

Ernährungs- und Bewegungstherapie bei chronisch kranken Patienten

Fortbildung für Medizinische
Praxisassistentinnen

Januar 2026



Corinne Sontko[®]
Ernährungsberatung Coaching & Supplements

Fortbildungsübersicht

- Zunahme von Stoffwechselerkrankungen
- Warum Ernährung & Bewegung Schlüssel sind
- Essen vs. sich ernähren
- Nährstoffe als Bausteine des Lebens
- Risiken unter GLP- 1 – Agonisten
- BMI – warum er nicht alles sagt
- Ernährung und Bewegung in der Praxis
→Tipps & Beispiele

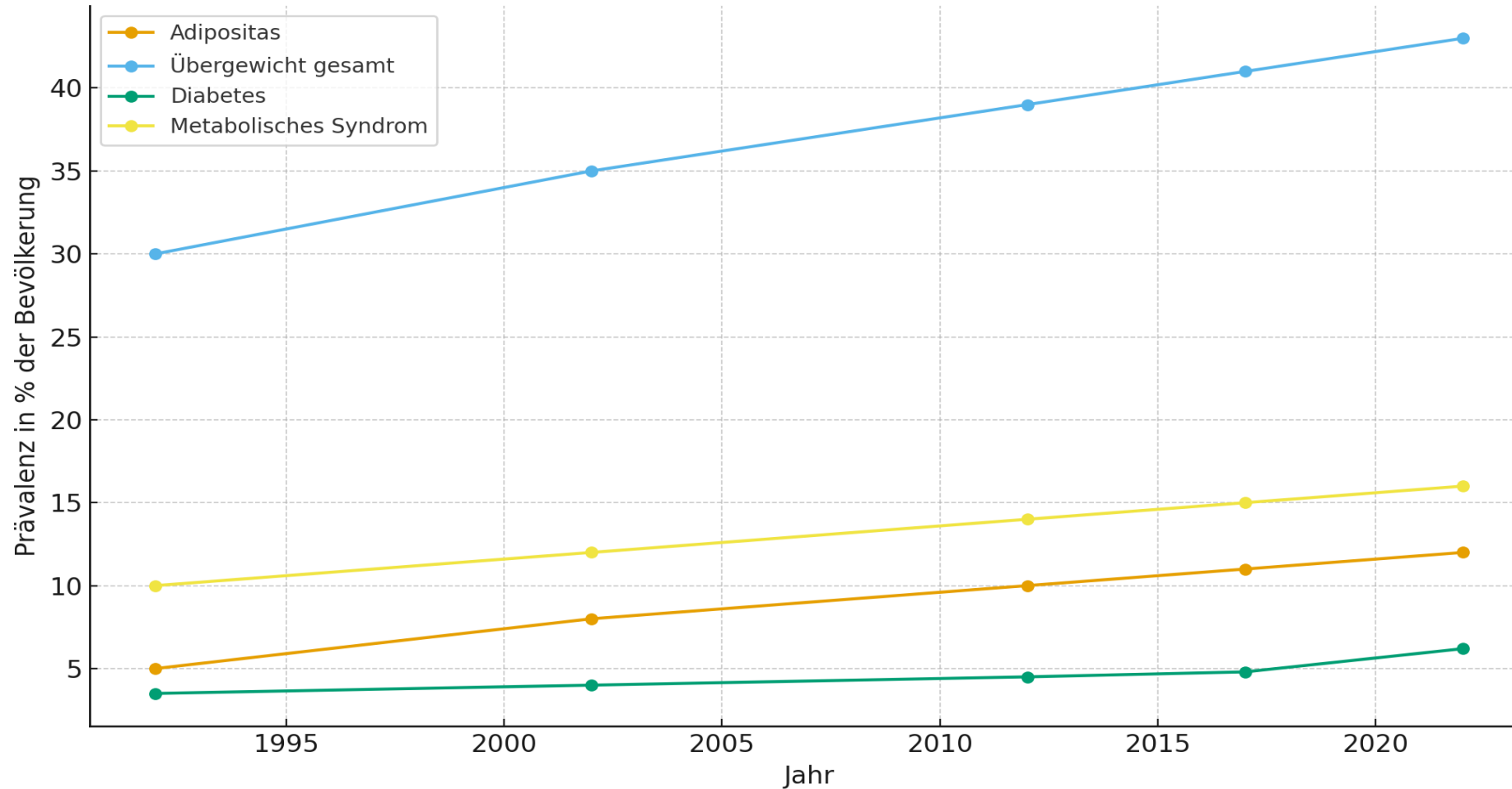


Adipositas, Diabetes
mellitus Typ 2,
Metabolisches
Syndrom

Die stille Epidemie
unserer Zeit



Entwicklung von Adipositas, Diabetes und metabolischem Syndrom in der Schweiz



Innerhalb der letzten 30 Jahren zeigt sich hier nahezu eine Verdoppelung dieser Erkrankungen bei Erwachsenen.

Mögliche Ursachen

- **Bewegungsmangel:** mehr sitzende Tätigkeiten, Auto statt zu Fuss, digitale Freizeit, statt körperliche Aktivität
- **Kalorienüberschuss und verarbeitete Nahrung:** hohe Energie-, Zucker- und Fettzufuhr bei gleichzeitig niedriger Nährstoffdichte
- **Chronischer Stress & Schlafmangel:** erhöhter Cortisolspiegel, dies fördert Appetit und Fettspeicherung
- **Soziale & psychologische Faktoren:** Zeitdruck, Werbung, günstige ungesunde Lebensmittel, emotionales Essen
- **Zunehmendes Alter & Lebensstilfaktoren:** Sinkender Grundumsatz bei gleichbleibender Ernährung

Risiken bei unbehandelter Adipositas und metabolischem Syndrom

- Erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall
