/Bahnhofpraxis Langenthal



Was ist Sodbrennen und wie entsteht es?

Sodbrennen, auch Reflux genannt, entsteht, wenn Magensäure, die während des Verdauungsprozesses im Magen produziert wird, zurück fließt in die Speiseröhre. Da diese im Gegensatz zum Magen nicht durch eine Schleimhaut geschützt ist, verursacht die Magensäure dort Beschwerden, die wir als Brennen empfinden. Dieser Rückfluss der Magensäure wird normalerweise durch eine Art Schliessmuskel verhindert.

Was sind die Ursachen?

Meist ist Sodbrennen ernährungsbedingt, da durch gewisse Lebensmittel und Getränke mehr Magensäure produziert wird. Stress kann ebenfalls ein begünstigender Faktor sein. Auch Alkohol, Nikotin oder sich mit vollem Magen hinlegen kann eine Erschlaffung der Muskulatur zwischen Speiseröhre und Magen bewirken, wodurch Magensaft in die Speiseröhre gelangt. Häufig auftretendes Sodbrennen kann die Speiseröhre ernsthaft schädigen.

Was hilft?

Bei leichtem Sodbrennen:

- Auf die Ernährung achten (nicht zu viel, zu fett oder zu scharf)
- Lebensmittel meiden, die Sodbrennen auslösen können (z. B. Kaffee, Zitrusfrüchte, Essig, Käse etc.)
- Alkohol und Nikotin meiden
- Sänftigende Wirkung durch Reis, Datteln, Kokoswasser, Milch oder frisches Aloe-Vera-Gel
- Mindestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen
- Bei Sodbrennen im Liegen: Kopfende des Bettes hochstellen

Bei häufigem Sodbrennen:

- Ärztliche Abklärung notwendig
- Allenfalls empfiehlt der Arzt eine Therapie mit Medikamenten
- Alternative Behandlungsmethoden erwägen
- Bei Schwangerschaft: Arzt informieren

KURZ UND BÜNDIG

Hätten Sie gedacht, dass nachstehende Produkte meist nicht vegan sind?

Soft, Bier, Wein

Hier ist für alle Veganer Vorsicht geboten, denn diese Produkte enthalten Gelatine. Das Gelmittel wird aus tierischen Proteinen hergestellt und besteht hauptsächlich aus Kollagen. Produziert wird dieser Inhaltstoff aus dem Bindegewebe von Schweinen und Rindern, aber auch von Fischen oder Geflügel. Achtung auch bei Saucen, Fruchtgummis und Medikamenten in Kapselform.



Kartoffelchips sind auch nur ein Gemüse?

Obwohl man bei Chips wahrscheinlich immer zuerst an Kartoffeln denkt, findet man auf der Zutatenliste vieler Sorten Zusätze, die definitiv nicht vegan sind. Am häufigsten sind dabei tierische Fette, aber auch Honig, Süßmolke und Schweinefleischpulver. Kleiner Tipp: Tierische Fette werden manchmal nicht explizit, sondern als Zutat E471 angegeben.



Konfitüre vs. Marmelade – ein Einheitsbrei?

Bei Marmelade besteht keine Gefahr, da diese nur aus Pektin, Zucker und ganzen Früchten hergestellt wird. Bei der Konfitüre werden die Früchte dagegen meist geschnitten, geschält oder entkernt – hier ist oft Honig als Zuckerersatz enthalten. Und wie wir wissen, ist Honig nicht vegan.



Was ist nur mit meinem Stoffwechsel los?



Es gibt Menschen, die können viel essen und bleiben schlank, andere aber legen sofort an Gewicht zu. «Das liegt an meinem Stoffwechsel», hört man dann. Doch was ist der Stoffwechsel überhaupt? Und warum werden die Menschen immer schwerer? Dr. med. Ursula Bärtsch, Endokrinologin an der SRO AG, kennt die Antworten.

Text: Eric Send

Dr. med. Ursula Bärtsch winkt ab, als sie gefragt wird, was ein guter oder ein schlechter Stoffwechsel sei. Sie habe immer wieder Patienten, die würden gerne «ihren Stoffwechsel messen» lassen. Der Stoffwechsel, oder Metabolismus, wie es in der Fachsprache heisst, ist aber ein hochkomplexer Vorgang, der alle chemischen und physikalischen Reaktionen im Körper umfasst. Es gibt zahlreiche, unterschiedliche Stoffwechsel wie etwa den [Kohlenhydratstoffwechsel](#), welcher Kohlenhydrate und Zucker zerlegt, den [Fettstoffwechsel](#), welcher dem Körper Energie liefert

