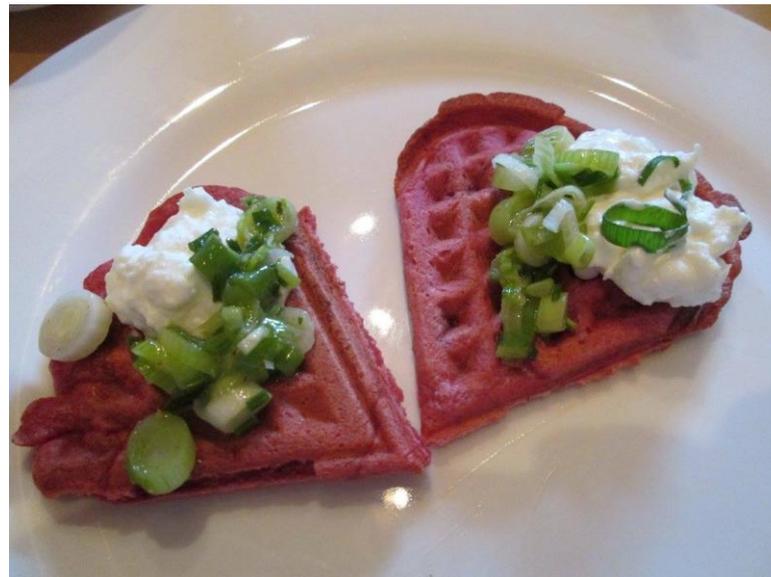


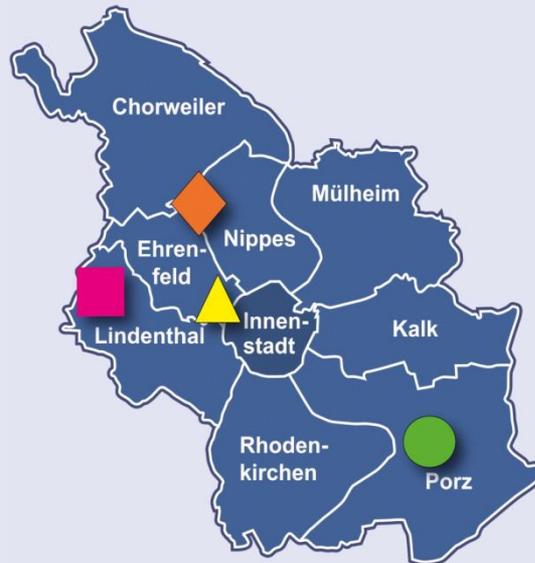
Grummeln im Bauch

Essen und Trinken bei
Magen – und Darmbeschwerden



KONEKTED

Kompetenznetz Ernährung Köln



- ◆ Kerstin Bernhardt
- Karen Nespethal
- Anja Krumbe
- ▲ Christof Meinhold



„Was ist für Sie Glück?“

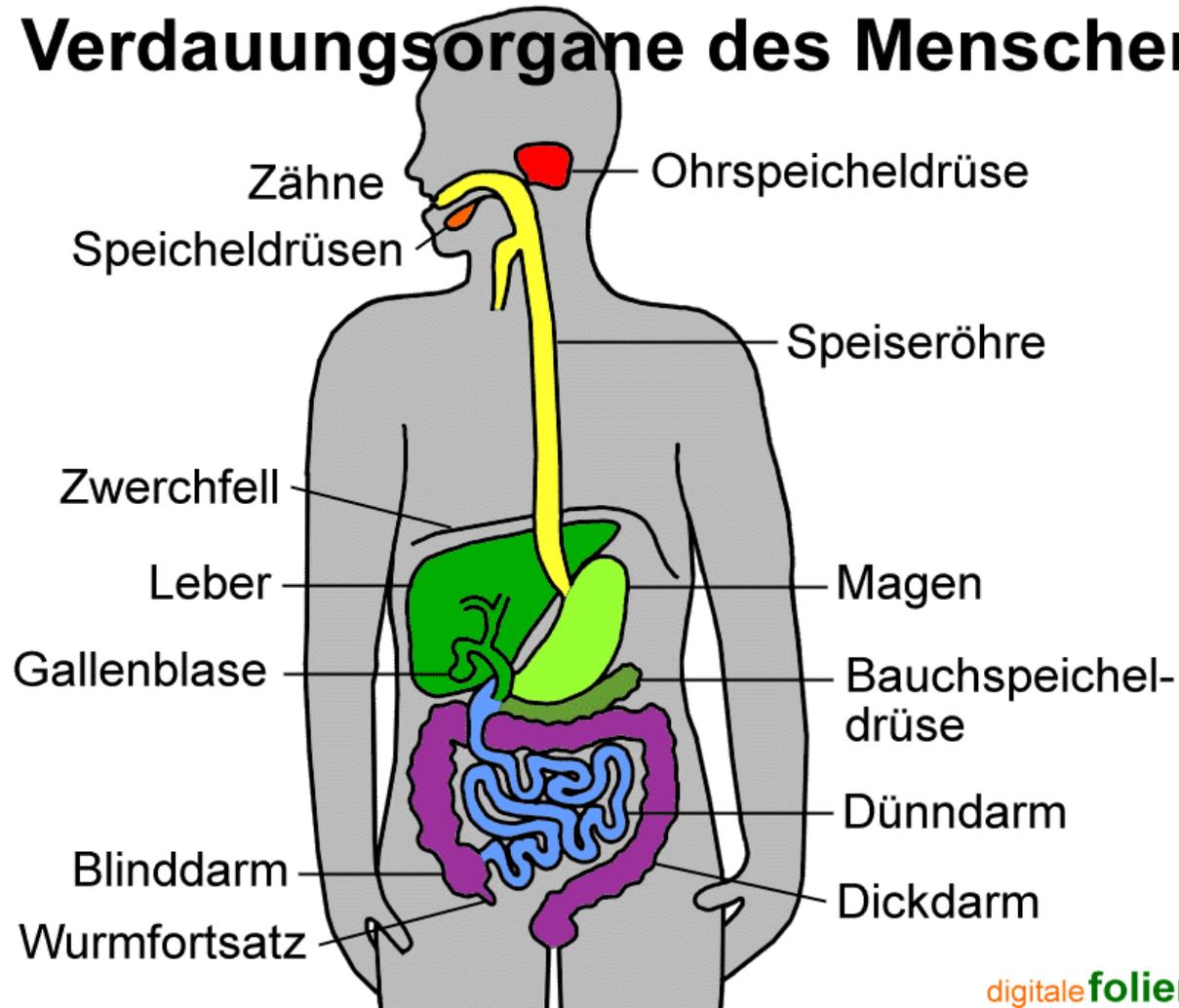


„Glück besteht aus einem soliden
Bankkonto, einer guten Köchin und
einer tadellosen Verdauung“.

Jean-Jacques Rousseau



Die Verdauungsorgane des Menschen



digitale **folien**.de

Mund Gut gekaut ist halb verdaut!

- Die Zähne zerkleinern die Nahrung,
- die Zunge durchmischt sie und prüft den Geschmack
- der Speichel sorgt durch Enzyme (Amylase) dafür, dass die Zersetzung der Kohlenhydrate bereits im Mund beginnt.

Täglich werden etwa 500 – 1.500 ml Speichel produziert .

Voraussetzung dafür ist eine ausreichende Trinkmenge und Kauaktivität.

Speiseröhre

- verbindet den Rachen mit dem Magen
- etwa 25 Zentimeter lang und 2 Zentimeter im Durchmesser.
- dient dem Nahrungstransport vom Mund zum Magen.
- kann sich (größtenteils) der Form der Nahrung anpassen.
- innen mit einer Schleimhaut ausgekleidet.

ACHTUNG!

Schluckstörungen können das Essen und Trinken erheblich erschweren und zu Mangelernährung führen!

Wenn die Säure hochkommt

- Ein Verschlussmechanismus am oberen und unteren Ende der Speiseröhre, der obere und untere Ösophagus-Sphinkter, sorgt für den nötigen Verschluss zum Rachen und Magen und verhindert so den Rückfluss der Nahrung.

Funktioniert dieser Verschlussmechanismus am oberen Sphinkter nur unzureichend, kommt es zu **SODBRENNEN!** Reizung der Schleimhaut in den Atemwegen mit Atembeschwerden nachts, morgendlicher Reizhusten, Halsschmerzen und schlechter Geschmack im Mund gehören zu den möglichen Beschwerden.