- Stoffwechsel- und Hormonstörungen (Insulinresistenz, Fettstoffwechselstörungen)
- Fettleber und Organschäden
- Gelenk- & Bewegungsprobleme
- Psychische Belastung, Scham, sozialer Rückzug
- Erhöhte Sterblichkeit & Lebensqualitätseinbusse

Unbehandelt bleibt das metabolische Syndrom ein stiller Brandherd im Körper



Warum sind Ernährung und Bewegung Schlüssel?

Gesunde Ernährung: reguliert den Blutzucker, Blutfette und Gewicht.

Bewegung: verbessert die Insulinsensitivität, senkt den Blutdruck und die Fettmasse.

Kombination: reduziert Entzündungen, schützt Gefäße und stabilisiert den Stoffwechsel.

Medikamente: unterstützen, ersetzen aber keine Lebensstilveränderungen.



Essen vs. sich ernähren

Essen als Nahrungsaufnahme

Essen bezeichnet die reine Aufnahme von Nahrung ohne Berücksichtigung der Qualität oder des Gesundheitsaspekts.

Bewusste Ernährung

Sich ernähren bedeutet eine ausgewogene und bedarfsorientierte Ernährung zur Förderung der Gesundheit.



Bewusste Ernährung beinhaltet:

Frische, unverarbeitete Lebensmittel

Der Fokus liegt auf dem Verzehr von frischen, naturbelassenen Lebensmitteln ohne Zusatzstoffe oder Konservierungsmittel.

Makro- und Mikronährstoffe werden genügend abgedeckt

Es sind in passender Menge und Qualität, ein Anteil Kohlenhydrate, Protein und Fett in der Mahlzeit enthalten, welche genügend Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

Individuelle Bedürfnisse

Die Ernährung sollte an persönliche Bedürfnisse und gesundheitliche Bedingungen angepasst werden, um optimal zu wirken.



