

Abschlussarbeit

Ganzheitlicher Ernährungsberater/in Paracelsus Schule Regensburg

Klienten-Daten:

Name: Herr (Inkognito)
Alter: 60 Jahre
Größe: 178 cm
Gewicht: 92 kg (schwankt stark)
Geburtstag: Tag-Monat-1952
Familienstand: verheiratet
Krankheiten / Beschwerden: Morbus Hashimoto
Morbus Basedow
Autnome Schilddrüsen Überfunktion
Roemheld Syndrom
Nervosität, Unruhe, Angstzustände

Sonstiges: Raucher / 18 Zigaretten am Tag
Frust Esser (nach eigener Einschätzung)

Nach den vorliegenden Daten errechne ich als erstes den BMI (Body-Mass-Index) und den Grund-, Leistungs- und Gesamtumsatz. Herr I liegt mit einem BMI-Wert von 29 etwas über dem normalen Bereich in seiner Altersklasse (BMI im Alter von 55-64 Jahre 23-28).

Grundumsatz: 2208 kcal
Leistungsumsatz: 441 kcal
Gesamtumsatz: 2649 kcal

Medikamente:

Nebivolol-Actavis 5 mg Tabletten:

Blutdruck senkend, 1 Tablette am Tag.
Entzieht dem Körper Kohlenhydrate, Vitamin B6, B12, Kalium, Natrium und Phosphor.

Thiamazol 20 mg Tabletten:

Hemmt die Bindung von Jod an das Enzym Thyreoperoxidase und unterbindet so die Bildung aktiver Schilddrüsenhormone (Tyroxin u. Triiodthyronin). 1 Tablette am Tag.
Keine Auswirkung auf Nährstoffhaushalt bekannt.

Erklärung der Krankheitsbilder:

Hashimoto Thyreoiditis:

Bei Morbus Hashimoto bzw. Hashimoto-Thyreoiditis handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, die zur chronischen Entzündung der Schilddrüse führt. Bei dieser Erkrankung kommt es infolge eines fehlgeleiteten Immunprozesses zur Zerstörung des Schilddrüsengewebes durch T-Lymphozyten.

Es gibt zwei verschiedene Verlaufsformen:

- Hashimoto-Thyreoiditis, mit Vergrößerung der Schilddrüse
- Ord-Thyreoiditis, mit Verkleinerung der Schilddrüse

Symptome, Diagnostik, Therapie und Prognose der beiden Formen unterscheiden sich nicht wesentlich, da beide ineinander übergehen können. Die Krankheit gilt als nicht heilbar.

Schlussfolgerung:

Rücksprache mit dem behandelnden Arzt wegen Jod in der Nahrung und möglichen Auswirkungen da in vielen Lebensmitteln mit jodierten Speisesalz gearbeitet wird. Des Weiteren sollte man auf den Vitamin A Haushalt achten, da dieses Vitamin auf die Schilddrüsenregulierung Einfluss hat.

Zwischen Vitamin A, dem Retinol, und der Schilddrüse besteht eine enge Beziehung.

Morbus Basedow:

Dem Morbus Basedow liegen mehrere Faktoren zu Grunde. Neben genetisch festgelegten Defekten des Immunsystems, wird es durch äußere Einflüsse verstärkt.

Hierzu gehören Rauchen, psychosozialer Stress und (Virus-) Infektionen

Schlussfolgerung:

Auch hier Rücksprache mit dem behandelnden Arzt wegen Jod in der Nahrung und möglichen Auswirkungen. Gegebenen Falls jodarme Ernährung für Herrn I.

Zudem richtet sich auch jetzt wieder besonders das Augenmerk auf Vitamin A bzw. auf eventuelle Vitamin A Mangelerscheinungen, die den Schwankungen der Schilddrüse lindernd entgegenwirken bzw. das Problem noch verstärken.

Roemheld Syndrom:

Durch eine vermehrte Ansammlung von Gas entstehen ein geblähter Magen und Darm. Der aufgetriebene Magen-Darm-Trakt drückt nach oben auf das Zwerchfell. Dies führt zu weiteren Beschwerden in den umliegenden Organen. Besonders betroffen sind die Lunge und das Herz. Die Atmung ist erschwert und das Herz reagiert bei Druck von außen mit Angina pectoris-ähnlichen Beschwerden.

