



Gut und gesund
essen





„Essen ist ein Bedürfnis,
Genießen ist eine Kunst.“

FRANCOIS DE LA ROCHEFOUCAULD
(1613-1680)

Ein Schlüssel zur Gesundheit

Essen und Trinken hält Seele und Leib zusammen, ein guter Koch ist ein guter Arzt und ein Mensch ist, was er isst – zahllose Sinnsprüche zeigen, wie wichtig die Ernährung für uns ist. Denn es geht dabei nicht nur um die Aufnahme von Nahrung. Gutes Essen ist ein Erlebnis für die Sinne, ein Ausdruck von Kultur – und eine der bedeutendsten Voraussetzungen für unsere Gesundheit. Deshalb ist es wichtig uns so zu ernähren, dass

wir den täglichen Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen decken – und das so schmackhaft wie möglich!

Mit gesundem Essen kann man vielen ernährungsbedingten Erkrankungen vorbeugen. Manche Patienten sollten außerdem einer speziellen Kost folgen. Wie man gut und gesund isst, vermitteln Ihnen unser ernährungsmedizinisches Team.



Das Team für Ernährungsmedizin

Unser Bauchgefühl kann bei der Auswahl unserer Lebensmittel durchaus nützlich sein. Nicht immer führt es jedoch zu den besten Entscheidungen für unsere Gesundheit. Deshalb setzen wir neben einem guten Gespür für den eigenen Körper auch auf das Wissen um ein gesundes Essen.

Unser ärztlich geführtes **ERNÄHRUNGSTEAM** stellt Ihnen hilfreiche Informationen für ein **AUSGEWOGENES ESSEN** zur Verfügung. Bei Vorträgen, praktischen Schulungen in der Lehrküche und mit individueller Beratung geben wir **TIPPS** fürs gesunde und kalorienbewusste Kochen. Fragen zur Ernährung möchten wir Ihnen nachvollziehbar beantworten und Sie motivieren, eine gesunde Ernährungsweise umzusetzen.

Unser Team pflegt die interdisziplinäre Kooperation. Wöchentlich finden Team-sitzungen mit Ärzten, Physiotherapeuten, Psychologen, Pflegern und Sozialarbeitern statt.

Sie möchten mehr über gesunde Ernährung wissen? Fragen Sie uns!



IHR TEAM FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN
der Fachklinik Bad Bentheim

Futter für Kopf und Bauch

In Vorträgen vermitteln wir die **OPTIMALE ERNÄHRUNG** bei Rheuma, Osteoporose, Allergien und Neurodermitis. Für Diabetiker gibt es eine intensive Schulung in sechs Einheiten, bei der Sie sich zudem mit anderen Diabetikern austauschen können.

Der Vortrag **GESUNDHEIT SELBER MACHEN** liefert Ihnen erste Informationen, wie Sie ernährungsbedingten Erkrankungen vorbeugen können und welche weiteren Veranstaltungen Ihnen das Ernährungsteam anbietet.

Kardiologischen Patienten wird mit einem Schulungsbuffet und einem Seminar die **HERZGESUNDE ERNÄHRUNG** nahegebracht. Lassen Sie sich in einem Kochkurs von der mediterranen Küche verzaubern und genießen Sie mit uns die selbst zubereiteten Speisen.