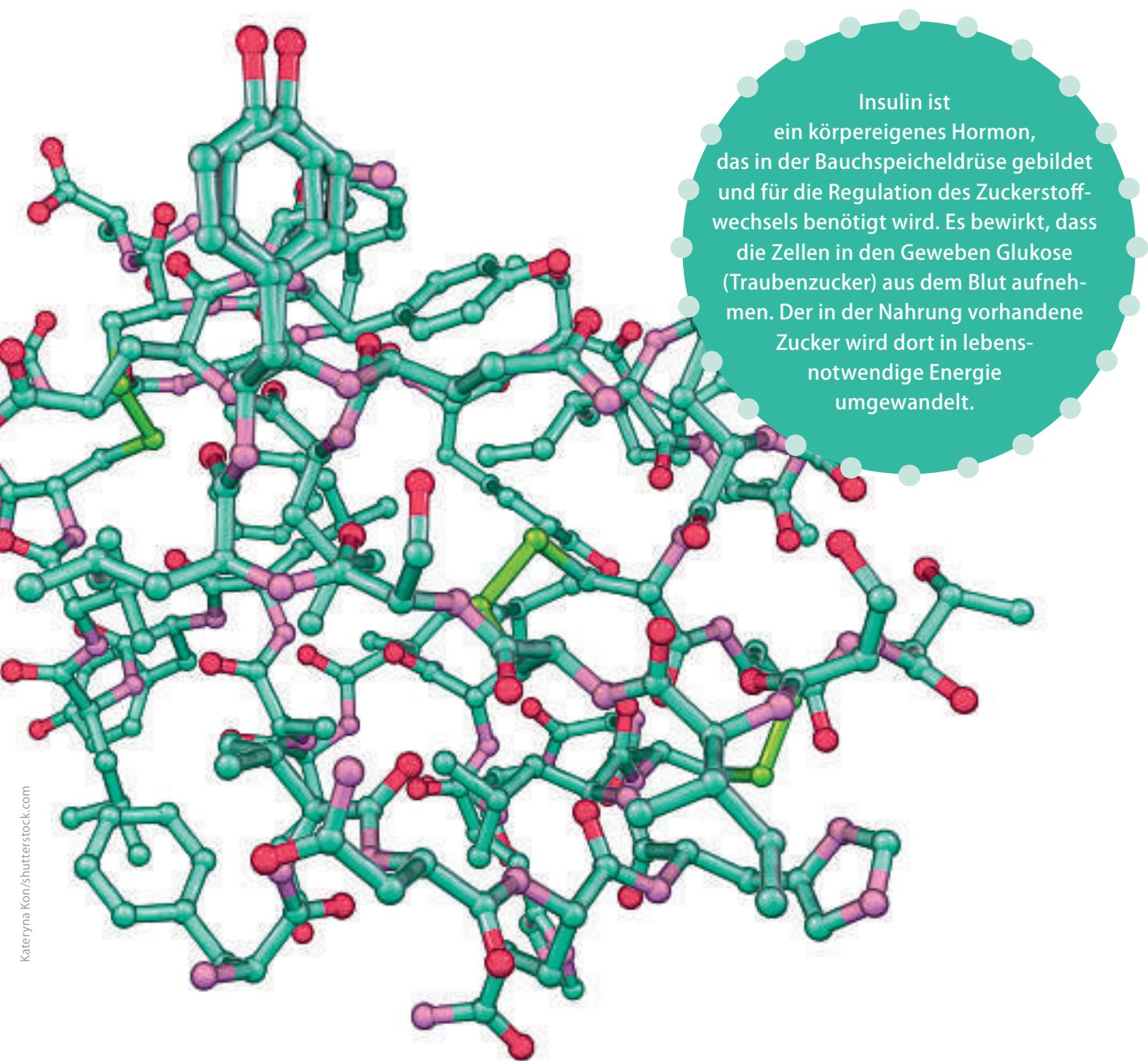
und auch speichert oder den [Eiweisstoffwechsel](#), welcher dem Aufbau von Muskeln, aber auch von Hormonen, und dem Umbau und der Erneuerung des Gewebes dient. «Der Stoffwechsel dient dazu, jede Zelle des Körpers mit allem zu versorgen, was sie braucht, um gut zu funktionieren», so Ursula Bärtsch.

Zuckerkrankheit

Wenn der Stoffwechsel gestört ist, können jedoch Krankheiten entstehen. Eine der häufigsten Stoffwechselstörungen ist Diabetes. [Diabetes Typ 1](#) ist

eine Autoimmunerkrankung, bei der das eigene Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört. Somit fehlt das Insulin, welches der Körper eigentlich brauchen würde, um den Blutzucker zu regulieren. Diese Krankheit kann Menschen jeden Alters treffen. Sie hat nichts mit der Ernährung oder mit Übergewicht zu tun. Diabetes Typ 1 ist unheilbar.