Falsche Ernährungsgewohnheiten zählen vermutlich zu den Hauptursachen. Zu schnelles hastiges Essen und Gespräche werden des Essens fördern die Aufnahme von Luft. Auch zu viel Essenengt den verbleibenden Raum im Magen ein, wodurch bei Gasentwicklung noch mehr Druck auf das Zwerchfell entsteht.

Stress, Schlafentzug, Hektik, Ärger, Frust, Depression, Nikotinkonsum (Rauchen) und Übergewicht sind weitere Faktoren, die das Roemheld Syndrom begünstigen.

Schlussfolgerung:

Geregelte Essenszeiten/Gewohnheiten. Wenn möglich den Nikotinkonsum verringern (ganz aufgeben). Verzicht auf blähende und leicht gärende Lebensmittel, außerdem Getränke mit Kohlensäure vermeiden. Nach 14 Uhr kein Gemüse als Rohkost mehr, da rohes Gemüse bis zu 7 Stunden im Magen verbleiben und dort in der Ruhephase (Nachts) gären kann.

Additive Neurologische Überbelastung

Psychisch ausgelöste Probleme finden Ausdruck in körperlichen Leiden. Herr I empfindet Schmerzen, obwohl keine offensichtliche Reizung durch äußerliche Einflüsse besteht. Durch die Schmerzen richtet sich die Aufmerksamkeit von Herrn I auf seinen Körper. Dadurch werden selbst unscheinbare Reize in den Fokus genommen und dann mit den zuerst spürbaren Schmerzen in Verbindung gebracht (Additive). In diesen Momenten laufen konditionierte Muster in Herrn I's Körper, ab die nur schwer zu beeinflussen sind.

Autonome Schilddrüsen Überfunktion:

Hierbei erfolgt die Schilddrüsenhormonproduktion abgekoppelt und unabhängig (autonom) von den Prozessen des Regelkreislaufs.

Die Menge der autonom gebildeten Hormone ist abhängig von der Masse der unabhängigen Schilddrüsenareale und der Jodzufuhr.

Übersteigt die autonom produzierte Hormonmenge den körperlichen Bedarf, liegt eine Überfunktion der Schilddrüse vor. Dieser Zustand tritt ein, wenn Jod in hohen Dosen verabreicht wird, durch z.B. die Einnahme von jodhaltigen Medikamenten oder bei einer Injektion von jodhaltigem Röntgenkontrastmittel vor einer Röntgenuntersuchung. Die zusätzliche Jodgabe macht eine Mehrproduktion von Hormonen in den vergrößerten Schilddrüsenzellen möglich, sodass die Schilddrüsenüberfunktion manifest wird, d.h. Symptome verursacht.

(Die Zufuhr von geringen Jodmengen, wie sie mit der Nahrung aufgenommen werden, löst hingegen keine Überfunktion der Schilddrüse aus.)

Schlussfolgerung:

Rücksprache mit dem behandelnden Arzt bezüglich der Zufuhr von Jod über die Nahrung. Gibt es vielleicht doch Auswirkungen im Zusammenspiel mit Hashimoto und Basedow?

Erstes Gespräch:

Im Gespräch mit Herrn I wurde mir schnell klar, dass er seine Situation und die Rolle, die dabei seine Ernährung spielt, schon sehr genau erkannt hat und sich dessen bewusst ist. Ursache und Wirkung von Essen und nachfolgenden körperlichen Leiden sind ihm klar. Es fehlt ihm an einer richtigen Handhabung. Nachdem er sein Nahrungsprotokoll erstellt hatte, sah ich, dass er selbst von seinen Essgewohnheiten erschrocken war. Zur Auswertung des Protokolls später mehr. Leider kommt man nicht umhin festzustellen, dass Herr I sehr häufig starken sozialen Druck ausgesetzt ist. Bedingt durch seine psychischen und körperlichen Konditionierungen gerät er immer wieder in Situationen, die es ihm nicht möglich machen seine Ernährung bewusst zu steuern. Die Aufgabe in diesem Fall wird eine Hilfestellung bzw. eine Anleitung sein, wie er seine Ernährung auch in Zeiten großer Anspannung bewusst steuern kann. Da Herr I Angst vor Menschenansammlungen hat, ist es ihm nicht möglich gezielt einzukaufen.

