

Reporting Summerschool Ernährungsmedizin September 2023

Nach einer Woche mit vielen Einblicken in die verschiedenen Bereiche der Ernährungsmedizin wie Public Health, Forschung, Ernährungsberatung, Ernährung in Schwangerschaft und Alter, Ernährungspsychologie, nachhaltige Entwicklung und Planetary Health, konnten viele Ernährungsmythen und Fragen zum Thema Ernährung geklärt werden. Unser Highlight war die Umsetzung des theoretisch erlernten Wissens im Culinary Medicine Workshop, dadurch konnte die Brücke zwischen Theorie und Praxis in unserem kleinen Rahmen sehr gut geschlagen werden.

Nach dieser Erfahrung hoffen wir, dass nicht nur Medizinstudierende von einem solchen Projekt profitieren, sondern dass künftig mehr Ressourcen für die Verbesserung der Ernährungskompetenz der Allgemeinbevölkerung und Gesundheitsförderung eingesetzt werden können.

«Was ist eine gesunde Ernährung? Welche Antworten soll ich künftig meinen Patienten auf Ernährungsfragen geben? Wie sieht eine nachhaltige Ernährung aus? Wie spreche ich das Thema Ernährung im Patientengespräch an? Was ist eine ideale Ernährung in verschiedenen Lebensphasen und bei Krankheit? Kann gesunde Ernährung mit Nachhaltigkeit vereint werden? Welche Rolle spielen unser Umfeld und die Umwelt bezüglich unseres Gesundheits-/Krankheitsverhalten?»

Voller Vorfreude und mit vielen Fragen starteten wir 20 Medizin-Studierende in die Summerschool mit dem Fokus Ernährungsmedizin.

Unsere Erkenntnisse nach den drei Einführungsvorträgen zu den Themen «gesunde, evidenzbasierte Ernährung», «Ernährung und Gesundheit» und «gesundes Altern»:

- Es gibt keine allgemeine perfekte Ernährung bzw. Ernährungsempfehlungen. Je nach Alter, Ernährungszustand, Aktivitätslevel aber auch Gesundheitszustand verändert sich die ideale Ernährung.
- Die Ernährung kann bei einer Krankheit einen grossen Einfluss auf den Verlauf, das Ansprechen der Therapie und das Outcome haben, sodass die Ernährungsmedizin eine fächerübergreifende medizinische Disziplin ist.
- Studien zum Thema Ernährung sind herausfordernd und komplex, aber machbar.
- Labels auf Lebensmitteln können hilfreich beim Einkauf sein. Jedoch sollte man sich nicht nur auf ein Label verlassen, da sie unmöglich alle Aspekte einer «gesunden Ernährung» berücksichtigen können.

Tag zwei startete mit Falldiskussionen zum Thema Mangelernährung. Mittels Berechnung des Grund- und Gesamtbedarfs, optimierten wir die Speisepläne von Beispielpatienten. Wir lernten, dass bei Mangelernährung zuerst kalorienhaltige Lebensmittel implementiert werden und wie Mahlzeiten damit angereichert werden können.

In einem nächsten Input ging es um Verhaltensänderungen: Wie können Strukturen verändert und Patient*innen zu Verhaltensänderungen motiviert werden? Dazu wurde uns in theoretischen Modellen dargelegt, welche Faktoren es zu beachten gilt: Initial ist es sehr wichtig, die Patienten im aktuellen Zustand abzuholen und zu eruieren, ob bereits ein Veränderungswunsch besteht und lediglich Unterstützung benötigt wird. Für den Beginn einer Verhaltensänderung scheint Selbstwirksamkeit sehr wichtig zu sein, dazu kommen Strategien wie Monitoring und Bestätigung von aussen und im Idealfall ein unterstützendes Umfeld. In Rollenspielen konnten wir die Theorie praktisch umsetzen und uns gegenseitig mit realitätsnahen Beispielen herausfordern. Die erlernten Punkte sollen uns helfen, einen Menschen in seinen ungesunden Verhaltensweisen aufzufangen und gemeinsam Strategien zu finden, den Lebensstil gesünder zu gestalten. Tatsächlich sind in der Schweiz momentan 42% der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte, Hirnschlag, Diabetes und viele weitere nicht übertragbare Krankheiten erhöht.

Am Nachmittag erlernten wir die praktische Anwendung verschiedener Teile des Ernährungsassessments: Bei einem Hands-on Postenlauf bestimmten wir mittels bioelektrischer Impedanzanalyse unsere eigene Körperzusammensetzung sowie Makronährstoffanteile in verschiedenen Lebensmitteln, wir analysierten unser eigenes App-basiertes Ernährungstagebuch und übten verschiedene anthropometrische Messungen.

Tag drei begann mit einer Einführungsveranstaltung von Impuls zum Thema nachhaltige Entwicklung: Verschiedene Umstände, wie das zunehmende Bevölkerungswachstum, die Umweltverschmutzung, Ungleichheiten zwischen Arm und Reich, Frau und Mann, sowie die immer weiter abnehmende Diversität der Tierwelt fordern eine nachhaltige Entwicklung der Erde.



