Spitalkost : da kann man ja nicht gesund werden

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 8: **Lebenswertes Alter**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-558171

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Spitalkost – da kann man ja nicht gesund werden

«In den Gängen rauchten die Krankenschwestern, morgens gab es pappige weisse Brötchen mit Butter und Konfitüre, und auch das Mittag- und das Abendessen entsprachen ganz und gar nicht einer vollwertigen Ernährung.» Diese Schilderung einer Patientin über ihren letzten Spitalbesuch veranlasste uns, die Ernährung in Krankenhäusern einmal näher unter die Lupe zu nehmen und zu erforschen, welche Ursachen hinter diesen Missständen liegen.

In den meisten Krankenhäusern unterscheidet sich die Ernährung nicht wesentlich von der Durchschnittskost des Schweizers.

Wie kommt es, dass man in den meisten Spitälern der Heilwirkung einer gesunden Ernährung kaum Beachtung schenkt? Dieser Mangel wird bereits bei der Ausbildung sichtbar. An den Schweizer Universitäten nimmt die Ernährungslehre einen kleineren Platz ein als zum Beispiel die Ernährung der Tiere an den veterinärmedizinischen Fakultäten. Sogar bei den Pflanzen leuchtet es jedem ein, dass eine vitalstoffreiche Erde für das Gedeihen wichtig ist. Zwar gibt es jetzt für Ärzte die Möglichkeit eines Nachdiplomstudiums in Humanernährung, aber während des Medizinstudiums gehört das Thema Ernährung nicht einmal zu den Pflichtfächern. So erfahren die angehenden Mediziner nur so nebenbei, zum Beispiel während des Biochemieunterrichts, etwas darüber.

Die Forschung liegt in den Händen der Industrie

Kein Wunder, dass von zahlreichen Ärzten die Beziehung zwischen Krankheit und falscher Ernährung bagatellisiert wird. Eine Standard-Antwort auf die Frage der Patienten, wie sie sich richtig ernähren sollen, ist dann oft: «Essen Sie einfach alles, was Ihnen schmeckt.» Schade! Besonders wenn man bedenkt, dass ja ein Patient, der diese Frage stellt, bereit wäre, etwas zu ändern und mit seinen schlechten Gewohnheiten zu brechen.

So liegt die Aufklärung der Öffentlichkeit in Ernährungsfragen vorwiegend in den Händen der Manager und Werbefachleute der Nahrungsmittelindustrie – der Geschäftsleute also, die ihre Ware verkaufen wollen. Auch in der Schweiz kommen 60 bis 70 Prozent der Forschungsarbeiten über Ernährung aus den Büros und Laboratorien der Industrie.

Meist handelt es sich bei solchen Untersuchungen jedoch um eine «tote» Wissenschaft, welche mit den natürlichen Gegebenheiten des menschlichen Organismus wenig zu tun hat. Ein bestimmtes Nahrungsmittel kann Eiweissstoffe, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralien und andere wichtige Stoffe enthalten und anscheinend optimal für die Gesundheit sein. Wenn dieses Nahrungsmittel jedoch industriell verarbeitet worden ist, Konservierungsmittel oder andere unnatürliche Substanzen enthält, sind diese Inhaltsstoffe meist nicht mehr die gleichen. Oft haben sie sich dermassen verändert, dass der menschliche Organismus sie nicht mehr als «Nährstoffe» für seine Zellen und Gewebe verwerten kann. Ein solches Nahrungsmittel kann sogar schaden. Unser Organismus hat sich im Laufe der letzten Jahrtausende nur wenig geändert, und die so gelobte «Anpassung» ist minimal. Hier liegt die Grundursache der meisten Krankheiten, denn jedes Nahrungsmittel, das nicht ganz natürlich ist, belastet und überfordert den Organismus. Es entstehen akute Krankheiten, die sich später oft zu chronischen Leiden entwickeln.

In der Bircher-Benner-Klinik in Zürich kommt täglich frisch zubereitetes biologisches Gemüse aus dem eigenen Garten auf den Tisch.