Da Ernährung meistens mit dem Kauf beginnt und schon hier ein Problem besteht, hab ich vorgeschlagen ihn bei seinem nächsten Einkauf zu begleiten. Herr I hat diesen Vorschlag mit großer Zustimmung aufgenommen.

Nach der Auswertung des Ernährungsprotokolls werde ich mit Herrn I zusammen einen Einkaufsplan erstellen, sodass auch die Anschaffung von Lebensmitteln, die Basis jeder guten Ernährung ist, für ihn weniger schwer sein sollte.

Der erste Rat, nachdem ich das Ernährungsprotokoll überflogen habe, ist mehr zu trinken! Herr I nimmt offensichtlich zu wenig Flüssigkeit zu sich. Die Flüssigkeitszufuhr schwankt

stark von Tag zu Tag. Ich empfehle 2 - 2,5 Liter stilles Wasser über den Tag verteilt zu trinken.

Einkaufsverhalten:

Herr I hat, wie er es schon schilderte, Schwierigkeiten mit dem Einkaufen. Er wirkt gestresst, dennoch merkt man, dass er sich schon im voraus mit der Thematik des „richtigen“ Einkaufens befasst hat. Er geht durch die Reihen der Regale und nimmt gezielt Lebensmittel die ihm schmecken und die er gern isst. Hier stellt man fest, dass sich sein Einkaufsverhalten stark davon unterscheidet was er laut seinem Ernährungsprotokoll normalerweise zu sich nimmt. Zum einen mag es damit zusammenhängen dass er sich im Rahmen der Ernährungsberatung schon jetzt von Grund her mit den Essen stärker beschäftigt, andererseits scheint mir doch ein gewisses eigenes Selbstverständnis bei Herrn I vorzuliegen.

Sein falsches Essverhalten mag damit zusammenhängen, dass er nicht selbst Einkaufen geht und er nur zögernd seine Essenswünsche sagt bzw. durchsetzt.

Nachdem wir den Einkauf beendet hatten, gingen wir den ganzen Ablauf noch einmal durch. Es war ein Erfolg und ein weiterer Schritt hin zu einer bewussten Ernährung.

Da Herr I keine geregelten Essenszeiten hat bzw. nicht darauf achtet, habe ich empfohlen dass er in einen Kalender jede Mahlzeit und seine Befindlichkeit danach einträgt.

Beispiel: Frühstück 8:00 Uhr fühle mich wohl und energiegeladen
Mittag: 13:00 Uhr satt aber etwas träge

.....

Da die Datenerfassung für das Nahrungsprotokoll zu einer guten Selbstanalyse Herrn I's geführt hat, denke ich, dass wir mit dem Aufschreiben eine gute Werkzeug haben bewussteres Essverhalten anzustoßen.

Auswertung des Nahrungsprotokolls:

Herr I spricht in unseren Gesprächen sehr oft das Thema Heißhunger an, was nach Auswertung der Ernährungstabelle keine Überraschung ist. Was sofort auffällt ist der Zusammenhang von sozialen Stress und falscher Ernährung. In einem geschützten Bereich, in dem Herr I sein Essen weitgehend selbst zusammenstellt, fällt auf dass er seinen Gesamtumsatz an kcal fasst punktgenau trifft (siehe Freitag 04.05. und Samstag 05.05. Beide Tage zusammen ergeben grade mal eine Abweichung von 60 kcal). Kommt er mit anderen Menschen in Kontakt, gibt es Komplikationen. Er gibt an, dass er beim Essen ein Gefühl von Scham hat. Daraus folgt dass er sich nur ungern seinen Teller noch einmal füllt wenn er mit anderen Menschen isst, auch wenn er noch nicht satt ist (siehe Sonntag 06.05). Die Nahrungsaufnahme sinkt stark und der Grundumsatz wird kaum noch erreicht.

