

Im Fokus

Ernährung und Wohlbefinden

Weiterentwicklung der IV

Laut Botschaft des Bundesrats bleiben Ausbildungen im geschützten Rahmen weiterhin möglich.

Sexualität und Partnerschaft

Was es braucht, damit Menschen mit Behinderung ihre Sexualität in einer Institution ausleben können.

«Verbote schaffen kein Bewusstsein»

Eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung lassen sich nicht verordnen. Wie gelingt es Institutionen trotzdem, die begleiteten Menschen zu einer gesunden Lebensweise zu motivieren? Für Beatrice Sterren, Leiterin Hauswirtschaft und Ernährungsberaterin im Bernaville Schwarzenburg, ist klar: «Menschen müssen spielerisch und lustvoll dazu eingeladen werden, ihr Verhalten zu ändern.»

Frau Sterren, vor zwei Jahren haben Sie im Bernaville eine Ernährungsberatung aufgebaut. Warum war Ihnen dieses Angebot wichtig?

Als Leiterin Hauswirtschaft war ich immer wieder mit Ernährungsfragen konfrontiert. Viele Fragen drehten sich um Personen, die übergeordnet wurden, sowie um ältere Menschen, die kaum mehr assen. Weil mich das Thema interessierte, liess ich mich berufsbegleitend zur Ernährungsberaterin ausbilden.



Beatrice Sterren ist Ernährungsberaterin im Bernaville Schwarzenburg.

Seit 2013 berate ich nun im Bernaville Menschen mit Behinderung, Betreuende sowie Angehörige.

Übergewicht ist in vielen Institutionen ein Thema – weshalb?

Die Gründe dafür sind vielfältig. Hinter dem Übergewicht von Men-

schen mit Behinderung kann ein verlangsamter Stoffwechsel aufgrund von Medikamenten stehen oder auch zu wenig Bewegung, beispielsweise wegen fehlender Sporterfahrung. Vielfach fehlt diesen Menschen auch das Wissen und ein Gespür für den eigenen Energiebedarf. Oder Essen wird zu einer Kompensation für negative Gefühle wie Langeweile, Einsamkeit oder Stress.

Die Institutionen kommen also um eine Auseinandersetzung mit Ernährungsfragen nicht herum?

Genau. Ernährung ist kein Luxus-thema. Eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung sind die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Ich gehe davon aus, dass die Ausgaben für Medikamente und Arztbesuche sinken und die Lebensqualität steigt, wenn Institutionen bewusst auf Gesundheitsförderung setzen.

Was kann eine Institution konkret zu einer gesünderen Ernährung beitragen?

Im Bernaville habe ich als erstes ein neues Ernährungskonzept erarbeitet, an dem sich unser Küchenchef

seit her orientiert. Nun wird mit weniger Fett und mit deutlich mehr Gemüse gekocht. Auch die Zvieri-Portionen in der Cafeteria haben wir angepasst: Sie weisen nur noch 200 Kilokalorien auf. Wichtig ist zudem das Angebot der Ernährungsberatung, das inzwischen alle Fachpersonen und Bewohner kennen. Ich mache Beratungen nach Bedarf, führe einmal pro Jahr mit jedem Betreuungsteam Gespräche zum Thema Ernährung und organisiere Weiterbildungen fürs Fachpersonal wie für die begleiteten Menschen.

«Nicht selten haben Menschen die Erfahrung verinnerlicht, dass Essen tröstet, beruhigt und ein wohlige Gefühl schenkt.»

Geht das Fachpersonal mit dem Thema Ernährung heute anders um?

Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung ist gewachsen. Die Fachpersonen Betreuung kontaktieren mich, wenn sie Unterstützung brauchen und versuchen zu ergründen, was hinter einem bestimmten Essverhalten stehen könnte.



Mit leichtem Essen und frischem Gemüse zu einer gesunden Ernährung motivieren: die Küche im Bernaville. | Foto: M. Luggen

Ganz anders früher: Lange Zeit galten vom Arzt verordnete Diätpläne als Allheilmittel.

Doch das hat weder funktioniert noch erlaubte dies eine Begleitung auf Augenhöhe mit der Bewohnerin oder dem Bewohner. Verbote schaffen kein Bewusstsein. Das gelingt nur mit einer angepassten Aufklärung, mit dem aktiven Einbezug der betroffenen Person und mit einer lustvollen Lösungssuche.