Anders bei **Diabetes Typ 2**, welcher auch als Altersdiabetes bezeichnet wird. Von Diabetes Typ 2 sind vor allem übergewichtige oder krankhaft übergewichtige, sogenannte adipöse Menschen betroffen. Aber auch bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen tritt Diabetes Typ 2 immer häufiger auf. Bei dieser Erkrankung produziert die Bauchspeicheldrüse zwar viel Insulin, aber zu wenig, um den erhöhten Bedarf an Insulin zu decken, der dadurch entsteht, dass das Gewebe nicht mehr gut auf Insulin anspricht – man spricht

dann von Insulinresistenz. Diabetes Typ 2 kann oft durch Gewichtsreduktion oder eine Umstellung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens positiv beeinflusst werden.

Beim Übergewicht ist neben vielen schwer fassbaren Stoffwechselstörungen oft eine gut messbare Störung des Kohlenhydratstoffwechsels im Spiel, ähnlich wie beim Diabetes. Übergewichtige haben oft auch eine Insulinresistenz (s. oben) und somit hohe Insulinspiegel im Blut. Dies

hemmt die Fettverbrennung und macht Hunger. Dies wiederum führt zu weiterer Gewichtszunahme und weiterer Insulinresistenz, also zu einem Teufelskreis.

Frau Bärtsch, was ist der Grund, weshalb gemäss der Weltgesundheitsorganisation immer mehr Menschen übergewichtig sind?

«Es gibt mehrere Gründe. Ein wichtiger ist unsere sedentäre, also unsere sitzende Lebenshaltung. Wir bewegen uns kaum mehr. Das gilt heute nicht mehr nur als Unterlassungssünde, sondern als



Das Mikrobiom, das heisst die Zusammensetzung der Darmbakterienstämme, spielt eine wesentliche Rolle beim Übergewicht.

Risikofaktor. Wir sitzen bei der Arbeit am Computer, im Auto oder zu Hause vor dem Fernseher. Bei fast allen übergewichtigen Patienten, die ich in meiner Praxis sehe, ist Bewegungsmangel eine der Hauptursachen für ihr Übergewicht. Und Bewegung wird mit zunehmendem Gewicht immer schwieriger.»

.....
«Der Stoffwechsel dient dazu, jede Zelle des Körpers mit allem zu versorgen, was sie braucht, um gut zu funktionieren.»

Gibt es noch weitere?

«Ja, die Ernährung mit zu viel energiereichen, verarbeiteten

Produkten. Vor allem verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte haben oft einen sehr hohen Zucker- und Fettgehalt. Diese unbändige Lust nach Zucker, die ich bei vielen übergewichtigen Menschen sehe, eignet man sich bereits im Kindesalter an.»

Die ungesunde Ernährungsweise hat abgesehen von den zu vielen Kalorien noch andere ungünstige Konsequenzen: Seit einiger Zeit weiss man, dass sich bei ungesunder, d.h. energiereicher Ernährung (zu viel Zucker, zu viel Fett) die Zusammensetzung der verschiedenen Bakterienstämme (Darmmikrobion) im Darm verändert. Bakterienarten, die im Dickdarm besonders viel Kalorien aus dem Essen herauslösen können, nehmen überhand. Das führt zu Übergewicht. So nehmen Übergewichtige mehr Kalorien aus dem gleichen Essen auf als Schlanke. Dies erklärt wenigstens zum Teil die Beobachtung, dass es gute und schlechte Futterverwerter gibt. Zudem können die Darmbakterien

über das vegetative Nervensystem oder über Substanzen, die sie produzieren, die Zentren im Gehirn beeinflussen, die das Sättigungsgefühl, die Gelüste und die Energieausgabe steuern.

Neuere Erkenntnisse lassen vermuten, dass auch Substanzen, die bei der Zersetzung von Plastik in die Umwelt und über die Nahrungskette in unser Essen gelangen, übergewichtsfördernd wirken.

Vielen ist gar nicht bewusst, wo überall Zucker drinsteckt.

«Das ist richtig. Deshalb kommt von medizinischen Fachgesellschaften ja immer wieder die Forderung nach einer besseren Deklaration der Lebensmittel zum Beispiel mit einem Ampelsystem. Auf jeder Packung sollte auf einen Blick klar ersichtlich sein, ob gar kein, wenig oder viel Zucker drin ist.» Die vorhandenen Deklarationssysteme haben aber noch Verbesserungen nötig.



