

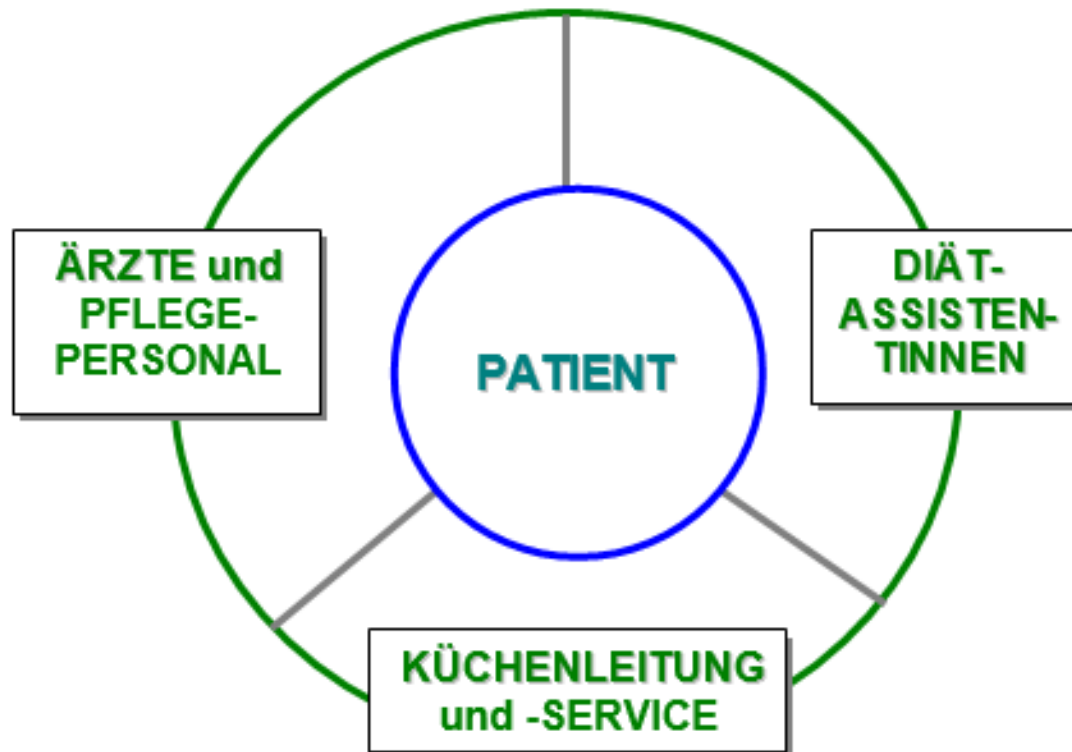
Freitag, den 09. November 2018

**Praxisbeispiel aus dem Reha-Zentrum Seehof
der DRV Bund**

13:30 Uhr – 14:30 Uhr

Dr. Wilma Rademacher, Oberärztin
Ilona Templiner, Diätassistentin
Anne Schildmann, Diätassistentin

Diätkonzept



Der Patient steht im Zentrum

Ernährungstherapie anhand folgendem Patientenbeispiel

Herr M., teilstationär

- 54 Jahre,
- Koch (Kindertagesstätte) 40 Std.(+), Mo-Fr
- Adipositas Grad I, BMI 33,6
- Herzinfarkt Aug. 2018, Hypertonie, Hyperlipidämie

Vorinformationen:

Lt. Akte → Kardiologische AHB wg.

2 Wochen zuvor **Herzinfarkt** mit typischer Angina pectoris

Herzkatheter mit Erstdiagnose **1-KHK**

Koronarintervention mit **Stentimplantation**

Erhöhtes **kardiovaskuläres Risikoprofil:**

arterieller Hypertonie seit 15 Jahren

Statintherapie seit 15 Jahren

Nikotinabusus bis zum Herzinfarkt

Aufnahmegespräch (und Visiten):

- Krankheitsursache aus Patientensicht
- Entwicklung des Körpergewichts
- Reha-relevante Erkrankungen
- Bewegung/ Freizeitaktivitäten
- Appetit, TM, Mahlzeiten
- Salzkonsum
- Unverträglichkeiten
- Schwere der beruflichen Tätigkeit
- Abnehmversuche
- Änderungsbereitschaft

