

Der Kalorienverbrauch durch Sport wird oft überschätzt

Die Esspraxis am See in Wädenswil ist das ganzheitliche ernährungstherapeutische Kompetenzzentrum am Zürichsee. Der Mensch steht dabei im Zentrum. Arianne Zahnd, Ernährungsberaterin BSc und Geschäftsführerin, gibt uns Einblicke in ihre Arbeitsweise und sagt, wie Ernährung und Beratung im Sinne der Gesundheit gut verbunden werden können.

INTERVIEW: MATEJ MIKUSIK – FOTO: ESSPRAXIS AM SEE

SEESICHT: Arianne Zahnd, was bieten Sie als Team der Esspraxis am See für Beratungsangebote an?

ARIANNE ZAHND: Unser Kerngeschäft sind individuelle Ernährungsberatungen gemäss neusten wissenschaftlichen Evidenzen. Ernährungsspezifische Unterrichtseinheiten, praxisnahe Fachvorträge, Schulungen und Beratungen von Institutionen gehören ebenfalls zu unserem Tätigkeitsgebiet.

Wie wird man Ernährungsberaterin BSc (Bachelor of Science)?

Indem ein vierjähriges Vollzeitstudium an einer der Fachhochschulen für Ernährung und Diätetik absolviert wird.

Mit was für Diagnosebildern kommen die Klienten zu Ihnen in die Praxis?

Wir beraten ein breites Spektrum von Ernährungsthemen, hauptsächlich sehen wir Patienten mit Nierenerkrankungen, entzündlichen Darmerkrankungen, Allergien, Unverträglichkeiten, Essstörungen, Fehl- und Mangelernährung oder Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, erhöhter Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte oder Diabetiker (Zuckerkrankhe).

Wie gehen Sie vor, wenn jemand mit einem Body Mass Index (BMI) von 30 zu Ihnen kommt?

Viele unserer Patienten kommen mit einer langen Vorgeschichte an Diäten in die Beratung. Bei uns soll die Gewichtsreduktion langsam und nachhaltig sein. Dazu werden Schritt für Schritt individuelle Verhaltensmuster für den Alltag besprochen.

Kann man abnehmen ohne Bewegung und Sport?

Ja, das ist möglich, Sport allein lässt kaum Kilos purzeln, und der Kalorienverbrauch durch Sport wird oft überschätzt. Allerdings muss ohne Bewegung ein grösseres

Kaloriendefizit über die Ernährung eingehalten werden. Wir empfehlen dies ausschliesslich dann, wenn medizinisch keine Bewegung indiziert oder möglich ist. Bewegung zusammen mit der Beachtung der Kalorienzufuhr erleichtert und beschleunigt die Gewichtsreduktion und -stabilisierung.

Wie stehen Sie zu Themen wie Intervallfasten, low-Carb oder high-Proteindiäten?

Alle drei können funktionieren, situativ müssen Krankheiten und die Alltagssituation des Patienten mitberücksichtigt werden und da sind solche restriktive Ernährungsformen nicht für alle geeignet. Studien zeigen, dass das Durchhaltevermögen nach spätestens zwei Jahren drastisch abnimmt. Weiter ist bei der high-Proteindiät der ökologische und ökonomische Aspekt zu beachten.

Bemerken Sie einen Unterschied während der Homeoffice-Zeit im Essverhalten Ihrer Patienten?

Ja, viele Patienten nutzen die Zeit zu Hause, um neue Rezepte auszuprobieren, vermehrt zu kochen und alles frisch zuzubereiten. Andere wiederum haben weniger strukturierte Mahlzeiten und steigern das Snacking, da das Essen zu Hause immer verfügbar ist.

Sie bezeichnen vier Themenbereiche als Ihre Spezialgebiete. Können Sie uns mehr darüber erzählen, wie z. B. die Ernährungstherapie bei Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten aussieht?

Die Häufigkeit an Personen mit Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten nimmt stetig zu. Besonders schwerwiegende Reaktionen von Nahrungsmittelallergien können bei Erdnüssen, Meeresfrüchten und Nüssen hervorgerufen werden. Unter dem Begriff Nahrungsmittel-unverträglichkeit werden nicht allergisch bedingte



Ihre Esspraxis am See (v.l.n.r.): Carla Wegmann, Arianne Zahnd und Kerstin Walther.

Reaktionen zusammengefasst. Die häufigsten Auslöser sind Milchzucker, Fruchtzucker, Gluten und Histamin. Nach der Diagnosestellung sollten die zu Beschwerden führenden Lebensmittel weggelassen, resp. ersetzt werden. Hier geht es vor allem um die Erarbeitung der individuellen Toleranzgrenze und der Erstellung eines ausgewogenen Speiseplans mit gut verträglichen Lebensmitteln für zu Hause und unterwegs.

An wen richtet sich die Sporternährung – macht das auch für Hobby-Sportler Sinn?

Basierend auf wissenschaftlichen Grundlagen beraten wir Personen mit sportlichen Zielsetzungen. Zur Leistungssteigerung unterstützen wir sowohl Hobby- wie Profisportler mit massgeschneiderten Ernährungsplänen, gut verträglichen Zwischenmahlzeiten und strukturierten Regenerationsmassnahmen.

Einmal in der Woche haben Sie einen ganzen Tag ausschliesslich für Personen mit Nierenerkrankungen und Ernährungsfragen in Kooperation mit der Nephro am See Praxis und Dialyse reserviert. Wo kann die Ernährung da ansetzen?

Die Nieren funktionieren als Filter aller Nährstoffe, die sich im Blut befinden. Sie steuern aber auch den Wasserhaushalt, den Blutdruck, regulieren den Säure-Basen-Haushalt und halten die Elektrolyte wie Natrium, Kalium, Calcium und Phosphat im Gleichgewicht. Eine ausgewogene Ernährung ist insbesondere dann von grosser Wichtigkeit, wenn die Nieren nicht mehr richtig filtern. Eine gut abgestimmte Ernährung kann das Fortschreiten der chronischen Nierenerkrankung verlangsamen und die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten deutlich steigern.

Durch die Hausärzte werden Ihnen viele Zuckerkrankte (Diabetiker) zugewiesen. Wieso?

Der Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die sich in einem erhöhten Blutzuckerspiegel äussert. Dieser entsteht durch einen absoluten Mangel an Insulin (Typ 1) oder durch einen relativen Mangel und dadurch einer verminderten Wirkung des Insulins (Typ 2). Bei Diabetes mellitus ist die richtige Ernährung eine wichtige Behandlungsmassnahme. Mit einer bewussten und ausgewogenen Ernährung können Diabetes-Betroffene in Kombination mit ausreichend Bewegung sehr viel zur Verbesserung der Blutzuckerkontrolle beitragen.

ESSPRAXIS AM SEE

Die Esspraxis am See setzt auf enge Kooperation mit den zuweisenden Ärztinnen und Ärzten aus der Region. Mit einer ärztlichen Verordnung wird unsere Ernährungsberatung von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Sie sind aber auch ohne Verordnung herzlich willkommen. Wir freuen uns sehr auf Ihre Kontaktaufnahme.

Esspraxis am See
Seestrasse 127
8820 Wädenswil
Telefon 044 780 44 10
www.esspraxisamsee.ch
info@esspraxisamsee.ch