Dr. med. Ursula Bartsch, Leitende Ärztin Endokrinologie, Diabetologie und Adipositas

Esskompetenz fördern

Ursula Bartsch plädiert aber nicht nur für bessere Deklarationen der Lebensmittel, sondern auch dafür, dass in den Schulen Ernährung vermehrt zum Thema gemacht werden sollte. Wobei

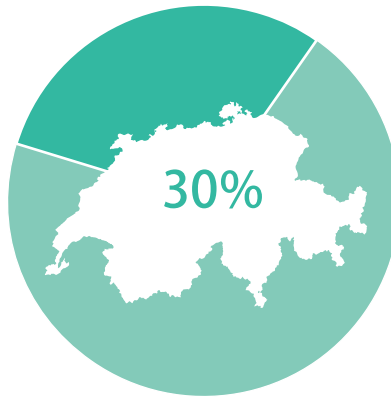
man hier natürlich auch die Erziehungsverantwortlichen ansprechen muss – denn Kinder übernehmen fast immer die Essmuster ihrer Eltern. Apropos übernehmen: Weshalb manche Menschen tatsächlich eine stärkere Veranlagung haben, übergewichtig zu werden als andere, kann daher kommen, dass die genetische Veranlagung von den Eltern an die Kinder weitergegeben wird. «Bei fast allen Patienten, die ich betreue, gibt es in der Familie stark übergewichtige Menschen», so Ursula Bartsch.

Aber natürlich lässt sich Übergewicht nie nur mit einer Komponente erklären. Es ist immer das Zusammenspiel mehrerer Faktoren wie dem Essverhalten, zu wenig Bewegung, der Psyche und der Vererbung. Ausserdem führt Übergewicht zu einer Fehlfunktion des Hypothalamus im Gehirn, welcher unter anderem das Hunger- und Sättigungsgefühl steuert: «Ich sehe Patienten in meiner Praxis, die mir sagen, dass sie immer Hunger hätten, egal was oder wie viel sie essen würden.»

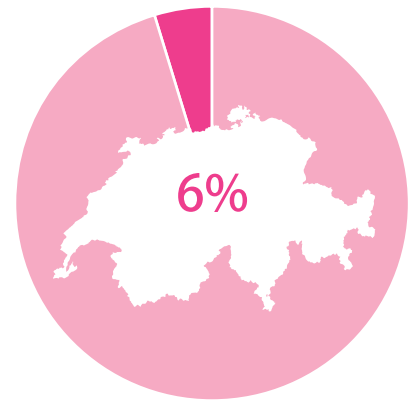


Mehr Informationen:
Adipositas-Stiftung
www.saps.ch

Schweizerische Gesellschaft
für Ernährung
www.sge-ssn.ch



30% der Schweizer Bevölkerung leiden an Übergewicht. Davon ist etwa ein Drittel adipös.



500 000 Menschen in der Schweiz haben Diabetes, davon leiden 40 000 an Diabetes Typ 1.

Wie nimmt man am besten ab? Mit einer Diät?

«Nein. Wir reden heute auch nicht mehr von Diäten, sondern viel mehr von einer Ernährungsumstellung. Die Ernährung sollte ausgewogen sein und so umgestellt werden, dass man sie auf Jahre hinaus auch weiterführen kann. Man muss sich bewusst sein, dass sich der Körper bei jeder Kalorienreduktion sofort mit allen Mitteln dagegen wehren wird, Gewicht zu verlieren und die Nahrung besser verwertet. Wird dann wieder normal gegessen, das heisst kalorienreicher, führt dies zum berühmten Jo-Jo-Effekt – man wird schwerer, als man vor der Diät war.» Dagegen hilft nur ausreichende körperliche Betätigung.

Reicht es, das Ernährungsverhalten umzustellen?

«Wenn keine Bewegung mehr möglich ist, muss die Gewichtsreduktion über die Umstellung des Essverhaltens allein erfolgen, eventuell unterstützt durch Medikamente. Ein zweiter enorm wichtiger Faktor ist die Bewegung. Man muss nicht Leistungssportlerin oder Marathonläufer

werden, um ein Normalgewicht zu erlangen. Aber man muss regelmässig etwas tun. Zügiges Marschieren, mindestens dreimal eine halbe Stunde die Woche, Nordic Walking, das Velo anstelle des Autos nehmen, Vereinssport oder ein Training auf dem Home-trainer helfen dabei, Gewicht zu verlieren und den Kalorienverbrauch des Körpers zu fördern.»

KONTAKT

Endokrinologie & Diabetologie
SRO AG, Spital Langenthal
T 062 916 31 66
endokrinologie@sro.ch



Die Zuckerfalle

Nicht immer wird der Zucker als solcher deklariert: Er erscheint auch unter den Bezeichnungen Glukose, Dextrose, Fruktose, Laktose, Maltose oder Saccharose. Für die Verwertung der grossen Mengen Zucker, die wir zu uns nehmen, muss die Bauchspeicheldrüse grosse Mengen Insulin produzieren. Ein dauernd erhöhter Insulinspiegel wiederum fördert die Speicherung von überschüssiger Energie im Fettgewebe, bremst die Fettverbrennung und führt zu Hungergefühlen. Die Lösung: Weniger Süsses, weniger Fertigprodukte, mehr Bewegung.



Morbus Crohn: mysteriöse Entzündung im Bauch

Morbus Crohn gehört zu den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, die auch heute noch oft verzögert diagnostiziert werden und schwer zu behandeln sind. Wie erkennt man diese Erkrankung und welche Möglichkeiten gibt es, um möglichst beschwerdefrei damit zu leben? PD Dr. med. Kaspar Truninger, Ärztlicher Leiter der Praxis Gastroenterologie Oberaargau AG und der Gastroenterologie im Spital Langenthal, klärt auf.