Durchschnittskost

Zu Beginn dieses Jahrhunderts wurde in den Spitälern für beinahe jede Krankheit eine spezifische Diät angeboten. Bei der Krankenbehandlung war die Ernährungstherapie ein sehr wichtiger Faktor. Dann kam die Blütezeit der Chemie, und nach und nach wurde die Diättherapie immer mehr vernachlässigt und rückte bald ganz in den Schatten der medikamentösen Therapie.

Heute ist das Bewusstsein in bezug auf gesunde Ernährung zwar wieder etwas gestiegen, und es gibt nun Schulen für Ernährungsberaterinnen. Die Ernährungsberaterinnen haben die Aufgabe, in den Spitälern in Zusammenarbeit mit dem Arzt verschiedene Kostformen

und Diäten für die Patienten zusammenzustellen und später den Patienten über die für ihn beste Ernährungsweise aufzuklären. Doch allzuviel Gewicht und Einfluss haben die Ernährungsberaterinnen leider noch nicht.

Anderseits besteht heute in der Bevölkerung ein wachsendes Interesse für Ernährungsfragen, und im Krankenhaus erwartet man je länger, je mehr eine «gesunde» Ernährung. Untersuchungen der Tageskost in Spitälern zeigen jedoch, dass sich die quantitative und qualitative Zusammensetzung der Mahlzeiten nicht wesentlich von der durchschnittlichen Kost des Schweizers unterscheidet: Sie sind im allgemeinen viel zu fett und zu salzig.

Im Spital werden somit auch die gleichen Ernährungsfehler gemacht wie zu Hause. Fraglich ist ausserdem, ob ein Kranker dieselbe Kost erhalten sollte wie ein Gesunder. Wo Ernährungsberaterinnen tätig sind, ist die Ernährung meist «gesünder» und «ausgewogener» als in anderen Spitälern. Der Patient hat dort auch oft die Wahl zwischen zwei bis drei verschiedenen Menus.

Den Patienten langsam an gesunde Kost gewöhnen

Die Umstellung auf vollwertige Kost ist auch nicht immer unproblematisch. Werden während längerer Zeit Ernährungsfehler gemacht, sind oft die Gährungs- und Fäulnisprozesse im Darm Mitverursacher der späteren Krankheit. Bei den meisten Krankheiten sind die Verdauungsorgane mitbetroffen, und die Darmflora (Darmbakterien) ist gestört. Wenn man dem kranken Darm nun eine gesunde Nahrung zuführt, können noch mehr Gährungs- und Fäulnisvorgänge in den Gedärmen auftreten, wodurch die körpereigene Abwehrkraft stark herabgesetzt wird. Bei den meisten Krankheiten ist es deshalb notwendig, zuerst den Darm zu reinigen und dafür Sorge zu tragen, dass dieser nicht mehr überlastet ist. Erst dann kann man den Patienten wieder langsam an eine gesunde Kost gewöhnen, und der Organismus hat wieder Kraft, die Krankheit auszuheilen.

Immerhin können Patienten heute – wenn sie darauf bestehen – zwischen weissem und dunklem Brot wählen, und es wird ihnen die Möglichkeit gegeben, vegetarisch zu essen. Einige Spitäler tun wiederum zuviel des Guten und gehen in ihrer Anpassung an die Patienten so weit, dass sie fast sämtliche Genussträume der Patienten erfüllen. Oft überfordern dann die Mahlzeiten die Verdauungsorgane so sehr, dass jeder Heilungsvorgang dadurch gebremst oder unmöglich gemacht wird: Fettes Schweinefleisch, Aufschnitt, Glace mit Schokoladensauce und Süssgetränke gehören nicht in ein Krankenhaus. Eine wirklich gesunde Ernährung sollte so einfach und natürlich wie möglich sein.

«Leider werden in Krankenhäusern immer noch zuviel Fett, Eiweiss, Zucker und zu grosse Portionen verabreicht», schildert der Ernährungsexperte Prof. Meinrad Schär die Ernährung in den Spitälern. Er empfiehlt deshalb eine bessere Zusammenarbeit der Ärzte mit den Ernährungsberaterinnen. Dem können wir nur zustimmen. ●