



BDEM e.V. | Girardetstraße 8 | 45131 Essen

Essen, den 31. März 2020

Schwerpunktpraxis für ERNÄHRUNGSMEDIZIN BDEM

Ernährung in Zeiten von Corona

Liebe Patientin, lieber Patient!

Viele Einschränkungen, Regeln und Beeinträchtigungen kennzeichnen die aktuelle Situation, in die die Bedrohung durch das Corona-Virus uns alle gebracht hat.

Wir sollen uns isolieren, unnötige Kontakte vermeiden und auch Einkäufe auf das Notwendige beschränken, also vor allem Dinge des täglichen Bedarfs wie Lebensmittel. Da Restaurants und Gaststätten geschlossen sind, sind wir alle wieder auf unsere eigenen Kochkünste zurückgeworfen.

Das führt gleich zu mehreren ernährungsmedizinischen Fragestellungen:

1. Gibt es eine spezielle Kost, die in Corona-Zeiten empfohlen werden kann?
2. Wie verhält es sich mit dem Wert von Fertilebensmitteln, wenn doch frische Lebensmittel manchmal nicht zu erhalten sind?
3. Gibt es Besonderheiten für Menschen, die frisch operiert sind oder bei denen eine Operation geplant ist, vor allem bei Adipositas?

Da aber die Ernährungsberatung in Gruppen und von Angesicht zu Angesicht als Präsenzveranstaltung momentan nicht durchführbar ist, unternehmen wir Anstrengungen, telemedizinische Lösungen zur Beratung zu finden – oder einfach auch per Telefon, soweit dies möglich ist. Bis solche Lösungen aber flächendeckenden Eingang gefunden haben, möchten wir mit diesem Schreiben einige wichtige und grundlegende Informationen geben – wohl wissend, dass gerade bezüglich der Corona-Krise gesichertes Wissen von heute schon der Irrtum von morgen sein kann.

Geschäftsstelle:

BDEM e.V.
Girardetstr. 8
45131 Essen
Tel.: 02 01 - 799 89 311
Fax: 02 01 - 726 79 42
www.bdem.de
info@bdem.de

Präsident:

Prof. Dr. med. Johannes Georg Wechsler
Palestrinastraße 15
80639 München
Tel.: 089 -17 111 66
Fax: 089 -17 111 670
info@jgwechsler.de

Vizepräsident:

Dr. med. Klaus Winckler
Hölderlinstraße 10
60316 Frankfurt
Tel.: 069 - 43 84 00
Fax: 069 - 40 59 00 69
info@docwinckler.de

Vizepräsident

Dr. med. Jürgen Herbers
Im Vogelsang 1
74385 Pleidelsheim
Tel: 07144 - 8273-0
Fax: 07144 - 8273-11
JHerbers@gmx.de

Schatzmeister und Schriftführer:

Dr. med. Thomas Kauth
Breslauer Str. 2-4
71638 Ludwigsburg
Tel.: 0 71 41 - 2 99 30 30
Fax: 0 71 41 - 2 99 30 59
dr.t.kauth@kinderjugendarztpraxis.de

Weitere Vorstandsmitglieder:

Dr. med. Gert Bischoff, München
Dr. med. Christian Malcharzik, Hannover
Prof. Dr. med. habil. Mathias Plauth, Dessau
Dr. med. Birgit Schilling-Maßmann, Tecklenburg
Dr. med. Patricia Haberl, Marquartstein
Leiterin AG Ernährungsmedizin in Reha-Kliniken
Dr. med. Jürgen Herbers, Pleidelsheim
Leiter AG Leistungserfassung
Dr. med. Winfried Keuthage, Münster
Leiter AG Telemedizin
Dr. med. Jens Putziger, Leipzig
Leiter AG Mangelernährung
Dr. med. Martha Ritzmann-Widderich,
Rottweil, Leiterin AG Adipositas

Dr. med. Matthias Riedl, Hamburg
Pressesprecher

Bankverbindung:

Deutsche Apotheker- und Ärztebank
BLZ: 300 606 01
Konto-Nr.: 0 006 175 856
IBAN: DE 27 3006 0601 0006 1758 56
BIC: DAAEDED3
St.-Nr.: 112/5975/0289

www.bdem.de

Wir verweisen daher unbedingt auf die Empfehlung und Richtlinien der maßgeblichen Einrichtungen:

- Robert-Koch-Institut:
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>
- Die Kassenärztlichen Vereinigungen und Ärztekammern des betreffenden Bundeslandes
- Das örtlich zuständige Gesundheitsamt: <https://tools.rki.de/PLZTool/>

Nun aber an die Beantwortung der o.g. Fragen

1. Gibt es eine spezielle „Corona-Zeiten“-Kost?

Damit alle Lebensvorgänge des Körpers optimiert ablaufen können und somit auch die Abwehr-Funktion, bedarf es einer ausgewogenen Versorgung des Körpers mit Energie (ausgewogener Energie-Haushalt), Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Dies ist sichergestellt, wenn man sich bei der Ernährung an die sogenannten 10 Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) hält: <https://www.dge.de/index.php?id=52>

Damit ist gewährleistet, dass die Ernährung vollwertig ist und Sie insbesondere auch diejenigen Nährstoffe, die für eine optimale Abwehr als wichtig erkannt worden sind, in ausreichender Menge erhalten, also z.B. Vitamin C, Zink und zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe.