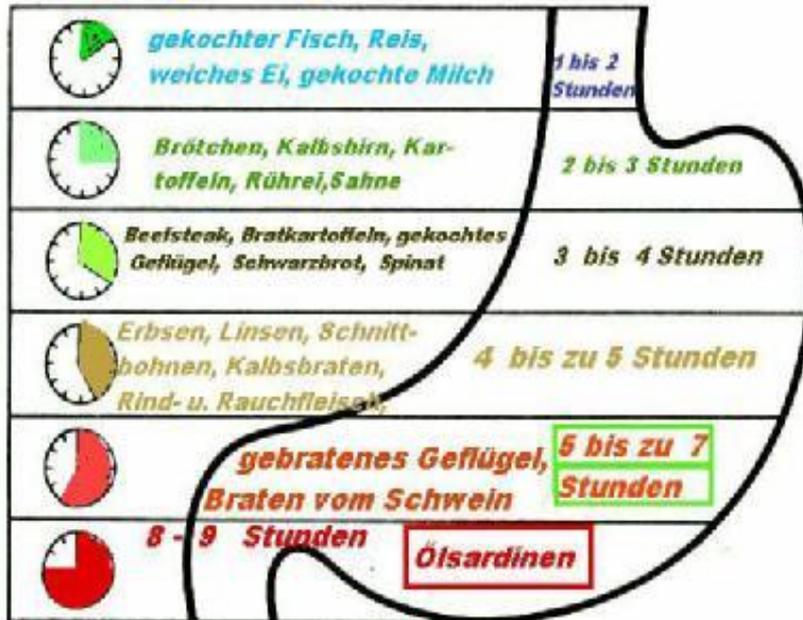
Zu den Ursachen von Sodbrennen gehören:

Üppige, süße, fette Speisen, Alkohol, koffeinhaltige Getränke, Rauchen
Nervosität, Stress, seelische Belastungen, Übergewicht,
individuelle Unbekömmlichkeiten.

Wenn es schwer im Magen liegt

Wie lange bleibt was im Magen?

Hier einige Beispiele:



Getränke fließen die kleine Krümmung entlang der Schleimhautfalten schnell weiter nach unten.

Wenn es nicht schmeckt

Häufige Gründe für Appetitlosigkeit:

- Durst und Appetit lassen im Alter nach
- Chronisch zehrende Krankheiten – etwa des Herzens, der Lungen oder auch bösartige Erkrankungen
- Arzneimittel können als Nebenwirkung den Appetit hemmen
- Schluckstörung
- Kauprobleme (Zahnstatus)
- Angst vor Schmerzen
- Angst vor Übelkeit/Erbrechen

Ein individuell angepasster Ess- und Trinkplan kann vor Mangelernährung und Gewichtsverlust schützen.

Dickdarm

ca. 1 Meter lang

dem Speisebrei wird Wasser entzogen und dadurch eingedickt.

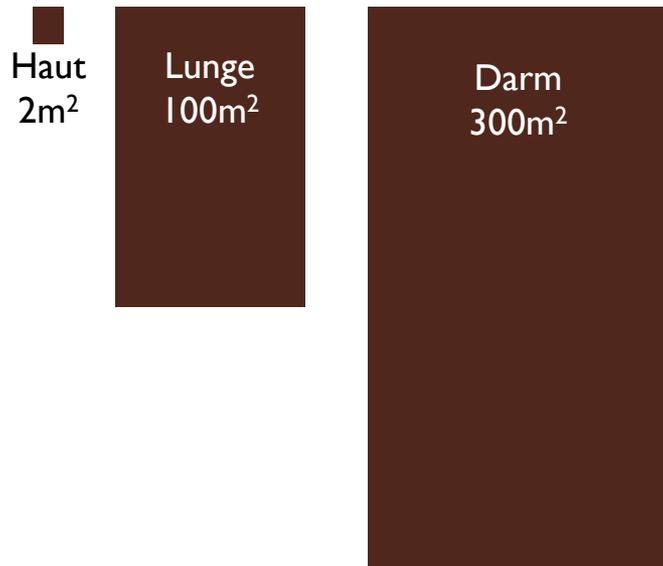
Parallel dazu wird ihm Schleim beigemischt, um ihn als Kot gut gleitfähig zu machen.

Speicheraufgabe: Er verwahrt den Kot, damit dieser nicht ständig in kleinen Mengen, sondern nur einmal täglich ausgeschieden werden muss.