Kommt es zu sozialen Stress oder Zeitdruck, folgt ungezügelter Essverhalten (siehe Montag 07.05.). Nach der Einnahme von 360g Bananen und 2 Semmeln beschreibt Herr I ein starkes blähendes Gefühl im Magen-Darm Bereich. Der Zusammenhang zwischen der unausgewogenen Nahrungsaufnahme am Morgen und dem Reomheld Syndrom, dass im Laufe des Tages auftritt ist offensichtlich. Die Additive Neurologische Überbelastung, die bei Herrn I in solchen Situationen konditionierte Verhaltensmuster auslösen, machen es ihm unmöglich an „normales“ Essen zu denken. Der starke Druck, der durch die Gase im Magen und Darm entsteht und durch das Zwerchfell auf den Brustkorb weiter gegeben wird, engt das Lungenvolumen ein und belastet das Herz. Durch die Zufuhr von Wasser versucht er die Auswirkungen des Reomheld Syndrom's zu lindern.

Nach 24 Std. folgt langsam wieder die Zufuhr mit Nährstoffen durch Buttermilch. Zum Nachmittag hin hat sich der Magen-Darm-Trakt wieder beruhigt und eine normale

Essensaufnahme stellt sich ein. Dennoch liegt an beiden Tagen der Kalorienbedarf deutlich höher als die von Herrn I eingenommene Nahrung liefert. Dazu kommt das durch das zugeführte Wasser die wasserlöslichen Vitamine aus dem Körper geschwemmt werden und kein adäquater Nachschub (fehlende Nahrungsaufnahme) gewährleistet ist.

Durch solche gravierenden Einschnitte in seiner Ernährungsweise kommt es letztlich zum seinem schon selbst erwähnten Frustessen. Der Körper verlangt nach Nährstoffen die er zum Erhalten seiner Funktionen braucht. Dieses Frust Essen ist meist unausgewogen und liefert dem Körper dann nur das was in seinem Bedarf am stärksten verlangt wird. Herr I beschreibt Heißhungergefühle auf Fleisch, Süßigkeiten, oder Milchprodukte. Steht ihm das nicht zur Verfügung wird mit dem vorlieb genommen, was der Kühlschrank her gibt.

Mehr Obst und Gemüse würde Herrn I sicher gut tun, dabei muss darauf geachtet werden, dass es leicht verdauliche Obst und Gemüsesorten oder gekochtes Gemüse sind, damit Gärung und Gasbildung im Magen-Darm-Trakt vermieden wird.

Die Jodzufuhr liegt unter dem D-A-CH Referenzwert, was im Hinblick auf die Autonome Schilddrüsenüberfunktion nach erster Einschätzung positiv zu bewerten ist. Letzte Schlüsse können erst nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt getroffen werden.

Das Schilddrüsen regulierende Vitamin A wird am Wochenende fast ausreichend eingenommen. An Werktagen, wie aus dem Nahrungsprotokoll ersichtlich, stellt sich eine starke Unterversorgung ein, die sich negativ auf die Schilddrüsenfunktion auswirken kann. Das würde seine Nervosität und Unruhe an diesen Tagen erklären und seine Empfindlichkeit auf sozialen Stress.

Eine Möglichkeit Herrn I mangelnde Vitamine zuzuführen sehe ich im Trinken von einem alkoholfreien Hefeweizen pro Tag. Dadurch würde die Menge von Vitamin B1, B2, B3(Niacin) und B6 angehoben.

Um den Mangel an Vitamin C bei zu kommen sind Zitrusfrüchte die erste Wahl. Da Herr I gerne Orangensaft trinkt, empfehle ich den Saft mit Wasser zu strecken, da sich die Zufuhr von reinen Saft auf den Säure-Basenhaushalt des Körpers negativ auswirken kann.

Vitamin A bzw. das Beta Karotin stellt an Werktagen auch ein Problem, da dem man allerdings mit dem Verzehr von Karotten (mit 100g Karotten ist der Tagesbedarf an Vitamin gedeckt) leicht entgegenwirken kann. Auch alle Leberwurstsorten (Hausmacher, feine, Leberpasteten.....) sind ausgezeichnete Vitamin A Lieferanten. Zum Beispiel: 70 g feine Leberwurst oder 50 g grobe Leberwurst decken den Tagesbedarf an Vitamin A.

