

## «Köche sind auch Therapeuten»

Gastronomie · 04. Feb. 2020

Das Essen in Heimen und Spitälern muss vor allem eines sein: gut verträglich. Ernährungsberaterin Diana Studerus erklärt, wieso der Fodmap-Ansatz dafür prädestiniert ist.

(/fileadmin/fi



g)

Beim trotz Verdauungsbeschwerden? Ja, aber bitte fermentiert. (Unsplash)

«Die Diätköche gehören immer zum Therapieteam dazu», sagt Ernährungsberaterin Diana Studerus. Seien es pürierte energiereiche Speisen, Gerichte für Menschen mit Allergien, Diabetes, Mangelernährung oder Verdauungsbeschwerden – Diätköche müssen für die verschiedensten Erkrankungen buchstäblich ein Rezept parat haben. Immer im Vordergrund steht die Verträglichkeit der Speisen. «Ein häufiger Auslöser für Verdauungsbeschwerden sind Oligosaccharide», so Studerus, «denn wir Menschen besitzen für diese kurzkettigen Kohlenhydrate keine Verdauungsenzyme.» Entsprechend können wir diese Kohlenhydrate nicht verdauen und sie werden erst im Dickdarm von den Darmbakterien fermentiert. Als Abfallprodukt entstehen

Gase, die zu Unwohlsein führen können. «Ich rate darum, sehr oligosaccharidreiche Lebensmittel wie Zwiebeln und Knoblauch ganz zu meiden und Brote mit langer Teigführung zu bevorzugen», so Studerus.

Alternativ kann man Lebensmittel aber auch vor dem Verzehr fermentieren. «Das Fermentieren von Hülsenfrüchten beispielsweise hat in Italien und Indien eine lange Tradition, ist heute aber etwas in Vergessenheit geraten», erklärt Diana Studerus. Durch den Fermentationsprozess werden Inhaltsstoffe abgebaut, die weder durch Einweichen noch durch Kochen verschwinden – beispielsweise Phytate, Lektine und die zuvor erwähnten Oligosaccharide. «Diese Inhaltsstoffe sind nicht per se ungesund, können aber bei Menschen mit Verdauungsbeschwerden zu verstärkten Symptomen führen.» Fermentieren lassen sich nicht nur Hülsenfrüchte, sondern auch Getreide, Vollreis, Quinoa oder Hirse. «Dadurch wird nicht nur die Verträglichkeit besser, sondern auch der Geschmack intensiver. Und nicht zuletzt verringert sich die Kochzeit deutlich.»

### **Fodmap statt leichte Vollkost**

Von der leichten Vollkost sowie der Stopfkost hält Diana Studerus wenig. «Diese Konzepte sind wirklich veraltet und haben keinen ausreichenden wissenschaftlichen Background.» Sie empfiehlt den Fodmap-Ansatz: «Dieser ist viel effizienter.» Der Begriff Fodmap beschreibt die zuvor erwähnte Gruppe von kurzkettigen Kohlenhydraten sowie Zuckeralkoholen, die fermentierbar sind. Zu den fodmapreichen und damit schlecht verträglichen Lebensmitteln gehören beispielsweise Äpfel, Weizen, Milch und Honig. Fodmaparme Lebensmittel hingegen sind unter anderem Erdbeeren, Dinkel, Hartkäse und Fleisch.

Diana Studerus empfiehlt das Fodmap-Konzept für alle Patienten, die in irgendeiner Weise Schwierigkeiten mit der Verdauung haben, also beispielsweise auch bei Verstopfung. «Man kann zumindest für eine kurze Zeit ausprobieren, ob sich die Beschwerden damit verbessern. Meiner Erfahrung nach ist das bei etwa 75 Prozent der Patienten der Fall. Falls ja, kann diese Ernährungsform auch längerfristig beibehalten werden.»

Ein weiteres wichtiges Thema in der Diätküche ist die Mangelernährung. «Ich empfehle hier ein effizientes Anreichern», so Diana Studerus. Man solle Speisen wählen, in denen verhältnismässig viel Proteinpulver und Fett verwendet werden kann. So zum Beispiel Cremesuppen, Cremen und andere Desserts auf Milchbasis sowie Getränke. «Drei Gramm Eiweisspulver im Kartoffelstock sind gut gemeint, aber nicht effizient», sagt die Ernährungsberaterin.

Studerus' Geheimtipp: angereicherter Eistee. Dazu braucht es einen Liter Pfefferminztee, Zucker oder Süsstoff nach Ermessen, etwas Zitronensaft und 80 Gramm Maltodextrin. «Der Tee ist so effizient, dass ihn eine meiner Patientinnen als Zaubertrank bezeichnete.»

*(Angela Hüppi)*

---

## **skv-Fachtagung Diätetik**

Freitag, 13. März 2020

Fachhochschule Nordwestschweiz, Olten

9.00–17.30 Uhr

### **Tagungskosten**

50 Franken für HGU-Mitglieder, 150 Franken für Nichtmitglieder sowie 100 Franken für Pistor-Kunden. Für Kochlernende ist der Anlass kostenlos.

### **Anmeldung und Programm**

[www.hotelgastrounion.ch/skv](http://www.hotelgastrounion.ch/skv) (<http://www.hotelgastrounion.ch/skv>)

Presenting Partner: Pistor

---

Mehr Informationen unter:

[www.foodonrecord.com](http://www.foodonrecord.com) (<http://www.foodonrecord.com>)

# HOTELLERIE GASTRONOMIE ZEITUNG

**(/de/)**

**[KONTAKT \(/DE/DER-VERLAG/UEBER-UNS/KONTAKT/\)](#)** **[WERBEN \(/DE/DER-VERLAG/INSERIEREN/\)](#)**

**ABONNEMENT (/DE/DER-VERLAG/ABONNEMENT/)**

**ZEITUNGEN & MAGAZINE (/DE/DER-VERLAG/ZEITUNGEN-MAGAZINE/)**

**GASTROJOB (HTTP://WWW.GASTROJOB.CH/)**

---

**f** (<https://www.facebook.com/hotelgastrounion>)

**📷** (<https://instagram.com/hotelgastrounion/>)

**▶** (<https://www.youtube.com/user/HotelGastroUnion>)

---

© 2020 [Hotellerie Gastronomie Zeitung \(/de/\)](#)    [Impressum \(/de/impressum/\)](#)