Text: Nathalie Beck

Kaspar Truninger, was ist Morbus Crohn?

«Morbus Crohn und Colitis ulcerosa werden unter dem Begriff «chronisch entzündliche Darmerkrankungen» zusammengefasst. Im Gegensatz zur Colitis ulcerosa, welche nur den Dickdarm betrifft, kann bei Morbus Crohn der gesamte Magen-Darm-Trakt vom Mund bis zum After befallen sein, wobei am häufigsten der letzte Teil des Dünndarms und der Dickdarm betroffen sind. Da die Entzündung alle Wandschichten des Darmes erfassen kann, ist auch ein Übergreifen auf andere Strukturen und Organe möglich.»

Wo liegen die Ursachen dieser Krankheit?

«Man geht heute davon aus, dass nicht ein einzelner Faktor, sondern eine Kombination verschiedener Faktoren zu Morbus Crohn führen kann. Dabei spielen die Gene und abnorme Reaktionen des Immunsystems



v.l. Dr. med. J. Angermeier, PD Dr. med. K. Truninger und Dr. med. M. Bilali

gegenüber Bakterien und verschiedenen Umwelteinflüssen eine Rolle.»

Welches sind typische Symptome?

«Die häufigsten Symptome sind Bauchschmerzen und Durchfall, teilweise mit Blut. Manchmal kommt es auch zu Übelkeit und Erbrechen. Verschiedene Allgemeinsymptome wie Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust sowie Fieber können ebenfalls auftreten.

Die chronische Entzündung kann sich auch in Organen ausserhalb des Bauches manifestieren, vor allem in Gelenken, der Haut und in den Augen.»

Wie wird Morbus Crohn diagnostiziert?

«Da Bauchsymptome nicht immer im Vordergrund stehen, dauert es oft Monate oder gar Jahre bis zur Diagnose. Blutuntersuchungen können erste Hinweise geben. Wichtig sind Stuhluntersuchungen, welche auf eine Entzündung im Magen-Darm-Trakt hinweisen und andere Durchfallerkrankungen wie z. B. Infektionen ausschliessen. Entscheidend ist jedoch die Darmspiegelung mit Entnahme von Gewebeproben, welche mikroskopisch analysiert werden. Die Diagnose von Morbus Crohn basiert somit nicht auf einem einzelnen Untersuchungsergebnis, sondern auf den Symptomen und verschiedenen diagnostischen Befunden.»

Welche Therapien gibt es?

«Da die Ursache von Morbus Crohn bisher unbekannt ist, ist eine Heilung bzw. Therapie der



Team der Gastroenterologie im Spital Langenthal

Ursache nicht möglich. Das Ziel der Behandlung ist daher, dass Betroffene möglichst beschwerdefrei sind und dass die Entzündung so schnell wie möglich in einen inaktiven Zustand gebracht wird, um so das Auftreten von Komplikationen wie Abszessen oder Fisteln zu vermeiden. Zudem muss individuell entschieden werden, ob die Therapie der aktiven Entzündung genügt oder ob eine langfristige Basistherapie notwendig ist, um das Risiko für ein Wiederauftreten der Entzündung zu reduzieren. Für die akute und langfristige Therapie stehen heutzutage viele verschiedene Medikamente zur Verfügung, die je nach Schweregrad und Lokalisation der Entzündung eingesetzt werden. Die verschiedenen Therapien erfolgen meist ambulant. Wenn die medikamentöse Therapie nicht genügt, oder beim Auftreten von Komplikationen, ist manchmal eine Operation nötig.»

Welche Rolle spielt die Ernährung?

«Die Häufigkeit von Morbus Crohn hat in den letzten Jahren in westlichen Ländern zugenommen, die Ursache dafür ist jedoch nicht ernährungsbedingt. Als Therapieform haben Diäten bei Erwachsenen

kaum einen Stellenwert, werden aber manchmal bei Kindern eingesetzt. Hingegen können Ernährungsfaktoren die Symptome und den Krankheitsverlauf beeinflussen. Einige Patienten mit Morbus Crohn entwickeln Unverträglichkeiten, zum Beispiel eine Intoleranz gegenüber Milchzucker. Wichtig ist das Erkennen von Mangelzuständen (Vitamine, Mineralien etc.) und gegebenenfalls eine gezielte Extrazufuhr durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel.»