Neben den Spitzenlieferanten Karotten und Leber sind die folgenden Lebensmittel weitere Vitamin A Lieferanten, die zwar nicht an den Gehalt der oben genannten heran kommen, aber in ausreichender Menge verzehrt, den Bedarf auch decken:

Grünkohl, Butter, Aprikosen, Kürbis, Emmentaler, Eier, Honigmelone

Zu beachten ist das Vitamin A nur in Verbindung mit Lipiden (Fett) vom Körper aufgenommen werden kann. Da in den Leberwurstsorten schon Fett mit verarbeitet ist, kann man hier auf die Fettzugabe verzichten. Ansonsten ist zu empfehlen Gemüse mit etwas Lein-, Oliven- oder Rapsöl zu verzehren. Natürlich reicht auch schon die Fettzugabe durch ein Brot mit Butter.

Öle sollten wenn möglich kalt gepresst sein zum Erhalt der ungesättigten Fettsäuren.

Hier sieht man wieder wie wichtig eine ausgewogene Ernährung ist, den nur im Zusammenspiel verschiedener Lebensmittel ist eine ausreichende Versorgung mit allen Nährstoffen gewährleistet.

								Vitamine										
	Trinken	Flüssig.	Nahrungsm.	Gewicht	kcal	Fett/g	KH/g	Eiweiß/g	A	E	K	C	B1	B2	B3	B6	B12	Jod
Freitag 04.05.12	07:30 Uhr	H. Schokolade	250 ml		696	33	93,6	6	59	0,07		0,15	0,03	0,1	0,5	0,03		
			Nussschnecke	120g	327	8,95	52,1	7,5	111,6	4,08	11,88	0,36	0,12	0,12	0,48	0,12	0,24	3
			Apfeltasche	200g	496	13,5	29	2,5	122	1	22,8	4,8	0	0,2	1,8	0	0,4	5
	13:35 Uhr		Leberkäse	100g	287	27,5	1	10	3	0,3	11	24	0,05	0,15	2,4	0,3	2,6	6
			2 Eier		312	22,6	1,4	25,6	544	4	92	0	0,26	0,82	0,2	0,16	0,84	5,22
			Kartoffel	100g	127	3,5	21,9	2	1		25	14	0,1	0,05		0,15	0	4,9
	15:40 Uhr		Eisbecher	250g	531	26,4	61,2	12	75	0,25	6,5	2,5	0	0,25	1,75	0	0,22	39
			Amaretto	20g	33	0	0	0										
		Waffel	10g	48	1,1	2,5	0,7	3,3	0	0,63	0	0	0	0	0	0	0,14	
		Cola	200 ml		86	0	21,8	0										
Gesamt:				450 ml	2943	136,55	284,5	66,3	918,9	9,7	169,8	45,8	0,56	1,69	7,13	0,76	4,3	63,26
						28,04%	58,43%	13,61%										

								Vitamine										
	Trinken	Flüssig.	Nahrungsm.	Gewicht	kcal	Fett/g	KH/g	Eiweiß/g	A	E	K	C	B1	B2	B3	B6	B12	Jod
Samstag 05.05.12	08:45 Uhr	H. Schokolade	250 ml		696	33	93,6	6	59	0,07		0,15	0,03	0,1	0,5	0,03		
			Apfelstreuselk.	300g	327	8,95	52,1	7,5										
	15:30 Uhr		Eisbecher 4 K.	300g	723	39	81	12	90	0,3	7,8	3	0	0,3	2,1	0	0,9	46,8
			Sahne	25g	105	10,8	0,9	0,75										
	17:00 Uhr		Leberkäse	100g	287	27,5	1	10	3	0,3	11	24	0,05	0,15	2,4	0,3	2,6	6
			2 Eier		120	8,8	0,4	10,2	544	4	92	0	0,26	0,82	0,2	0,16	0,84	5,22
		Kartoffel	80g	101,6	2,8	17,5	1,6	1		21	11,2	0,1	0,05		0,15	0	4	
		Stilles Wasser	1,8 l (ganzen Tag)															
Gesamt:				2,05 l	2032,6	130,85	246,5	48,05	697	4,67	131,8	38,4	0,44	1,42	5,2	0,64	4,34	62,02
						30,76%	57,94%	11,29%										