Erfragen

Sensibilisieren

Nachdenken

Motivieren

Patientenziele

Besprechung mit dem Patienten und OA/CA in Aufnahmevisite

1. Gesundheit zurückzugewinnen
2. Gewichtsreduktion
3. Raucherentwöhnung

Arbeiten einer konkreten Therapiestrategie

Information über kardiovaskuläres Risikoprofil (KHK; Blutdruck, Diabetes)

Individuell dosiertes Bewegungsprogramm

Nichtrauchertraining und Stressbewältigung

Ernährungsberatung und Übergewichtsgruppe

Therapieplanung & Erfolgskontrolle

- 1. Patient:** Blutdruck und Gewichtsverlauf täglich und Übertrag in eine Kurve
- 2. Küche** Buffet, Mitpatienten, Regelmäßigkeit
- 3. Arzt:** Wöchentliche Visite, Abgleich Patientenziele ggf. Anpassung des Therapieplan, Lob!
- 4. Ernährungsberatung**
Einführung, Gruppe, Einzelberatung, Feedback für Arzt + wöchentliche Besprechung
- 5. Andere Angebote** Raucherentwöhnung, *intensive Bewegungstherapie*

Vorinformationen:

Diätverordnung:

- Größe: 183 cm
 - Gewicht: 112,5 kg
 - BMI: 33,6
 - Bauchumfang: 121 cm
 - Verordnete Tagesplanorientierung mit 2100 kcal
-
- *Wunsch: BIA-Messung*
 - *Notiz: berufliche Tätigkeit*

Diätverordnung



Änderung der Diätverordnung (Für-Service: Tagesplanbeispiel neu ausgegeben am:

→ kcal → ki → → → BE → gKH → gE → gF →

- 2400 → 10-080...enthält-ca. → 22.0 → 290 → 90 → 90 → Größe:cm
- 2100 → 8-820...enthält-ca. → 19.0 → 230 → 80 → 80 →
- 1800 → 7-560...enthält-ca. → 17.0 → 210 → 70 → 70 → Gewicht:kg
- 1500 → 6-300...enthält-ca. → 13.5 → 185 → 55 → 55 →
- 1200 → 5-040...enthält-ca. → 11.0 → 150 → 50 → 45 → BMI:kg/m
-ohne Vorgaben

<input type="checkbox"/> Diabetes mellitus: <input type="checkbox"/> Insulin <input type="checkbox"/> Tabletten	<input type="checkbox"/> LTX-Patient <input type="checkbox"/> HTX-Patient <input type="checkbox"/> Kunstherz-Patient
<input type="checkbox"/> Lipidsenker <input type="checkbox"/> Nikotinentwöhnung	<input type="checkbox"/> Sonderverordnung (siehe Rückseite)
<input type="checkbox"/> Hilfe im Speisesaal <input type="checkbox"/> fester Sitzplatz <input type="checkbox"/> Gehbehinderung/-Rollstuhl <input type="checkbox"/> Sehstörung <input type="checkbox"/> Hörminderung <input type="checkbox"/> Verständigung in deutscher Sprache nichtmöglich/eingeschränkt	<input type="checkbox"/> Sonderkost/-Allergien:

..... Datum/-Unterschrift Arzt

Essen	Getränk	Verleihen	Prüfung	Verleihen	Freigelegt	Seite
08_11_14	01_01_14	01_01_14	01_01_14	*	114	114
08_11_14	01_01_14	01_01_14	01_01_14	*	114	114

Vorinformationen:

Diagnosebogen:

- KHK-1
- NSTEMI (Herzinfarkt) Aug. 2018
- Hypertonie, Hyperlipoproteinämie,
- Nikotinabusus (August eingestellt)

PAVO (Timebase):

- Einsicht ärztlich verordnete Ernährungstherapien
→ Einzel mit Indikation, Fettstoffwechsel – o. Übergewichtsguppe

Ergebnisse Labor-Aufnahmeuntersuchung (KLInet)

Im Verlauf: Ergebnisse Blutzuckertagesprofil (ärztl. Vo)

Ernährungstherapien für Herr M.

- 1. Ernährungseinführung** (Seminar 45 min)
Diätassistentinnen
- 2. Schulungsbuffet** (10 min) Servicepersonal
- 3. Seminar Übergewicht** (450 min) Diätassistentinnen
- 4. Einzelerlernungsberatung:** (Gesamt 75 min)
gestörte Glucosetoleranz und Hyperuricämie (DA)
- 5. Dokumentation** Diätassistentinnen
- 6. Ggf. IRENA/ Nachsorgeprogramm**

Ernährungstherapien für Herr M.