KONTAKT

Gastroenterologie Oberaargau
PD Dr. med. Kaspar Truninger
Facharzt FMH Gastroenterologie
und Innere Medizin
Seilereistrasse 1
4900 Langenthal
T 062 919 71 71
info@gastroenterologie-
oberaargau.ch

Gastroenterologie
SRO AG, Spital Langenthal
PD Dr. med. Kaspar Truninger
Ärztlicher Leiter
Gastroenterologie
T 062 916 31 64
gastroenterologie@sro.ch

Zusammenarbeit

PD Dr. med. Kaspar Truninger betreibt selbstständig seit 2013 die Praxis «Gastroenterologie Oberaargau AG» am Wuhrplatz in Langenthal. Nebst seiner Praxistätigkeit leitet Kaspar Truninger seit diesem Jahr auch die Gastroenterologie im Spital Langenthal.

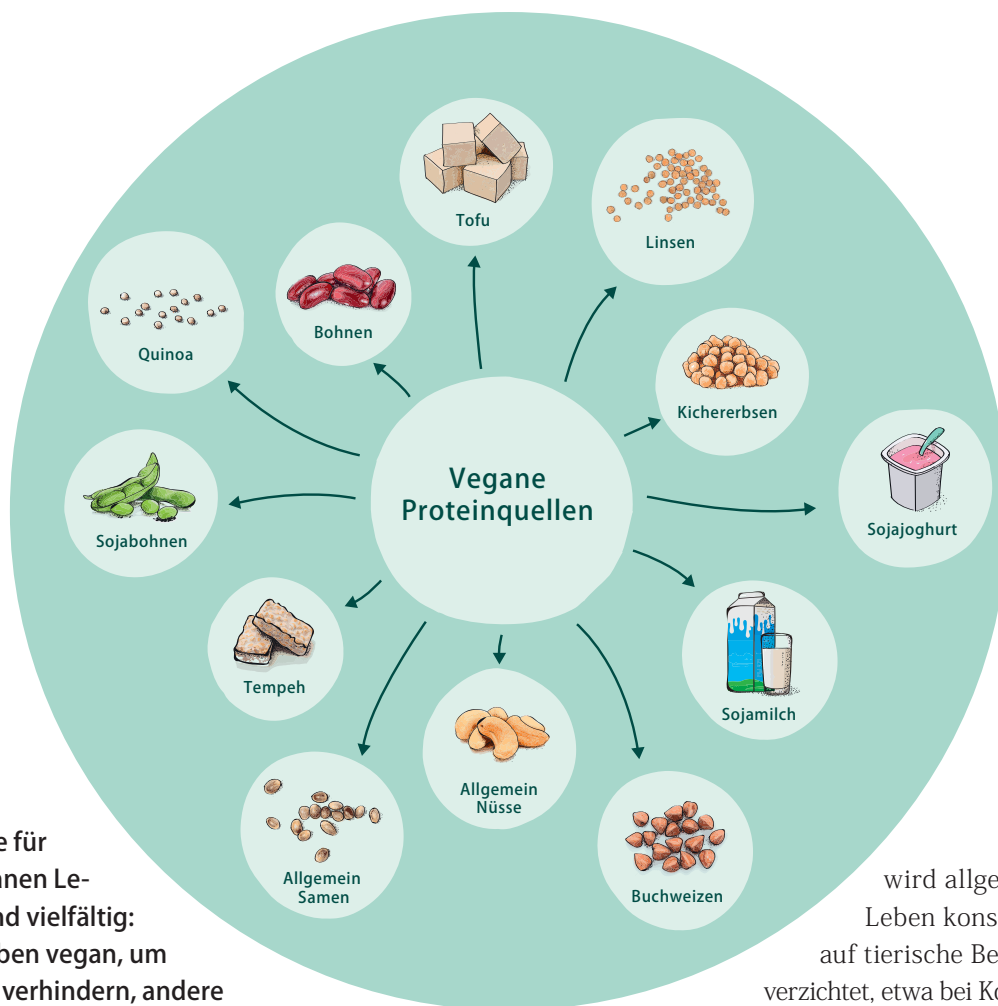
Die SRO AG ist sehr froh, mit seiner Person die Ärztliche Leitung der Gastroenterologie im Spital regeln und die Weiterentwicklung des Fachgebietes in der Region sicherstellen zu können. Unter der Leitung von Kaspar Truninger führen ein leitender Arzt FMH Gastroenterologie und ein Oberarzt FMH Gastroenterologie des Universitätsspitals Zürich sowie Dr. med. Jürg Angermeier gastroenterologische Behandlungen und Konsilien im Spital Langenthal durch.

Wir sind überzeugt, das Spektrum der Gastroenterologie durch die Kooperation mit der Gastroenterologie Oberaargau und durch ausgewiesene Fachspezialisten abzudecken und so die Versorgung unserer Patienten optimal gewährleisten zu können.

Vegane Ernährung – was es zu beachten gilt

Vegane Ernährung ist eine Ernährungsform, eine Philosophie und ein Trend; Tendenz steigend.