								Vitamine										
	Trinken	Flüssig.	Nahrungsm.	Gewicht	kcal	Fett/g	KH/g	Eiweiß/g	A	E	K	C	B1	B2	B3	B6	B12	Jod
Sonntag 06.05.12	06:00 Uhr	Kaffee	250 ml															
		Milch	16 ml		18,88	1,6	0,64	0,5	4,96	0,01		0,48	0,02	0		0		
			Zucker	3 Teelöf.	240	0	60	0										
	12:30 Uhr		Putenschnitzel	150g	217,5	3,2	4,95	33,15	0	1,35	0	0	0,07	0,12	1	0,69	0,75	2,25
			Häh. Schlegel	100g	217	11,3	0	28,2	36	0,1	6	0	0,1	0,24	9,5	0,25	0,3	0,4
			Kartoffel	80g	56	0,1	11,84	1,6	1		21	11,2	0,1	0,05		0,15	0	4
		Bier Helles	500 ml		185	0	14	2,5	5	0		0	0,15	4,55		0,25		
	14:30 Uhr	Kaffee	150 ml															
		Milch	16 ml		18,88	1,6	0,64	0,5	4,96	0,01		0,48	0,02	0		0		
		Wasser	300 ml															
			Zucker	3 Teelöf.	240	0	60	0										
18:00 Uhr			gem. Pizza		416	22,5	35,6	21,2	140	2	23,2	40,4	0,4	0,4	6,4	0,4	1,2	16,4
Gesamt:				0,5 l	1609,26	40,3	187,67	87,65	191,9	3,47	50,2	52,6	0,86	5,36	16,9	1,74	2,25	23,05
						12,76%	59,46%	27,77%										

								Vitamine										
	Trinken	Flüssig.	Nahrungsm.	Gewicht	kcal	Fett/g	KH/g	Eiweiß/g	A	E	K	C	B1	B2	B3	B6	B12	Jod
Montag 07.05.12	06:00 Uhr	H. Schokolade	250 ml		696	33	93,6	6	59	0,07		0,15	0,03	0,1	0,5	0,03		
	08:34 Uhr		3 Bananen	360g	316,8	0,72	72	4,32	30,6	1,08	7,5	39,6	0,18	0,21	2,52	1,33	0	9
			2 Semmel	80g	219,2	1,52	44,4	6,96	3	0,32		0	0,1	0,02	0,8	0,03	0	
		Wasser	2,2 L (ganzen Tag) Roemheld Syndrom eventuel Verstopfung durch zuviel Bananen															
Gesamt:				2,45 L	1232	35,24	210	17,28	92,6	4,94	7,5	39,8	0,31	0,33	3,82	1,39	0	9
						13,42%	79,99%	6,58%										

								Vitamine										
	Trinken	Flüssig.	Nahrungsm.	Gewicht	kcal	Fett/g	KH/g	Eiweiß/g	A	E	K	C	B1	B2	B3	B6	B12	Jod
Dienstag 08.02.12	09:00 Uhr	Butter Milch (über 3 Std)	500 ml		195	2,5	24	17,5	45	0,5	2,5	5	0,15	0,8	0,5	0,2	1	15
	15:00 Uhr		Eisbecher 5 K.	375g	903,75	48,78	101,25	15	112,5	0,37	9,75	3,75	0	0,37	2,62	0	1,12	58,5
	16:40 Uhr		Bratwurst	120g	345,6	32,4	0,36	14,16	4,8	0,36	32,88	0	0,33	0,26	3,84	0,46	1,8	8,52
			Sauerkraut	100g	24	0,5	3	2	231	1,9	13	20	0,07	0,16	0,2	0,03	0	9,9
Gesamt:				500 ml	1468,35	84,18	128,61	48,66	393,3	3,13	58,13	28,8	0,55	1,59	7,16	0,69	3,92	91,92
						32,20%	49,19%	18,61%										

Herr Inkognito 60 Jahre
 Gewicht: 92 kg stark schwankent
 Medikamente: Nebivolol 5 mg täglich
 Thiamazol 10 mg täglich

D-A-CH Referenzwerte 55-65 Jahre:

A R.Ä	E	K	C	B1	B2	B3	B6	B12	Jod
1000	13	80	100	1,1	1,3	15	1,4	3	150

Vitamin A wird in Retinol Äquivalent angegeben

Tagesbedarf 1000 Retinol Äquivalent.