Wir haben besprochen, was eine nachhaltige Entwicklung bedeutet und wie wichtig es ist, die Nachhaltigkeit auf sozialer, ökologischer und ökonomischer Ebene zu betrachten sowie auch zeitliche und örtliche Aspekte zu berücksichtigen. In gewissen Bereichen wie zum Beispiel der Energiewende und der Senkung der Kindersterblichkeit in Entwicklungsländern, gibt es bereits Fortschritte betreffend Nachhaltigkeit und auch auf globaler Ebene gibt es einen Umschwung; so hat sich die UNO 17 «sustainable development goals» gesetzt.

Inwieweit die Ernährung die Entstehung und Entwicklung des Lebens betrifft, haben wir mit einer weiteren Expertin besprochen: In der heutigen Zeit ist die zunehmende Inzidenz von Adipositas bei (schwangeren) Frauen ein Problem, da die Fertilität beeinträchtigt wird und das Risiko für Komplikationen bei Mutter und Kind steigt. Weiter ist eine adäquate Mikro- und Makronährstoffversorgung in der Schwangerschaft essentiell, dennoch werden insbesondere die Empfehlungen zur Protein- und Folsäureeinnahme häufig nicht eingehalten.

Im letzten Teil des Tages beschäftigten wir uns mit Planetary Health und konnten so den Bogen zum Vortrag zu nachhaltiger Entwicklung schliessen. Wir haben uns mit den Fragen «Was bedeutet Nachhaltigkeit im Gesundheitswesen? Welche direkten und indirekten Einflüsse hat die Umwelt auf die Gesundheit? Wie müssen wir die ökologischen Grenzen des Planeten bei Ressourceneinsatz berücksichtigen, um die Gesundheitsversorgung über Generationen hinweg aufrecht zu erhalten?» beschäftigt. Es war spannend und lehrreich zu sehen, wie stark die Themen Ernährung, Gesundheit und Nachhaltigkeit zusammenhängen.

An Tag vier hielt Herr Prof. Dr. med. Reto W. Kressig in der Universitären Altersmedizin Felix Platter (UAFP) einen spannenden Vortrag zum Thema «Ernährung im Alter». Insbesondere wurde die Relevanz einer proteinreichen Ernährung im Alter über 65 Jahren betont: Ausreichend Proteine sind essenziell zur Erhaltung der Muskelmasse und der damit verbundenen Fitness. Es ist daher erschreckend, dass nur 50% der über 65-Jährigen in der Schweiz ausreichend Proteine zu sich nehmen. Das UAFP selbst nutzt ein innovatives System, welches von einem jungen Start-Up entwickelt wurde: Sämtliche Esstabletts mit den ausgewogenen Mahlzeiten werden vor und nach «Patientenkontakt»

fotografiert, sodass anschliessend die Menge bzw. Zusammensetzung der eingenommenen Mahlzeit von den Therapeut*innen analysiert und optimiert werden kann.

Nach einer angeregten Diskussion ging es in die Spitalküche, wo uns bereits der Küchenchef Christian Adam zum Culinary Medicine Workshop empfing.



Mit seiner tatkräftigen Unterstützung kochten wir in Kleingruppen insgesamt 12 verschiedene ausgewogene, vegetarische Gerichte.



Christian Adam zeigte uns, wie ernährungsmedizinische Aspekte mit Kulinarik verbunden werden können und Ernährungsmedizin nicht nur bei den Ernährungsberater*innen und im Spital vorkommt, sondern in unserer Küche beginnt.



Wir richteten die Gerichte auf einem Buffet her und genossen das köstliche Essen zusammen. Nach diesem spannenden Tag und Highlight der Summerschool, gingen wir mit vielen Rezepten und Eindrücken ausgestattet nach Hause.

Zu Beginn der Woche kamen wir mit verschiedenen Erwartungen und Fragen in die Summerschool Ernährungsmedizin. Einige Fragen und Ernährungsmythen konnten beantwortet bzw. aufgedeckt werden, andere waren nicht abschliessend zu beantworten. Die Diskussion der Frage nach der Vereinbarkeit von Ernährung und Nachhaltigkeit, zeigte die Komplexität der Thematik auf und dass wir noch einen weiten Weg vom theoretischen Modell bis zur praktischen Umsetzung vor uns haben.

In Hinblick auf unsere klinische Tätigkeit, erarbeiteten wir während der Woche einen Leitfaden für die Kitteltasche. Darin enthalten sind die wichtigsten ernährungsmedizinisch relevanten Punkte von fünf häufigen (lebensstilbedingten) Erkrankungen, sodass wir unabhängig unserer künftigen Fachrichtung niederschwellig ernährungsmedizinische Aspekte einbeziehen können.

Wir danken Aisha Abo El Ela für ihr Engagement und die Organisation des Projekts und Impuls für die grosszügige Unterstützung!