3 mal pro Tag Stuhlgang kann ebenso normal sein, wie 3 mal pro Woche!

Der Darm hat lebenswichtige Funktionen

Oberflächen verschiedener Organe zur Außenwelt:



- Unser Darm ist das Organ mit der größten Oberfläche zur Außenwelt.
- Er verdaut unsere Nahrung und hat eine wichtige Immunfunktion!

Fakten zur Mikrobiota

100 Billionen (10^{14}) Bakterien leben in und auf uns, die meisten davon im unserem Darm.

Das ist das zehnfache der Anzahl unserer Körperzellen

Bis heute sind ca. 1500 verschiedene Arten bekannt.

Die Mikrobiota eines Jeden kann bis zu 2 kg wiegen.

Würde man alle Darmbakterien aneinanderreihen,
reicht die Strecke ca. 2 ½ mal um die Erde.

Zusammensetzung Darmmikrobiota

Zusammensetzung und Zustand der Darmmikrobiota ist abhängig von:

Ernährung

Lebensstil

Umwelt

Krankheitszustände z.B. Entzündungen

Medikamenteneinnahme z.B. Antibiotika

Wenn es nicht so klappt, wie es soll

Häufige Gründe für Verstopfung

- ballaststoffarme Ernährung
- Flüssigkeitsmangel
- Bewegungsmangel
- Darmerkrankungen
- Störungen im Hormonhaushalt
- Medikamente
- Stress ...

Häufige Gründe für Durchfall

- Darmerkrankungen
- Reizdarm
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Medikamente
- Störungen im Hormonhaushalt
- Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten
- Stress ...

Häufige Gründe für Blähungen

- blähende Speisen
- Reizdarm
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Stress
- Medikamente
- Bewegungsmangel ...

Folgen von Verdauungsproblemen



Soziale Isolation

Nahrungszufuhr /- auswahl sinkt



Mangelernährung,
Gewichtsverluste

So geht man vor

- Symptomtagebuch
- Ausschluss organischer Probleme
- Karenzphase
- Testphase
- Evtl. Testung (Atem, Blut)



Das Ziel sollte immer sein, eine möglichst vielfältige und bedarfsangepasste Auswahl an Lebensmitteln bei Beschwerdefreiheit zu gewährleisten!

Symptom-/Beschwerdentagebuch

Tag/Datum <input type="checkbox"/> Arbeitstag <input type="checkbox"/> arbeitsfreier Tag	Lebensmittel/Getränke	Portion/Menge	Befindlichkeit/Beschwerden
Uhrzeit			

So können Sie das Ernährungs- und Symptontagebuch ausfüllen:

Tag/ Datum/Arbeitstag, arbeitsfreier Tag: Tragen Sie den Wochentag und das entsprechende Datum ein. Kreuzen Sie bitte an, ob es sich um einen Arbeitstag oder arbeitsfreien Tag handelt.

Uhrzeit: Tragen Sie den Beginn und das Ende der Mahlzeit ein (z.B. 7.00-7.30 Uhr).

Lebensmittel/Getränke: Tragen Sie alle Lebensmittel und Getränke ein, die Sie verzehrt haben.

Portion/Menge: Tragen Sie die Menge oder Portion des Lebensmittels und Getränks ein, das Sie verzehrt haben.

Notieren Sie haushaltsübliche Maße z.B. Esslöffel (EL), Teelöffel (TL), gehäuft oder gestrichen. Glas/Becher/Tasse möglichst mit g/ml-Angabe.

Sie dürfen die Lebensmittel auch auf einer Haushaltswaage abwägen. Geben Sie Portionen an, z.B. 1 Scheibe Weißbrot, 1 Mehrkornbrötchen, 1 paniertes Schnitzel, 1/2 Pizza Salami, 1 mittelgroße Banane, 3 EL Rahmsauce, 1 EL Essig-Öl-Soße, 1 Portion Brokkoli, 1 Kugel Vanilleeis, 1 Riegel Schokolade, 1 Handvoll Chips.

Benennen Sie die Fette und Öle für die Zubereitung, das Streichfett auf dem Brot und den Fettgehalt des Milchproduktes und des Käses z.B. Halbfettbutter, Olivenöl, fettarme Milch, Magerquark, Käse 45% i.Tr.