**Beide
Mahlzeiten
enthalten ca.
600 kcal**

Nährstoffarm



- Hoher Zucker- und Fettanteil
- wenig Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe
- Rascher Blutzuckeranstieg -> danach Heisshunger
- Entzündungsfördernde Fette

Nährstoffdicht



- ✓ Hoher Gehalt an Protein, Omega 3 – Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien
- ✓ Ballaststoffreich -> längere Sättigung, stabiler Blutzucker
- ✓ Entzündungshemmend und Stoffwechselunterstützend

Nährstoffe als Bausteine des Lebens

Unser Körper braucht Nährstoffe für drei Hauptaufgaben:

1. **Aufbauen & Reparieren** → Proteine
2. **Energie bereitstellen** → Kohlenhydrate & Fette
3. **Funktionen steuern** → Vitamine, Mineralstoffe, Wasser & Ballaststoffe

➔ **Ergebnis:** Konzentration, Leistungsfähigkeit, stabile Verdauung, bessere Regeneration, starkes Immunsystem, und langfristig ein geringeres Risiko diverser Krankheiten.



Screening von Nährstoffdefiziten

Regelmässige Laboruntersuchungen von kritischen Nährstoffen wie Vitamin D, B12, Eisen (Ferritin), Magnesium, Zink.

Ernährungsanamnese erheben, um Versorgungslücken im Alltag zu entdecken.

Gezielte Supplementierung bei einem Nährstoffdefizit (Frühphase) oder Nährstoffmangel (Spätphase).



GLP-1-Agonisten

Wirkmechanismus:

Förderung der Insulinsekretion

GLP-1-Agonisten stimulieren die Bauchspeicheldrüse zur erhöhten Insulinproduktion.

Verzögerte Magenentleerung

Diese Medikamente verzögern die Magenentleerung, was zu einem längeren Sättigungsgefühl führt.

Appetitreduktion

GLP-1-Agonisten wirken appetithemmend und unterstützen so die Gewichtsreduktion bei Patienten.



Risiken bei der Einnahme von GLP-1-Agonisten

Proteinmangel durch geringe Portionsgrößen und somit erhöhtes Risiko von Muskelatrophie.

Nährstoffdefizite durch geringe Portionsgrößen und unausgewogener Ernährung

Zu schnelle Gewichtsabnahme und somit ein Verlust an Muskelmasse (erhöhte Gefahr des JoJo-Effekts)

Erhöhte Gefahr von hormonellen Dysregulationen, Pankreatitis und Gallensteinen.



Besonders zu beachten bei Patienten mit GLP-1-Agonisten

- Genügend Protein
- Regelmässige Laborkontrollen
- Langsame Steigerung der Dosierung des Medikamentes
- Bewegung und Kraftübungen in den Alltag einbauen
- Nährstoffdichte Ernährung
- Individuelle Supplementation von Nahrungsergänzung
- Wenn möglich regelmässig Körperfett- und Muskelmasse analysieren



Warum der BMI nicht reicht

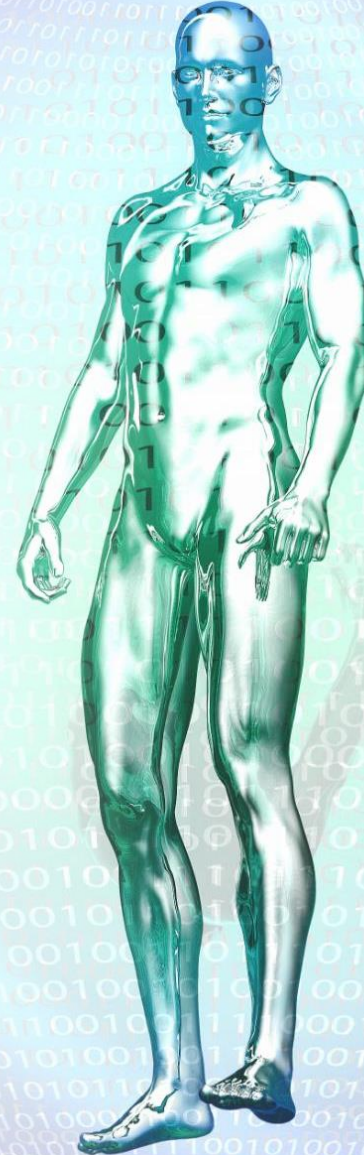
Der Body-Mass-Index unterscheidet nicht zwischen Muskel- und Fettmasse, was seine Aussagekraft einschränkt.