Welche Themen fordern Ernährungsfachleute in Institutionen besonders heraus?

Herausfordernd ist beispielsweise die Begleitung von Senioren, die verwirrt sind und nicht mehr richtig essen. Die Institutionen möchten ihnen bis ins hohe Alter ein gutes Leben bieten, erreichen sie aber oft nicht mit ihren Vorschlägen. Hier versuchen wir herauszufinden, wie wir diese Menschen trotz allem zum Essen einladen können. Auch bei Menschen mit schwerer kognitiver Beeinträchtigung ist die Beratung anspruchsvoll. Wir haben deshalb Schaukarten entwickelt, die das Thema Ernährung in einfachen Bildern darstellen. Bei Übergewicht versuchen wir zudem, diese Personen zu mehr Bewegung zu motivieren – mit zusätzlichen Botengängen oder Spaziergängen.

Was ist wichtig für eine erfolgreiche Begleitung?

Die Begleitung muss massgeschneidert sein, soll den Menschen stärken und ihn spielerisch dazu motivieren, sein Verhalten zu ändern – sei es mit mehr Gemüse und Salat, mit kleineren Portionen, gesünderen Snacks oder mehr Sport. Gerade bei jüngeren Menschen ist die Zusammenarbeit mit Eltern oder Angehörigen wichtig, damit alle am gleichen Strick ziehen. Auch lohnt es sich, die Essbiografie anzuschauen. Nicht selten haben Menschen mit Übergewicht die Erfahrung verinnerlicht, dass Essen tröstet, beruhigt und für ein wohlige Gefühl sorgt. Hier hilft es, sorgfältig herauszufinden, was sich diese Person sonst Gutes tun kann.

Trotzdem bleibt das Thema Ernährung fürs Fachpersonal ein Balanceakt zwischen Schutz und Selbstbestimmung.

Eine dauerhafte Fehlernährung führt zu Gesundheitsschäden. Es gilt deshalb möglichst kreativ zu versuchen, eine Person zu gesunder Ernährung zu motivieren. Manchmal kann es auch Sinn machen, einen Psychologen beizuziehen. Doch wenn sich eine Person entscheidet, nicht mitzumachen, müssen wir das respektieren. Fachpersonen sind keine Polizisten, sondern Coaches, die Menschen auf ihrem Weg bestmöglich unterstützen.

| Interview: Barbara Lauber

Konkret

Schweizer Lebensmittelpyramide

Die sechsstufige Pyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) zeigt das **ausgewogene Verhältnis von Lebensmitteln**, das grundsätzlich auch für Menschen mit Behinderung gilt. Zu beachten ist: 1. Vorwiegend ungesüsste Getränke. 2. Gemüse 3x/Tag und Früchte 2x/Tag. 3. Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln 3 Port./Tag. 4. Milchprodukte 3 Port./Tag sowie Fleisch, Fisch, Eier oder Tofu 1 Port./Tag. 5. Fette und Nüsse max. je 20 - 30 Gramm/Tag. 6. Süsses und Salziges bewusst und mit Mass geniessen. Mehr unter: www.sge-ssn.ch

Ernährungsbedingte Krankheiten

Je nach Behinderungsart können ernährungsbedingte **Krankheiten** auftreten wie Unter- oder Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankungen, chronische Magen-Darm-Beschwerden, Bluthochdruck, Essverhaltensstörungen (z.B. Binge Eating), Fettstoffwechselstörungen etc. Zudem kann die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung beeinträchtigt (z.B. Autismus) und der Tagesumsatz höher (Spastiken) oder tiefer sein (Rollstuhl). Betroffene können auf Beschwerden oft nicht selber hinweisen. Hier kann ein **Monitoring** im Bezug auf Gewicht und Symptome helfen. Mögliche **Symptome** für ernährungsbedingte Krankheiten: Starke Gewichtsschwankungen, Reflux, Durchfall/Verstopfung, Stimmungs- und Verhaltensänderungen etc. (Quelle: Grundlagen und Empfehlungen zu Ernährung und Gesundheit für Menschen mit Behinderung in Institutionen). Gratis-Download unter: www.procaph-bewegt.ch