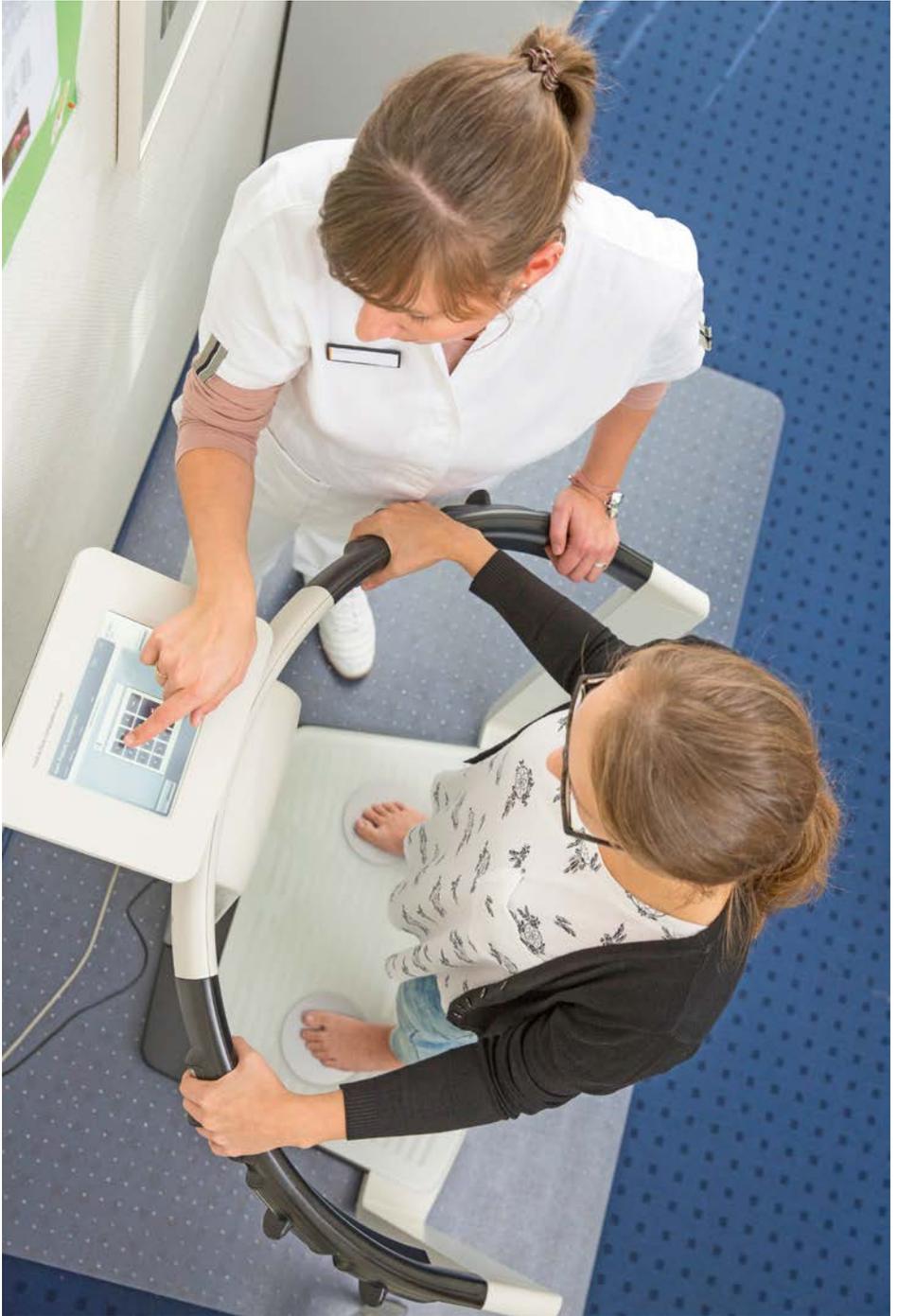
Menschen mit **SYSTEMISCHER SKLERO-
DERMIE** bieten wir ein Schulungsprogramm mit einem theoretischen Schulungsteil und einer praktischen Kochschulung an. Hier stehen Mangelernährung sowie die Versorgung von Mikro- und Makronährstoffen im Fokus.



Mit **LEICHTER GENUSS** bieten wir ein Programm zur Stabilisierung und Reduktion des Gewichts. Bei der Buffet-schulung bekommen Sie erste hilfreiche, praktische Tipps. Im theoretischen Teil behandeln wir verschiedene Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion. In der praktischen Einheit geht es in die Lehrküche. Außerdem werden Lebensmittelverpackungen sowie die Inhaltsstoffe unter die Lupe genommen.

Das Adipositas-Programm ist ein sechsteiliges **INTENSIVPROGRAMM ZUR GEWICHTSREDUKTION**, es umfasst zudem zwei psychologische Schulungsteile.

Auch eine Lehrkücheneinheit ist zentraler Bestandteil des Programms. Gemeinsam werden die selbst zubereiteten Speisen verkostet. Wir zeigen Ihnen weiterhin, wie Sie mithilfe eines Multifunktionskochers Gerichte schnell, zeitsparend und gesund zubereiten. Mit dem gemeinsamen Kochen gewinnen Sie neue Geschmackseindrücke, tolle Ideen und schöne Erinnerungen.



Vor- und Nachsorge

INDIVIDUELLE BERATUNG

Unsere **INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGS-
BERATUNG** zu präventiven als auch zu krankheitsbezogenen Themen wird spezifisch auf Ihre Anliegen abgestimmt. Die eigenen Ess- und Trinkgewohnheiten werden analysiert. Wir erarbeiten gemeinsam Ernährungsziele, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ihren Alltag ausgerichtet sind.

Wenn es medizinisch sinnvoll ist, kann eine **BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE (BIA)** erfolgen, die Rückschlüsse auf die Körperzusammensetzung, sowie den Ernährungs- und Gesundheitszustand erlaubt. Dabei erfasst eine spezielle Waage

die Fettmasse, die Muskelmasse und den Anteil des Körperwassers. Anhand des Bauchumfangs wird zudem das Viszeralfett (Bauchfett) bestimmt. Wir werten die Ergebnisse der Messungen aus und besprechen diese mit Ihnen.

UND NACH DER REHA?

Eine qualifizierte, ernährungsmedizinische Nachsorge im Anschluss an die Rehabilitation kann sinnvoll sein. Wird es aus medizinischer Sicht befürwortet, empfehlen wir eine ambulante Ernährungstherapie. Auf Wunsch nennen wir Ihnen Kontaktadressen von zertifizierten, freiberuflichen Ernährungsfachleuten in Ihrer Region.