Text: Brigitte Meier



Die Gründe für einen veganen Lebensstil sind vielfältig: Manche leben vegan, um Tierleid zu verhindern, andere wollen die Umwelt schützen oder gesünder leben. Bei der Diskussion einer pflanzenbasierten Lebensweise werden neben den gesundheitlichen Auswirkungen immer auch ökologische Aspekte und ethische Überzeugung genannt. Weitere Argumente sind auch ein besseres Körpergefühl, Wohlbefinden oder Gewichtsverlust.

«Die Ernährung ist ein Teil dieser Bewegung. Veganer verzichten vollkommen auf tierische Produkte und ernähren sich ausschliesslich von Lebensmitteln auf pflanzlicher Basis. Fleisch ist dabei ebenso tabu wie Fisch, Milchprodukte, Eier und Honig. Veganismus ist jedoch mehr als nur Essen: oft

wird allgemein im Leben konsequent auf tierische Bestandteile verzichtet, etwa bei Kosmetika, Medikamenten oder Reinigungsmitteln», erklärt Rachel Girard, Teamleiterin Ernährungstherapie und Ernährungsberatung im Spital Langenthal. Vegan kann heute auch getragen werden. Gewisse Hersteller setzen bereits auf rein pflanzliche Stoffe und Verarbeitung.

Ein wichtiger Faktor in der veganen Ernährung ist der Umweltaspekt. Wer sich also wirklich nachhaltig und ethisch korrekt ernähren möchte, sollte sich überlegen, ob es vertretbar ist, sogenannten Superfood zu konsumieren. «Zum Beispiel exotische Mangos aus Australien oder Avocados, die hippen Modefrüchte. Letztere verzeichnen eine verheerende Ökobilanz. All jene, welchen die Umwelt wichtig ist, bevorzugen möglichst regionale und saison-gerechte Nahrungsmittel», gibt Rachel Girard zu bedenken.

Fachliche Unterstützung durch die Ernährungsberatung

Einen positiven Effekt sieht die Ernährungsberaterin darin, dass sich Veganer bewusst mit ihrer Ernährung befassen und sich mit Alternativen zu tierischen Produkten auseinandersetzen. «Als Beraterin muss ich die Alltags-gewohnheiten, das berufliche und persönliche Umfeld meiner Klienten kennen. Verschiedene Lebens-situationen wecken unterschied-liche Ernährungsbedürfnisse; jemand mit einem Bürojob sollte sich anders ernähren als ein aktiver Sportler», sagt Rachel Girard. Die Beratung bei einer Ernährungs-beraterin HF/FH bietet individuelle Unterstützung bei unterschied-lichen Ernährungsproblemen und Begleitung auf dem Weg zu neuen Essgewohnheiten. Die vegane Er-nährung wird in der Schweiz nicht per se empfohlen. Bei Menschen, die sich vegan ernähren wollen, kann eine Ernährungsfachperson trotzdem erwünscht und somit eine Unterstützung sein.

Bei einer veganen Lebensweise bedarf es einer sorgfältigen Planung, um den Bedarf an Makro- sowie Mikronährstoffen zu decken. Sobald ein erhöhter Nährstoffbedarf besteht, wie z. B. während einer Schwanger-schaft und der Stillzeit, bei Kindern im Wachstum sowie kranken oder älteren Menschen, ist besonders auf eine optimale Kombination der Lebensmittel zu achten und sind entsprechende Nahrungsergän-zungsmittel einzunehmen, um einer Mangelernährung vorzu-beugen. Wie Rachel Girard betont, fehlt Vitamin B₁₂ in der pflanzlichen Nahrung und muss zwingend ergänzt werden. Ein Mangel an Vitamin B₁₂ kann massive gesundheitliche Folgen haben wie Müdigkeit, Verdau-ungsprobleme bis hin zu ernst-haften Auswirkungen auf das Nervensystem. Eisen, Folsäure, Vitamin D, Zink und Selen sind ebenfalls kritische Nährstoffe. Kein Problem bei veganer Ernäh-rung ist bei guter Planung die Versorgung mit genügend pflanz-lichem Eiweis. Dieses findet man insbesondere in gewissen Sojaprodukten wie beispielsweise Tofu, Hülsenfrüchten, Nüssen

und Getreide. Bestimmte Nüsse, Samen oder Öle enthalten Omega-3-Fettsäuren.

Vegan ist nicht gleichbedeutend mit gesund

Aus ernährungsphysiologischer Sicht gilt vegane Ernährung als Nischenernährungsweise und wird in der Schweiz für breite Bevöl-kerungskreise nicht empfohlen. Insbesondere bei Kindern kann es zu Wachstumsverzögerungen führen, wenn sie die wichtigen Nährstoffe nicht ausreichend bekommen. Falls die Eltern darauf bestehen, sollten die Kinder eng-maschig durch einen Facharzt und die Ernährungsberatung be-gleitet werden. Dies gilt genauso bei einer Frau in der Schwanger-schaft und während der Stillzeit. Wird beispielsweise Vitamin B₁₂ nicht ersetzt, können Mangel-erscheinungen bei der Mutter zu schwerwiegenden Komplika-tionen sowie neurologischen Schäden beim Kind führen.