1. Ernährungseinführung (Seminar 45 min)

- Allgemeine Information „Gesunde Ernährung“ unter Einbezug der kardiologischen Erfordernisse (z.B. Salzreduktion, Fettsäuremuster)
- Mahlzeitenhäufigkeit und geeignete Essabstände
- Umgang mit Tagesplanorientierung
- Essgeschwindigkeit und bewusste Nahrungsaufnahme

Name: → → → ... → → →

Basiskost → → ca. 8-820 kJ → 2100 kcal/19 BE

I. Frühstück: → → ca. 450 kcal

→ → 2 Vollkornbrötchen oder → 4 BE

..... 100g Vollkornbrot

→ 20g Margarine (Sorte mit 80g Fett/100g)

→ → 2 Scheiben Aufschnitt (30g)

→ 10g Konfitüre oder Honig 1/2 BE

II. Frühstück: → → ca. 100 kcal

→ → 1 Stück Obst oder

→ → 2 Stück Vollkornknäcke → 1 BE

Mittagessen: → → ca. 650 kcal

→ 250g Kartoffeln → 4 BE

→ 100g Fleisch (roh)

→ 200g Gemüse

→ 150g Salat

→ → 1 Stück Obst → 1 BE

Nachmittag: → → ca. 200 kcal

→ → 1 Vollkornbrötchen → 2 BE

→ 10g Margarine (Sorte mit 80g Fett/100g)

→ 10g Konfitüre oder Honig 1/2 BE

Abendessen: → → ca. 600 kcal

→ 125g Vollkornbrot → → 5 BE

→ 20g Margarine (Sorte mit 80g Fett/100g)

→ → 4 Scheiben Aufschnitt (60g)

→ 120g Salat

Spätmahlzeit: → → ca. 100 kcal

→ → 2 Stück Vollkornzwieback

..... oder → 1 Stück Obst → → 1 BE

→ → → → →
→ → → → → Seite 1 von 2

Ernährungstherapien für Herr M.

2. Schulungsbuffet (10 min) Servicepersonal

- Begrüßung im Speisesaal
- Erste Informationen über das Speisenangebot und die Mengenorientierung bei der Selbstbedienung
- Lebensmittelunverträglichkeiten erfassen
→ zuvor generell vom Aufnahmearzt schriftlich fixiert

**40 g
geräucherten
Lachs**

für 2 Scheiben Aufschnitt

Boulette

1 Stück = 50 g
ohne Ei + Brot
(für 2 Scheiben Aufschnitt)

Ernährungstherapien für Herr M.

3. Gruppenseminar Übergewicht

- 5 Einheiten Gesamt 450 min inklusive Lehrküchenveranstaltung (180 min)
- Voraussetzung: Patienten mit einem BMI > 28
+ Bauchumfang (Männer > 102 cm, Frauen > 88 cm)

- Inhalte:

1. Einheit: 60 min

→ Gruppenmotivation

→ Realistische Zielsetzung

a) kurzfristig (während der Reha)

b) langfristig

→ Ursachen, Vorerfahrung, Ressourcen, Motivation!/ Bild

Ernährungstherapien für Herr M.

3. Gruppenseminar Übergewicht

- Inhalte:

2. Einheit: 60 min

- Energiebedarf bei mittlerer körperlicher Tätigkeit (während Reha)
- Empfohlene Reduktionskost max. 150-500 kcal Ersparnis pro Tag
- Ziel: max. 500 g Abnahme pro Woche
- Ggf. Anpassung, wenn nur leichte körperliche Tätigkeit im Alltag
- **Hungerstoffwechsel!!!**
- Rückfallprophylaxe (Wiegeturnus + Bauchumfangmessung)
- Laborbesprechung anhand der „Gelben Karte“ und Risikofaktoren
KHK

Jedes Manko ein Gewinn !

Eine Gewinnchance, die sich berechnen läßt !!!