Unsere Küche

GESUNDE MENÜS FÜR JEDEN GESCHMACK

Dass gesundes Essen gut schmeckt, beweist die viel gelobte Küche der Fachklinik Bad Bentheim jeden Tag aufs Neue. Unser Küchenteam sorgt für gesunde Abwechslung auf dem Speiseplan. Die modern ausgestattete Großküche wird von einem diätetisch geschulten Koch- und Küchenmeister geleitet und orientiert sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Drei verschiedene Menüs stehen zur Auswahl: Menü 1 bietet **VOLLKOST**, Menü 2 eine **HERZGESUNDE, KALORIEN-BEWUSSTE ERNÄHRUNG** und Menü 3 eine **VEGETARISCHE KOST**. Zweimal in der Woche kann mittags ein **FISCHMENÜ** gewählt werden. Menü 2 wird **OHNE**

SCHWEINEFLEISCH zubereitet und ist besonders für kardiologische Patienten, zur Gewichtsreduktion sowie für Patienten mit rheumatischen Erkrankungen geeignet.

Das **SALATBUFFET** sowie das **FRÜH-STÜCK- UND ABENDBUFFET** ermöglichen eine eigenständige Auswahl nach persönlichen Vorlieben. Um Ihnen die Speisenauswahl am Buffet zu erleichtern, haben wir eigens ein Ampelsystem entwickelt, das die Energiedichte der einzelnen Lebensmittel berücksichtigt. Bei nachgewiesenen Allergien, einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit oder anderen Indikationen für eine spezielle Kostform stimmt das Ernährungsteam in Absprache mit dem Arzt und Küchenleiter die Ernährung individuell ab.

Alle Nährwerte der Menüs sind berechnet, Allergene und Zusatzstoffe werden gekennzeichnet. Aufgrund des qualitativ hochwertigen und gesunden Speiseangebots sowie der umfassenden ernährungsmedizinischen Betreuung der

Patienten wurde unsere Küche mit dem **RAL GÜTEZEICHEN** „**KOMPETENZ RICHTIG ESSEN/ SPEISENVIELFALT UND DIÄTEN**“ ausgezeichnet.



Vollwertig essen und trinken

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.



1.

LEBENSMITTELVIELFALT GENIESSEN

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.



2.

GEMÜSE UND OBST - NIMM „5 AM TAG“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.



3.

VOLLKORN WÄHLEN

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



4.

MIT TIERISCHEN LEBENSMITTELN DIE AUSWAHL ERGÄNZEN

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B₂ und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

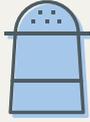


5.

GESUNDHEITSFÖRDERNDE FETTE NUTZEN

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.



6.

ZUCKER UND SALZ EINSPAREN

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.



7.

AM BESTEN WASSER TRINKEN

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.



8.

SCHONEND ZUBEREITEN

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.



9.

ACHTSAM ESSEN UND GENIESSEN

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.



10.

AUF DAS GEWICHT ACHTEN UND IN BEWEGUNG BLEIBEN

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.

Weitere Informationen im Internet:

WWW.DGE.DE/10REGELN

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

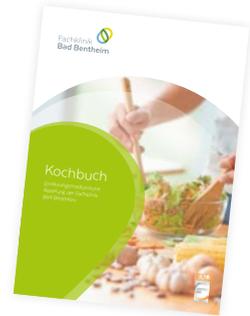




Unser Kochbuch

AUCH ZUHAUSE LECKER UND GESUND KOCHEN

Sie sind inspiriert von den vielen Anregungen, die Sie während Ihres Aufenthalts bei uns bekommen haben? Unser Kochbuch hilft Ihnen, auch in der Küche zuhause leckere und gesunde Gerichte zuzubereiten.



IHRE ANSPRECHPARTNER

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an unser Team für Ernährungsmedizin:
ernaehrungsteam@fk-bentheim.de

FRAU ERPENSTEIN

Abteilungsleiterin, Internistin,
Ernährungsmedizinerin
T (05922) 74-3940 oder 74-5356

FRAU LANZE

Teamleiterin, Diätassistentin, Clinical
Nutrition/Ernährungsmanagement, B. Sc.
T (05922) 74-3940

FRAU STÜRMER

stellvertretende Teamleiterin,
Diätassistentin, EB DGE
T (05922) 74-3945

FRAU ROLING

Clinical Nutrition/Ernährungs-
management, B. Sc.
T (05922) 74-3944

FRAU KRIEGER

Diätassistentin, Köchin
T (05922) 74-3942

FRAU LÜKEN

Diätassistentin
T (05922) 74-3941

FRAU SÄLKER

Diätassistentin (in Elternzeit)

Weitere Informationen im Internet:

WWW.FK-BENTHEIM.DE

Wir wünschen Ihnen ein gesundes
und aktives Leben.

**IHR TEAM FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN
DER FACHKLINIK BAD BENTHEIM**

Viele weitere Informationen und eine Menge
Wissenswertes über die Fachklinik Bad Bentheim
finden Sie unter **WWW.FK-BENTHEIM.DE**



Schwerpunktzentrum
OSTEOLOGIE

FACHKLINIK BAD BENTHEIM

Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH
Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim
T (05922) 74-0 · F (05922) 74-31 72
info@fk-bentheim.de · www.fk-bentheim.de