Vitamin B12, Vitamin K und Jod in Mikrogamm

Erhöhter Bedarf durch Nebivolol

Außerdem: Kalium, Natrium und Phosphor

Kalorienverbrauch pro Tag: 2208 kcal
 Grundumsatz: 441 kcal
 Leistungsumsatz: 2649 kcal
 Gesamtumsatz: 2649 kcal

Sollwert der Nahrungsanteile in %
 14 % Protein (Eiweiß)
 34 % Lipide (Fett)
 52 % Kohlenhydrate

Gespräch mit dem Arzt

Da Herr I mit seinem Arzt auch privat, befreundet ist hatte ich die Möglichkeit in einem netten Gespräch, Fragen direkt an ihn zu richten. Generell stellte sich heraus, dass nach seinem Wissen die Jodzugabe durch die Nahrung keine nennenswerten Auswirkungen auf die oben genannten Erkrankung hat.

Da ich doch denke, dass man die Schilddrüse angesichts der Unter- und Überfunktion nicht noch weiteren Stress aussetzen sollte, werde ich Herrn I trotz der Aussage des Arztes empfehlen die Jodzufuhr im Auge zu behalten.

Laut Aussage von Herrn I besteht kein Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Weizenprodukten oder Milch und dem Roemheld-Syndrom, auch laut der Aussage des Arztes ist Morbus Crohn hier auszuschließen.

Generell begrüßt der Arzt, dass Herr I diesen Schritt den einer Ernährungsberatung macht.

Ernährungsrat:

Frühstück:	<ul style="list-style-type: none">- wenn möglich Kaffee ersetzen durch Kräutertee bzw. Früchtetee- ein Glas Karottensaft oder Brot mit Leberwurst für einen guten Vitamin A Start- Vollkornbrot wenn möglich- stark gesalzene Wurst und Schinkensorten vermeiden z. B. Rohwurst, Geräuchertes luftgetrockneten Schinken usw. schwach gesalzen Wurst bevorzugen z. B. Gelbwurst, Lyoner, Leberwurst (fein, grob)- bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt eine Schüssel Haferschleim mit Wasser und klein gehobelten Apfel- das Frühstück mit einem Stück Obst abrunden
Mittags:	<ul style="list-style-type: none">- Gerichte mit natürlichen Gewürzen, Fertiggericht vermeiden- Jodiertes Speisesalz wenn möglich beim Kochen Vermeiden- Salat und Gemüse als Vitaminspender immer gern Gesehen- zu stark gebratenes Fleisch meiden- Gemüsesuppe oder Eintöpfe mit Fleischeinlage (leicht zu Kauen, leicht verdaubar)- fritierte Speisen vermeiden (Transfettsäuren, außerdem schwer zu verdauen)- beim Essen von trockenen Gerichten immer auch genug trinken- abwechslungsreich Essen- zum Mittagessen bietet sich ein alkoholfreies Hefe-Weizen an
Abends:	<ul style="list-style-type: none">- nichts nach 6 Uhr essen- wenn doch nach 6 Uhr dann nur kleine Speisen- generell nach 14 Uhr keinen rohen Salat, wird nur schwer verdaut und bleibt lange Zeit im Magen (bis zu 7 Stunden) gedünstetes Gemüse stellt kein Problem dar- um deftiges fettes Essen sollte ein Bogen gemacht werden- auf Alkohol sollte verzichtet werden- Vollkornbrot mit etwas Frischkäse- leichte warme Küche- Vollkornbrot mit etwas Wurst oder Schinken

Weiterhin sollte Herr I darauf achten das er seinen Stoffwechsel immer mit genug Wasser versorgt. Künstlich gesüßte Säfte sollten mit Natursüßen ersetzt werden.

Rauchen ist ja in jeder Hinsicht ein gesundheitliches Risiko, deshalb wäre meine Empfehlung auch das aufzuhören bzw. einzuschränken. Ein schneller Endzug ist nicht empfehlenswert, da viele Menschen als Ersatzhandlung anfangen mehr zu Essen und auch das Herr I's Körper, im Hinblick auf seine körperlichen Leiden, stärker zusetzten würde.

Fazit:

Im Fall von Herrn I ist ein schneller und durchschlagender Erfolg nicht zu erwarten.

Es geht viel mehr um kleine Etappensiege.

Durch die schwierige familiäre Situation wird es nicht einfach für ihn die Empfehlungen umzusetzen. Deshalb steht bei diesem Fall nicht unbedingt die Beratung bis ins letzte Detail im Vordergrund, sondern das Begleiten und die Unterstützung.