Spezielle Diätformen sind ebenso wenig hilfreich wie der Konsum von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten separat oder als sog. Multivitamin-Präparate.

2. Wie verhält es sich mit dem Wert von Fertiglernsmitteln?

Selbstverständlich ist eine Ernährung, die auf frische Lebensmittel möglichst aus der Region und Saisonalität setzt, aus verschiedenen Gründen einer Ernährung aus Fertigprodukten vorzuziehen. In der jetzigen Zeit ist es aber nicht immer möglich, sich frisch, regional und saisonal zu ernähren. Und auch nicht jedem ist es gegeben, innerhalb einer akzeptablen Zeit aus den entsprechenden Zutaten eine wohlschmeckende Mahlzeit hervorzuzubereiten.

Die Erfahrung zeigt, vielen Menschen ist klar geworden, dass man sich wieder mehr mit der Zubereitung von Gerichten, der Verarbeitung von Speisen und deren Herkunft auseinandersetzen muss.

Eine ansprechende Darstellung, wie man in der aktuellen Zeit auch mit Fertiglernsmitteln hochwertige Speisen kochen kann, hat die DGE erstellt: <https://www.dge.de/presse/pm/schnelle-und-ausgewogene-rezepte-fuer-die-ganze-familie/>

3. **Bariatrische Operationen**

a. **Frisch operiert**

Sie sind vor nicht allzu langer Zeit wegen schwerem Übergewicht operiert worden und befinden sich noch in der Phase der starken Gewichtsabnahme? Dies bedeutet erheblichen Stress für Ihren Körper. Viele Betroffene merken das daran, dass es nach ca. 3 Monaten zu Haarausfall kommen kann.

Daher befolgen Sie bitte folgende Ratschläge:

- Bitte achten Sie streng auf alle hygienischen Vorgaben.
- Halten Sie Abstand! Bleiben Sie zuhause!
- Nehmen Sie Ihre Supplemente sehr regelmäßig und achten auf die ausreichende Eiweißzufuhr.
- Lassen Sie sich, wo es gerade geht, frische Luft um die Nase wehen
- Wenn nicht unbedingt nötig, nehmen Sie kein Pantoprazol oder Omeprazol

b. **Geplante Operation**

Bei Ihnen ist eine OP zur Übergewichtsbehandlung geplant bzw. schon terminiert. Letzteres wurde höchstwahrscheinlich schon abgesagt bzw. verschoben. Da es nach einer solchen OP zu einer mehrmonatigen Phase der starken Gewichtsabnahme kommt, bedeutet dies erheblichen Stress für Ihren Körper. Stress für den Körper bedeutet oftmals ein Absinken Ihre Abwehrkräfte, die Sie aber in CORONA-Zeiten dringend benötigen!

Deshalb wird Ihnen aus ernährungsmedizinischer Einschätzung von einer Magenbypass-, Schlauchmagen-OP oder ähnlichem Eingriff mindestens in den nächsten 6 Monaten eher abgeraten. Dies ist möglicherweise deutlich länger, als Sie erwartet haben. Auch kann es wegen der aktuell nicht abschätzbaren Entwicklung weitere Verzögerungen geben. Sie sollten aber nicht drängeln oder drängelnden Chirurgen nachgeben. Es geht um Ihr eigenes langfristiges Wohl!

Trotzdem müssen Sie Ihre Vorbereitungsphase (MMK, d.h. das multimodale Konzept) weiter beibehalten - der Sport wird in die eigenen 4 Wände bzw. den häuslichen Garten verlegt. Es gibt dazu gerade jetzt viele Tipps im Internet. Auch beim Essen gelten die Tipps Ihrer Ernährungstherapeuten.

Sollten Sie bereits eine Kostenzusage Ihrer Krankenkasse für die OP haben, so kontaktieren Sie die Kasse und schildern die Situation.

Die Schwerpunktpraxen für Ernährungsmedizin und Ernährungstherapeuten werden Sie weiter per Telefon, Mail oder Videosprechstunden in der kommenden Zeit betreuen. Scheuen Sie sich nicht, uns zu kontaktieren.