INFO

Veganismus wird weltweit unterschiedlich gehandhabt. In den USA, aber auch in Deutschland gibt es Vorstösse in die Richtung, vegane Ernährung zu empfehlen.

Durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) wird die vegane Ernährung nicht empfohlen. Darauf stützt sich die Ernährungsberatung im Spital Langenthal ab.

KONTAKT

Sie haben Fragen oder wünschen eine persönliche Ernährungsberatung?

Ernährungsberatung
SRO AG, Spital Langenthal
T 062 916 36 27
ernaehrungsberatung@sro.ch

Veranstaltungen

«Faszinierende Medizin» – öffentliche Arztvorträge

Erfahren Sie mehr über aktuelle Themen
der modernen Medizin.

Langenthal

11. Juni 2019

Die Schilddrüse – kleines Organ, grosse Wirkung

Dr. med. Thomas Quast, Leitender Arzt Endokrinologie

Der Vortrag findet von 20.00 bis 21.30 Uhr
im Vortragssaal des Spitals Langenthal statt.

Niederbipp

22. August 2019

Chronische Schmerzen – was kann ich dagegen tun?

Daniel Wellinger, dipl. Physiotherapeut und
Leiter Gesundheitszentren

19. September 2019

Bauchschmerzen – wann brauche ich den Chirurgen?

Markus Lüdi, Leitender Arzt Chirurgie

28. November 2019

Brustkrebs – heutige Behandlungsformen

Ärzteteam der Frauenklinik unter der Leitung
von Dr. med. Daniele Bolla

Die Vorträge finden jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr
im Seminarraum Antere des Gesundheitszentrums
Jura Süd in Niederbipp statt.

Huttwil

16. Mai 2019

**Chronische Rückenschmerzen – die Möglichkeiten
der Physiotherapie**

Daniel Wellinger, dipl. Physiotherapeut und Leiter
Gesundheitszentren

7. November 2019

**Kompression, Vakuum, Hochdruck – Neues und Alt-
bewährtes aus dem Wundambulatorium SRO Huttwil**

Dr. med. Dominik Lüdi, Stv. Chefarzt Chirurgie
Spital Langenthal und Gesundheitszentrum Huttwil

Die Vorträge finden jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr
im Gesundheitszentrum Huttwil statt.

Es ist keine Anmeldung erforderlich und die
Teilnahme ist kostenlos.

Informationsabend für werdende Eltern 2019

Jeweils donnerstags, 19.00 Uhr,
Vortragssaal, Spital Langenthal

20. Juni

18. Juli

15. August

19. September

17. Oktober

21. November

Oberaargauer Spitaltag – unser Spital öffnet seine Türen

22. Juni 2019, 09.00 – 16.30 Uhr

Tag der offenen Tür im PanoramaPark in Herzogenbuchsee

14. September 2019

Mehr Veranstaltungen unter: www.sro.ch/kurse
oder auf unserer Facebook-Seite 



«Für Sie
verschönere ich die
Umgebung rund um
das Spital, und zwar
seit 1978.»

**Urs Sommer, Gärtner,
seit 41 Jahren
im SRO**

Vorschau und Service

Impressum

Herausgeber
SRO AG

Projektleitung und -koordination
Karin Baer Lüdi, Ursula Beutler

Texte

Brigitte Meier, Aarwangen
Nathalie Beck, Hauenstein, www.beckwerk.ch
Eric Send, Solothurn, www.sendkommunikation.ch

Fotos

Manuel Stettler, Burgdorf, www.manuelstettler.ch
Titelseite: [one photo/shutterstock.com](http://onephoto/shutterstock.com)

Konzept/Grafik

neuzeichen AG für Kommunikations- und
Orientierungsdesign, Lenzburg, www.neuzeichen.ch

Druck

Merkur Druck AG, Langenthal, www.merkurdruck.ch

Auflage

106 000 Exemplare (Postversand in
über 130 Versorgungsgemeinden)

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

Bestellung

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

Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die
gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher
Sprachformen verzichtet. Sämtliche
Personenbezeichnungen gelten gleichermassen für
beiderlei Geschlecht.

Nächste Ausgabe

Das Spital schläft nie

Mehr dazu in der November-Ausgabe 2019

Ihre Meinung interessiert uns!

Liebe Leserin, lieber Leser

Ihre Bedürfnisse stehen für uns im Mittelpunkt.
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

Notfallnummern

Notfallarzt Region Oberaargau 061 485 90 00
Hausarztpraxis Gesundheitszentrum Jura Süd in Niederbipp
(kleine Notfälle, tagsüber) 032 633 71 71
Notfallzentrum Spital Langenthal 062 916 33 19
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

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