In diesem Zusammenhang ist es für mich fast unumgänglich, dabei auch seine Familie mit einzubeziehen, die wie es mir scheint die Situation Herr I's Schlichtweg keine Beachtung schenkt. Durch seine psychischen Probleme ist Herr I in seiner Familie zu einem Problem geworden und hat dadurch viele Enttäuschungen hervorgerufen. Dies baut einen Graben zwischen den Familienmitgliedern der nur schwer überwunden werden kann. Da aber auch genau diese Umstände, der fehlende Rückhalt, Verständnis und Zurückweisung so einen großen Einfluss auf Herr I's Essverhalten haben, ist es um einen längerfristigen Erfolg zu haben wichtig das die ganze Familie in eine mögliche Therapie mit einbezogen wird. Damit alte Konflikte aus der Welt geschafft werden können und ein Miteinander wieder möglich wird.

Leider hat es für mich, da ich Herrn I schon längere Zeit kenne nicht den Eindruck, dass sich in diesem Bereich etwas ändern könnte. Zu viele kleine Probleme die jeden Einzelnen beschäftigen, lassen den Blick zum anderen nicht zu und vieles geschieht nur in einer engen auf sich selbst bezogen Sichtweise.

Herr I bräuchte Unterstützung und Halt, da er sich aus eigener Kraft nicht aus seinen Verhaltensmustern herausziehen kann. Seine Familie ist leider zur Zeit auch nicht in der Lage ihm die nötige Unterstützung zu kommen zu lassen. Gehemmt durch eigene Probleme oder durch aufgebaute Frustration Herr I gegenüber.

Psychologische Betreuung könnte eine Möglichkeit sein, die wie ich weiß schon in Anspruch genommen wurde, aber zum jetzigen Zeitpunkt keine Erfolge brachte.

Um zum Thema Ernährung zurückzukommen. Es wird hier sehr gut zum Ausdruck gebracht wie groß der Einfluss der Psyche auf die Ernährung ist und wie eingeschränkt doch die Möglichkeit sein können die man als ganzheitlicher Ernährungsberater hat. Bei einem Menschen ohne größere psychische Probleme, der im Leben steht, ist es kein Problem eine Beratung durchzuführen. Aber wie hier im vorliegenden Fall stößt man schnell an Grenzen, die wie ich an mir selbst festgestellt habe, einen für kurze Zeit resignieren lassen können.

Der ganze zeitliche Ablauf dieser Abschlussarbeit zeigt auch eine Euphorie die ich selbst der ganzen Thematik entgegengebracht habe. Tatsächlich hat sich diese Fallbeschreibung weiterentwickelt, in eine Selbstanalyse und eine Erkenntnis.

Das Ziel das man in der Beratung immer verfolgt ,ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung, nur der Weg dort hin ist immer ein anderer.

Ich denke mittlerweile nicht mehr das ich Herrn I stricke Vorgaben geben sollte, was man in meinen Empfehlungen für die Mahlzeiten vielleicht erkennt, den was ist hier wirklich zu erkennen. Wenn man einen Ernährungs- bzw. Einkaufsplan zusammenstellt, dann nur mit

Herrn I zusammen und wenn möglich mit seiner Familie. Was für eine Belastung würde sich hier zusätzlich aufbauen, wenn man all zu strafe Regeln einführt? Welche Konflikte würden hervorbrechen und vielleicht noch mehr Schaden anrichten? Angesichts des Alters von Herrn I und seiner körperlichen Verfassung geht es nicht darum noch mehr Probleme hervorzurufen. Die einfachen Empfehlungen meinerseits die ich Ihm bereits gegeben habe sind auf fruchtbaren Boden gefallen. Da diese Abschlussarbeit nur den IST Zustand beschreiben kann und sich hier eine langfristige Besserung einstellen muss, beende ich hier meine Ausführung und lasse meinen Gedanken freien lauf.....

Ernährungslehren, Lebensmittel,
Kalorien zählen ganz umstritten,
Vitamine und der gleichen.
man glaubt man stellt ganz einfach Weichen.
Auf denen kann der andere fahren,
doch weit gefehlt,
muss ich jetzt sagen.
Jetzt schlägt ein Gedanke sich die Bahn,
den wir oft verkennen im Lebenswahn.

Ohne Einsicht oft vergebens,
wenn es fehlt am Sinn des Lebens.