Keine Fettverteilungserfassung

Der BMI misst nicht, wie Fett im Körper verteilt ist, was für die Gesundheit wichtig ist.

Begrenzte Gesundheitsbewertung

Alleinige Verwendung des BMI liefert keine vollständige Aussage zum Gesundheitszustand einer Person.



Messmethoden zur Beurteilung der Fett- und Muskelmasse

Bioimpedanzanalyse

Genau Methode welche mittels, schwachem Strom den Widerstand misst, um die Körperzusammensetzung zu analysieren.

DXA (Doppelröntgen-Absorptiometrie)

Goldstandart zur Messung von Fett-, Muskel- und Knochenmasse. Jedoch sehr teuer.

Hautfaltenmessung (Kaliper)

Mehrere Hautfalten werden gemessen und berechnet. Eher ungenau, benötigt Erfahrung.

Messung des Bauchumfangs

Einfache und aussagekräftige Methode, um viszerales Fett einzuschätzen welches stark verknüpft ist mit Insulinresistenz, Adipositas, Fettleber und allg. Stoffwechselerkrankungen.



Herausforderungen in der Praxis bei der Beratung von Patienten

- Wissenslücken und/oder Fehlinformationen der Patienten
- Unrealistische Erwartungen
- Sprachliche und kulturelle Hürden
- Motivation & Verhalten nachhaltig verändern
- Unterschiedliche Erkrankungen und Komorbiditäten
- Nährstoffdefizite aufdecken
- Zeitdruck im Praxisalltag



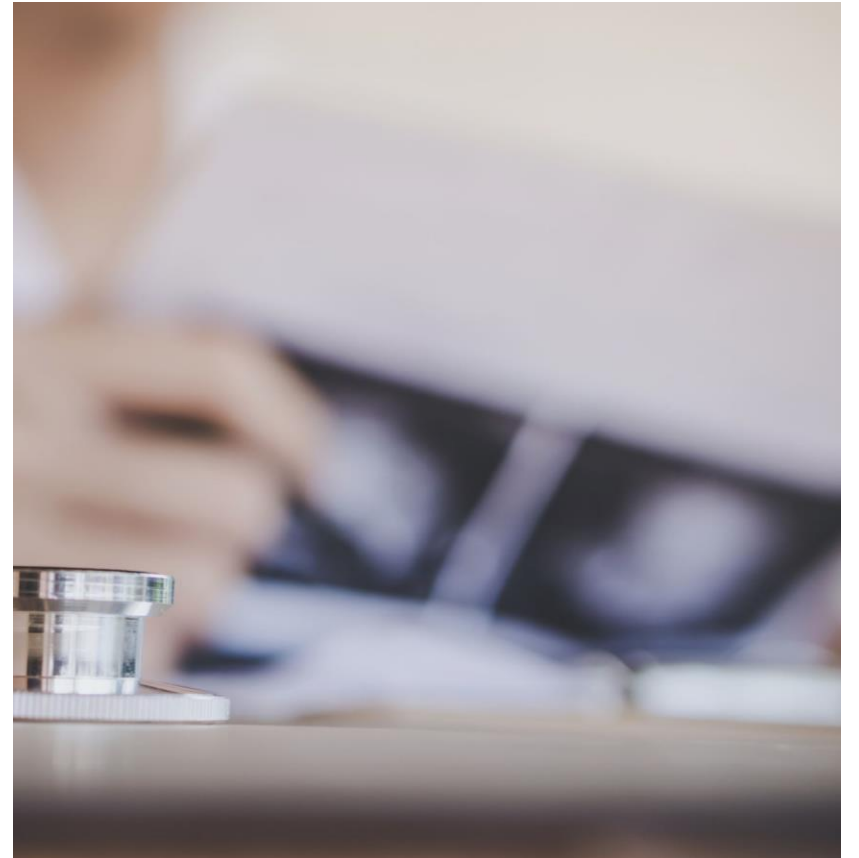
Tipps für die Beratung

- Einfache klare Erklärung ohne Fachjargon. Visualisierung verwenden (Beispiele, Bilder)
- Empfehlungen individuell anpassen
- Kurze Checklisten erstellen, 2-3 Kernfragen pro Termin
- Informationsquellen für Patienten anbieten oder abgeben
- Regelmässige Laborkontrollen
- Kleine Ziele oder Zwischenziele definieren und positives Feedback geben