Nennen Sie bei Fleisch – und Wurstwaren nach Möglichkeit die Tierart und Sorte an (z.B. Putengeschnetzeltes, Kalbeleberwurst, Schweinesalami). Bezeichnen Sie die Getränke möglichst genau, z.B. 1 Becher Kaffee mit oder ohne Milch (ca. 200 ml), Fruchtsaft, Fruchtnektar. Bei Schorlen geben Sie das Mischungsverhältnis an (z.B. 60% Apfelsaft, 40 % Wasser). Bei Wellnessgetränken bitte den Gesamtzuckergehalt angeben.

Befindlichkeit/Beschwerden

Bitte tragen Sie hier ein, welche körperlichen Befindlichkeiten ihnen auffallen, bzw. welche Beschwerden auftauchen.

S = Stuhlgang

V = Völlegefühl

R = Reflux

A = Aufstoßen

D = Durchfall

B = Blähungen

E = Erbrechen

SCH=Schmerzen - am besten auf einer

Skala von 1-10

(1= wenig Schmerz, 10= kaum aus zuhalten)

Bristol-Stuhlförmigen-Skala

Typ 1		Einzelne, feste Kugeln (schwer auszuhalten)
Typ 2		Wurstartig, kompakt
Typ 3		Wurstartig mit weicher Oberfläche
Typ 4		Wurstartig mit gerauer Oberfläche
Typ 5		Einzelne weiche, gelbbräunliche Klumpen, leicht auseinanderfallen
Typ 6		Einzelne weiche Klumpchen mit unregelmäßiger Form
Typ 7		Flüssig, ohne feste Bestandteile

Ihr Weg zur Ernährungsberatung

1. Ärztliche Empfehlung oder Eigeninitiative
2. Nachfrage bei der KK
3. Termin für Informationsgespräch zur EB vereinbaren
4. Informationsgespräch EB
Vordruck Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung Kostenvoranschlag
5. Arzttermin wegen ärztlicher Notwendigkeitsbescheinigung



Ihr Weg zur Ernährungsberatung

6. Einreichung der Unterlagen bei der KK
 - Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung Kostenvoranschlag
5. Bescheid der KK abwarten
6. Symptom-/Beschwerden-Protokoll führen
7. Protokoll einsenden und Termin vereinbaren
8. Erstberatung
7. Folgeberatungen



Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung

Krankenkasse bzw. Kostenträger		
Name, Vorname des Versicherten		
		geb. am
Kostenträgerkennung	Versicherten-Nr.	Status
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum

Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung

(Die Zuweisung ist budgetneutral)

Kurativ

Eine ernährungstherapeutische Beratung gemäß § 43 SGB V durch einen qualifizierten Ernährungsberater ist notwendig.

Telefonnummer PatientIn: _____

Größe: _____ Gewicht: _____ BMI: _____ Perzentile: _____ Blutdruck: _____

Diagnose / Verdachtsdiagnose (mögliche Indikationen siehe unten): _____

Folgende Anlagen liegen bei:

Laborwerte

Medizinische Befundberichte

Medikationsliste

Abschlussbericht erwünscht?

Nein

Ja

telefonisch

schriftlich

Arztstempel/Unterschrift des Arztes

Tipp: Download unter :
bitly.com/Notwendigkeitsbescheinigung

Oder hier am
Stand 34 im
großen Saal

© Berufsverband Oecotrophologie e. V. (VDOE) www.bit.ly/ernaehrungsexperten-suche

Quelle: © VDOE-Arbeitshilfen für das Management von EB/ETH, Mustervorlage
Notwendigkeitsbescheinigung, VDOE 5/2015

Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung

Indikation(en) für die ernährungstherapeutische Beratung:

<input type="checkbox"/> Adipositas BMI > 30	<input type="checkbox"/> Herz-Kreislaufkrankung	<input type="checkbox"/> Magenerkrankung
<input type="checkbox"/> Übergewicht BMI > 25	<input type="checkbox"/> Hypertonie	<input type="checkbox"/> Darmerkrankung
<input type="checkbox"/> Untergewicht BMI < 18,5	<input type="checkbox"/> Hyperurikämie / Gicht	<input type="checkbox"/> Laktoseintoleranz
<input type="checkbox"/> Gewichtsverlust, ungewollt	<input type="checkbox"/> Rheumatische Erkrankung	<input type="checkbox"/> Fruktosemalabsorption
<input type="checkbox"/> Essstörung	<input type="checkbox"/> Krebserkrankung	<input type="checkbox"/> Histaminintoleranz
<input type="checkbox"/> Mangel- und Fehlernährung	<input type="checkbox"/> Schilddrüsenerkrankung	<input type="checkbox"/> Zöliakie / Sprue / gluteninduzierte Enteropathie
<input type="checkbox"/> Diabetes mellitus Typ: _____	<input type="checkbox"/> Lebererkrankung	<input type="checkbox"/> Nahrungsmittelallergie
<input type="checkbox"/> Fettstoffwechselstörung	<input type="checkbox"/> Pankreasinsuffizienz	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Metabolisches Syndrom	<input type="checkbox"/> Nierenerkrankung	<input type="checkbox"/> _____

Erklärungen zur Vorgehensweise bei gesetzlich Versicherten:

Der ARZT

1. hält eine ernährungs(therapeutische) Beratung seines Patienten für notwendig und bescheinigt dies mit Angabe der Diagnose
2. gibt diese Notwendigkeitsbescheinigung dem Patienten mit und legt Kopien aktueller Blutwerte, ggf. der Medikation und evtl. Befundberichte bei!

Der PATIENT

1. nimmt Kontakt zu seiner Krankenkasse auf, um sich nach den Bezuschussungsmodalitäten zu erkundigen
2. nimmt dann Kontakt zu einer von Krankenkassen anerkannten Ernährungsberatungsfachkraft auf und/oder sucht z. B. im Expertenpool des Berufsverbandes Oecotrophologie unter www.bit.ly/ernaehrungsexperten-suche nach zertifizierten Spezialisten in seiner Nähe
3. lässt dem Ernährungsberater vor der Beratung oder spätestens zum Erstgespräch die Kopie der ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung sowie die aktuellen Blutwerte, Befundberichte und ggf. die Übersicht der Medikation zukommen

4. wird ggf. von der Krankenkasse aufgefordert, einen Kostenvorschlag des Ernährungsberaters vorzulegen
5. sendet das Original der Notwendigkeitsbescheinigung (und ggf. den Kostenvorschlag) an seine Krankenkasse und wartet auf deren Rückmeldung
6. nimmt die Ernährungsberatungen/Leistungen in Anspruch und zahlt die Rechnung des Ernährungsberaters
7. stellt bei seiner Krankenkasse mittels Vorlage der Rechnung und dem Zahlungsnachweis den Antrag auf Bezuschussung/Rückerstattung unter Angabe seiner Kontoverbindung.

Erklärungen zur Vorgehensweise bei privat Versicherten:

Der privat Versicherte sollte im Vorfeld der Beratung unter Vorlage dieser Bescheinigung Kontakt zu seiner Krankenversicherung aufnehmen. Eine Bezuschussung ist hier u. a. vom abgeschlossenen Vertrag abhängig.

Quelle: © VDOE-Arbeitshilfen für das Management von EB/ETH, Mustervorlage
Notwendigkeitsbescheinigung, VDOE 5/2015

Empfehlung zur verhaltensbezogenen Primärprävention gem. § 20 Abs. 5 SGB V

Krankenkasse bzw. Kostenträger		
Name, Vorname des Versicherten		
		geb. am
Kostenträgerkennung	Versicherten-Nr.	Status
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum

Empfehlung 36
zur verhaltensbezogenen Primärprävention gem. § 20 Abs. 5 SGB V

- Bewegungsgewohnheiten
- Ernährung
- Stressmanagement
- Suchtmittelkonsum
- Sonstiges

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die geprüften und anerkannten Präventionsangebote und die Fördervoraussetzungen.

Hinweise des behandelnden Arztes (z.B. Kontraindikationen, Konkretisierung zur Präventionsempfehlung)

--

Vertragsarztstempel / Unterschrift des Arztes

Muster 36 (7.2017)

Nur für

Gesunde und Menschen mit leichtem Übergewicht bis BMI 30

und

ohne Begleiterkrankungen!

Formular liegt dem Arzt vor, oder ist in seiner Software eingespielt.

Görresstr 9
50674 Köln
0221 – 168 790 22
info@konekted.de
www.konekted.de