Daten, die dazu notwendig sind:
(siehe Info-Blatt aus dem Ernährungs-Einführungsvortrag)

Körpergröße: 183 cm

Normalgewicht: 83 kg
(Körpergröße in cm – 100)

Idealgewicht: 74,7 kg
(Normalgewicht – 10% oder – 15%)

Als Faustregel können Sie sich merken:

7000 kcal eingesparte Nahrungsenergie
bedeuten 1 kg Gewichtsabnahme

7000 kcal zusätzliche Nahrungsenergie
bedeuten ca. 1 kg Gewichtszunahme

Hinweis:
1 kcal = 4,184 kJ

Energiebedarf:

32 x kg Idealgewicht 74,7
= 2390 kcal (Kilokalorien) pro Tag

kcal-Gehalt Ihrer Kost: 2100 kcal
(Tagesplanbeispiel)

kcal-Ersparnis: 290 kcal



Bitte rechnen Sie jetzt:

7000 : kcal-Ersparnis von 290 kcal = 24 Tage

Zeitaufwand für 1 kg Gewichtsverlust

Nun übertragen Sie bitte Ihr Ergebnis in die umseitige Tabelle >>>

Laborergebnisse

Die Werte bitte jeweils am Tag **nach** der Blutabnahme auf der Station eintragen lassen.

	Datum	Datum
Lipidsenker (Präparat):		
Gesamt-Cholesterin Zielwert unter 200 mg/dl		
HDL-Cholesterin Zielwert über _____ mg/dl		

Herr M.

Laborergebnisse

Die Werte bitte jeweils am Tag **nach** der Blutabnahme auf der Station eintragen lassen.

	Datum	Datum
Lipidsenker (Präparat):	19.09. Pravastatin 40 mg & E.*	12.10. Atorvastatin 20 mg
Gesamt-Cholesterin Zielwert unter 200 mg/dl	185	140 ▼
HDL-Cholesterin Zielwert über > 40 mg/dl	45	45 =

+*Ezetimib 10 mg

Diesen Kartenabschnitt erhalten die Patienten bei Rehaende.

Blutzucker unter 120 mg/dl		
Langzeitzucker (HbA_{1c}) Zielwert _____ %		

Blutzucker unter 120 mg/dl	140	120 ▼
Langzeitzucker (HbA_{1c}) Zielwert < 6.1 %	6.1	6.0 ▼
Triglyceride Zielwert: < 150 mg/ dl	133	89 ▼
Harnsäure Zielwert: 3,5-7,2 mg/ dl	9,7	8,2 ▼

GGT: 95 (< 55U/l)

Normale Nierenfunktion

Ernährungstherapien für Herr M.

3. Gruppenseminar Übergewicht

- Inhalte:

3. Einheit: 60 min

- Reflexion Selbstbeobachtung der Patienten im Vergleich zum Tagesplan
- Beginn mit tierischer, eiweißreicher Lebensmittelauswahl
- Start gesättigte Fettsäuren
- PORTIONSGRÖSSEN!
- Einsatz von Leerverpackungen und gemeinsame Auswertung z.B. 150 g Naturjoghurt, „Light“-Wurst

Ernährungstherapien für Herr M.

3. Gruppenseminar Übergewicht

- Inhalte:

4. Einheit: 90 min

→ Fortführung Lebensmittelauswahl

→ Fettauswahl: Fettsäuremuster, Portionen, Omega 3 zu 6 -
Verhältnis

→ Einkaufsorientierung: Verstehen von Lebensmitteldeklarationen
auf Lebensmittelpackungen

→ Ballaststoffreiche Kohlenhydratauswahl

→ Umgang mit Zucker und Alkohol als Genussmittel

Ernährungstherapien

3. Gruppenseminar Übergewicht

- Inhalte:

5. Einheit: 180 min LK mit bis zu 11 Patienten

- Salzbewusst
- Fettmodifiziert
- Komplexe KH
- Portionsgrößen-Training (Abwiegen dann Tellermaß oder EL usw.)
- Esstempo Selbstreflexion → Konsistenz der Speisen!
- Schmackhafte und alltagstaugliche/ schnelle Gerichte

z.B. *Kürbiscemesuppe (saure Sahne)*

Fischfilet in Backpapier,

Grillgemüse mit gehackten Walnüsse an

Kartoffelecken mit Kräuterdipp

Heidelbeersorbet

Ernährungstherapien

4. Einzelerährungsberatung

- Inhalte: Anamnese Essalltag:

	Zuhause bisher (Aug.)	Reha (TS)
1. FE	(4.30 Uhr Aufstehen) 5.00 Uhr Kaffee schw., Zigarette	(6.45 Uhr Aufstehen) 7.30 Uhr 1 Felinchen, 1 TL Margarine, 1 Sch. Käse (45 % F.i.Tr.), 1 Kaffee schw.
2. FE:	7.30 Uhr 1-2 belegte Brote, 2 EL Margarine (Deli Reform, 80 g F) mit Wurst (alle Sorten)	Kaffee, schw. Wasser (Sport)
3. Mittag:	Kaffee schw., Zigaretten	12.30 Uhr 200 g Gemüse, 150 g Kartoffeln, 100- 150 g HK, 100-150 ml Soße, 1 EL Öl 1 Schäl. Salat + 25 ml Dressing
Ø		
4. AE:	18./19.00 Uhr Viel, alles, 1-2 Teller	19.30 Uhr 400 ml Soljanka, 2 Sch. Brot

Ernährungstherapien

4. Einzelernährungsberatung

- Inhalte:

- Energiebedarf/ Hungerstoffwechsel (seit Aufnahme +1,5 kg trotz deutlich mehr Sport, zugenommen)
Bedarf verdeutlicht erstes Ziel: 1800 kcal und größte Menge vormittags und mittags! Zeiten und Umfang vorbesprochen und schriftlich fixiert
- Kohlenhydratmodifikation: „Vollkornbrot“ geeignete Varianten finden und testen (Zucker/ Obst/ Getränkeauswahl nur durchgegangen)
- Purinreiche Lebensmittel/ fructosereiche Lebensmittel ausfindig machen und Alternativen/ geeignete Portionsgrößen besprochen

Im Anschluss nahm Herr M. noch 1,5 kg ab und erreichte somit sein Ausgangsgewicht. Tendenz sinkend.

- Wir **verordneten** eine **Basiskost** von 8 820 kJ (2100 kcal), die die diätetischen Notwendigkeiten mit den Empfehlungen der DGE für gesunde Ernährung verbindet. Sie ist vollwertig, ballaststoffreich, cholesterinarm, fettmodifiziert und enthält 5-7g Kochsalz. Die Zusammenstellung wurde an Hand eines Tagesplans und am Selbstbedienungs-Schulungsbuffet praktisch vermittelt.
- An den **praxisbezogenen Veranstaltungen** zur **Ernährungsberatung** mit **Schwerpunkt Gewichtsabnahme** nahm Herr M. teil. Hier erhielt er Informationen aus diätetischer Sicht zur Analyse und Modifikation des Essverhaltens. Darüber hin-aus lernte der Patient die persönliche Zusammenstellung seiner gesunden Nahrung kennen.
- Herr M. erhielt **zusätzlich Einzelernährungsberatungen** zu den Themen: **Hungerstoffwechsel**, regelmäßige Mahlzeitenstruktur (letzte Mahlzeit bis 19.00 Uhr) und deren Alltagstransfer; **gestörte Glucosetoleranz** und die Erfolgchancen einer Kohlenhydratmodifikation + Gewichtsreduktion sowie ergänzend **purin-** und **fructosebewusste Ernährung** bei Hyperuricämie.
- Es zeigte sich, das Herr M. sich sehr hypokalorisch (ca. 1200 statt 1800-2100 kcal) ernährte und darunter zunahm (114 kg) , da er sich vermutlich im Hungerstoffwechsel befand. Erneut wurden der Bedarf und die mögliche Umsetzung aufgezeigt.
- Eine **fortführende Überwachung** der Harnsäure, Blutzuckerwerte, HbA1c, nebst der Lipide und ggf. weiterführende ambulante Ernährungstherapie wird bei pathol. Werten empfohlen.

Entlassungsbrief

- Befunde, u.a. der Ernährungsberatung (KLInet)
- Diskussion der Patientenziele
- **Nachsorgeempfehlungen**
 - Regelmäßige Gewichtskontrollen und langsame Gewichtsreduktion
 - Optimalerweise ambulante Ernährungstherapie, Informationen wurden dem Patienten gegeben
 - Hausärztliche regelmäßige Kontrolle von Harnsäure, Blutzuckerwerte, HbA1c, Lipidprofil
 - Nikotinkarenz einhalten
 - Salzkonsum beachten
 - Blutdruckkontrolle und Besprechung mit dem Hausarzt
 - Bewegungstherapie (Ausdauertraining, Verordnung Herzsportgruppe)

[! Exemplar des Entlassungsbriefes auch für den Patienten]

Nachsorgeempfehlung 4.0 ?

- ? *Ambulante Ernährungsberatung (Verordnung?)*
- ? *Internetangebote*
- ? *App´s zur Gewichtskontrolle und Bewegungsumfang*

Wir freuen uns auf Ihre Fragen!