Praxisbeispiel metabolisches Syndrom

- Mann 53 Jahre
- Diagnose: metabolisches Syndrom (Gewicht 115 kg, Bauchumfang 135 cm, BMI 36)
- Alleinstehend, arbeitet bei der Müllabfuhr, liebt Pasta, bewegt sich sehr wenig und ungern
- Diverse vergangene Diätversuche mit kurzfristigem Erfolg
- Riesige Portionen vor allem abends
- Essen aus Langeweile
- Möchte kein GLP-1-Antagonist



Praxisbeispiel metabolisches Syndrom

Durchschnittstag der Ernährung:



Frühstück : Hagebuttentee oder
Fruchtsaft



Mittagessen: 1 gemischter Salat mit
französischer Salatsauce und Brot,
dazu Schnitzel mit Pommes oder
Nudeln, viel Sauce und Parmesan



Abendessen: Spaghetti Bolognese,
Brot und 1 grosse Kugel Mozzarella

Praxisbeispiel metabolisches Syndrom

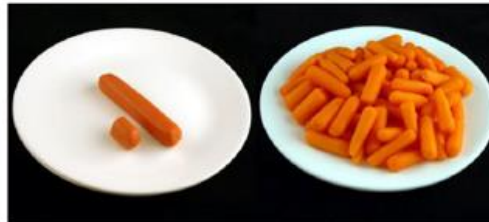
Intervention:

Hauptproblem: vor allem abends kein Gefühl der Sättigung, allg. wenig Gemüse, Ballaststoffe, gesunde Fett- und Proteinquellen. Dagegen sehr viele Kohlenhydrate und kaum Bewegung.

- Tellerprinzip vorgestellt mit möglichen Beispielen (mind. ½ Teller Gemüse) satt essen mit gesunden Lebensmitteln (Heisshunger vermeiden)
- Esspausen zwischen den Mahlzeiten von mind. 4 Stunden (auch keine Süssgetränke dazwischen)
- Bewegung in den Alltag einbauen
- **Motivieren und aufzeigen was schon gut läuft und was noch möglich ist**



Praxisbeispiel metabolisches Syndrom



Alle Teller enthalten 200 kcal Energie, jedoch einen sehr grossen Nährstoffunterschied

Praxisbeispiel metabolisches Syndrom

Verlauf innerhalb eines Jahres mit Quartalsterminen:

- Langsame aber kontinuierliche Gewichtsabnahme (aktuell 105 kg)
- Bauchumfang von 135 cm auf 123 cm gesunken, sowie auch das viszerale Fett
- Kurzfristiger Muskelverlust, konnte durch Analyse und Anpassungen aufgefangen werden
- Kurzer Versuch mit Wegovy, ohne Erfolg
- Keine Süßgetränke mehr, deutlich mehr Gemüse und allgemein bewusstere und ausgewogenere Ernährung
- Mehr Bewegung im Alltag und in der Freizeit
- **Motivation blieb erhalten**



Zusammenfassung

- **Individuelle Ernährungs-und Bewegungsempfehlungen** tragen massgeblich dazu bei die Gesundheit und das Wohlbefinden chronisch kranker Patienten zu fördern.
- **Medikamente** unterstützen, ersetzen aber keine Lebensstilveränderungen.
- Die **Körperzusammensetzung** hat einen grossen Einfluss auf den Stoffwechsel und die Gesundheit.
- Wichtige **Nährstoffe** müssen abgedeckt werden damit der Körper seine volle Leistung erbringen kann.
- **Motivation** ist enorm wichtig!



Vielen Dank für
eure
Aufmerksamkeit

ICH HABE MEINE
ERNÄHRUNG UMGESTELLT.
DIE SCHOKOLADE LIEGT
JETZT LINKS VOM LAPTOP.