

DIAETOLOGEN

NR.1 / 2009

**OSTEOPOROSE -
PRÄVENTION UND THERAPIE**



Verband der Diätologen Österreichs

JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMANAGEMENT UND -THERAPIE

VORANKÜNDIGUNG: 26. ERNÄHRUNGSKONGRESS DES VERBANDES DER DIAETOLOGEN ÖSTERREICHS

INFLAMMATION

Ernährung in Prävention & Therapie

Inflammation: Definition – Ursachen – Pathogenese
Nutritive Einflüsse auf den Entzündungsprozess
Stoffwechsel & Inflammation
Entzündlich rheumatische Erkrankungen
Herausforderung: Infektion – Sepsis
Entzündungen Gastrointestinaltrakt

Neurologie und Haut
Sport: Pro- versus anti-inflammatorisch?
Entzündliche Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen

26. & 27. März 2009
Vienna Marriott Hotel

Informationen und Anmeldung unter:
Verband der Dietologen Österreichs
Grüngasse 9 / Top 20 / 1050 Wien, Tel: 01-602 79 60, Fax: 01-600 38 24
email: office@dietologen.at, www.dietologen.at



EDITORIAL

LIEBE KOLLEGINNEN, LIEBE KOLLEGEN

Die erste Ausgabe des Diaetologen-Journals in diesem Jahr behandelt das Schwerpunktthema Osteoporose, ein spannendes Betätigungsfeld für Diaetologen, sowohl in Prävention als auch Therapie. Weiters können Sie über erfolgreiche Seminare und Fortbildungen nachlesen und last but not least die Vorstellung eines interessanten Beispiels, wie Diaetologen sich in Medienarbeit einbringen können.

Osteoporose zählt laut WHO zu den zehn sozioökonomischen wichtigsten Erkrankungen dieses Jahrhunderts. Auch im 1. Österreichischen Osteoporose-Bericht werden dringend Public-Health-Strategien zur Prävention der Osteoporose gefordert. Sowohl in Prävention als auch Therapie dieser Erkrankung spielen Ernährung und Bewegung eine bedeutende Rolle. Somit kommt auch der Berufsgruppe der Diaetologen eine besondere Bedeutung in diesem Kontext zu. Um aufzuzeigen, wel-

che Lösungsansätze es schon gibt, widmen wir diese Ausgabe dem Schwerpunkt Osteoporose. Sowohl in Prävention als auch Therapie dieser Erkrankung sind interdisziplinär zusammengesetzte Teams gefragt. Vielleicht finden Sie die eine oder andere Anregung, wie auch Sie in Ihrer Institution oder auch in der Freiberuflichkeit, diesbezüglich einen Schwerpunkt setzen können.

Des Weiteren finden Sie eine Nachlese zu einigen interessanten Seminaren und Fortbildungen, welche vom Verband veranstaltet wurden. Gerade diese Seminare bzw. Fortbildungen zeichnen sich dadurch aus, dass sie die Bedürfnisse unserer Berufsgruppe optimal abdecken. So waren der erste Teil der Diabetes-Fortbildung, das Onko-Seminar und das COPD-Seminar von großen Erfolgen und positiven Feedbacks der TeilnehmerInnen gekennzeichnet. Auch in diesem Jahr bieten wir Ihnen zahlreiche Fortbildungsmöglichkeiten, die

Sie aktiv nutzen sollten. Denn – der Beruf ist unser wichtigstes Kapital!

Abschließend berichten wir noch über eine interessante Form der Öffentlichkeitsarbeit für unseren Beruf. So hat die Zeitung „Österreich“ im Februar ein Buch mit dem Titel „Fit & schlank“ auf dem Markt gebracht – wo zwei junge, engagierte Diaetologinnen wichtige Inputs liefern konnten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen sowie neue Inspirationen für Ihre Arbeit

Ihre

Andrea Hofbauer

1. Vorsitzende
vorsitzende@diaetologen.at

INHALTE:

4 DIABETESBERATUNG/
DIABETESSCHULUNG
FÜR DIAETOLOGEN

10 NETZWERK
FREIBERUFLICHKEIT
UNTER NEUER LEITUNG

15 OSTEOPOROSE-
SCHULUNG

7 LUNGEN UND
LUNGENERKRANKUNG,
DAS STIEFKIND
IN DER DIÄTOLOGIE

11 BETREUUNG VON
GÄSTEN MIT
OSTEOPENIE UND
OSTEOPOROSE

17 EIN KNOCHEN-
STARKES PROJEKT:
OASE

10 SPEZIALSEMINAR
ONKOLOGIE

12 KNOCHENSTARKE
ERNÄHRUNG

19 DIÄTOLOGINNEN IN
DER MODELBRANCHE?

RÜCKBLICK AUF ERFOLGREICHE VERANSTALTUNGEN DES VERBANDES:

FORTBILDUNG:

„DIABETESBERATUNG/DIABETESSCHULUNG“ FÜR DIAETOLOGEN



29 Diätologen aus ganz Österreich absolvieren gerade die Fortbildung „Diabetesberatung/Diabetesschulung“ in Wien.

Von 14. bis 17. Jänner 2009 absolvierten 29 Diätologinnen und Diätologen in Wien den ersten Theorieteil der Fortbildung „Diabetesberatung/Diabetesschulung“ im Ausmaß von insgesamt 47 Unterrichtseinheiten – dementsprechend fast 12 UE pro Tag. „Sehr lehrreich, natürlich etwas anstrengend, aber jedenfalls empfehlenswert“, so erste Reaktionen von Teilnehmern.

Zum Einstieg gab Herr Univ. Doz. Dr. Peter Fasching aus dem Wilhelminenspital in Wien einen guten Überblick über die Epidemiologie, die aktuelle Klassifikation der Diabetesformen und vermittelte den Teilnehmern alles Wissenswerte über die derzeitigen Diagnosekriterien, Kontrollparameter und Kontrolluntersuchungen. Weiters begrüßte er als langjähriges Vorstands- bzw. Ausschussmitglied der Österreichischen Diabetesgesellschaft die Kompetenzerweiterung der Diätologen hinsichtlich Blutzuckermessung und Insulinverabreichung, weil dies die praktische Umsetzung von Schulungen insbesondere im niedergelassenen Bereich wesentlich vereinfache.

Anschließend referierte sein Kollege, Herr Dr. Gregor Holak sehr kompetent über die Sondersituationen bei Diabetes mellitus, deren Ursachen und die medizinische Behandlung. Bemerkenswert war der Vortrag zum Thema „Diabetes und Recht“ vom Rechtsanwalt Dr. Christian Gepar. Mit seinen Kenntnissen aus seiner ersten Ausbildung zum Dipl. Krankenpfleger hat er es

geschafft, einen sehr praxisnahen Bogen zu den Themen Diabetes und Führerschein, „Diabetes als Behinderung“ sowie Sozialrechtlichen Aspekten zu spannen. Den Abschluss am ersten Tag machte unser Kollege Helmut Nussbaumer vom Diabeteszentrum und Zentrum für Leistungsdiagnostik Dr. Braun in Burghausen/Deutschland zum Thema Diabetes und Sport, wobei die Teilnehmer besonders von der enormen praktischen Erfahrung des Kollegen – in allen Bereichen der Beratung und Schulung – profitieren konnten.

Der zweite Tag stand ganz unter den Themenbereichen Orale Antidiabetika (OAD) und Insuline, wobei Herr Dr. Mag. Christian Anderwald, Apotheker und Mediziner, sehr praxisnah den Stellenwert, die Substanzen und Wirkmechanismen, sowie Indikationen, Nebenwirkungen und Kombinationsmöglichkeiten der OAD behandelte. Dr. Wolfgang Waldschütz von der Diabetes-Ambulanz der Wiener Gebietskrankenkasse brachte den Teilnehmern alles Wissenswerte zum Thema Insuline näher.

Anschließend ging es im Rahmen der Abendeinheit um die praktischen Aspekte der Insulintherapie. Dr. J. Brix aus der Rudolfstiftung in Wien referierte zunächst über die Injektionstechnik, die Injektionsareale, Lagerung des Insulins, Urlaub und Zeitverschiebung. Danach hatten die Teilnehmer bei einem Workshop mit Insulinfirmen Gelegenheit, sich über die verschiedensten Pens und



Teilnehmer üben die Blutzuckermessung.

Pumpen zu informieren und die Insulininjektion praktisch zu üben.

Äußerst begeistert zeigten sich die Teilnehmer vom Vortrag von Frau Mag. Bettina Maringer, Diätologin und Gesundheitswissenschaftlerin, die zu Beginn des dritten Tages zum Thema Evidenz Based Medicine sprach und die erlangten Kenntnisse gleich praktisch ausprobieren ließ. Michaela Wallisch, Diätologin in der Rudolfstiftung Wien vermittelte anschließend in sehr kompetenter Art und Weise die evidenzbasierten diätologischen Grundlagen für die Beratung und Schulung von Diabetikern. Dabei ging es insbesondere um den Glykämischen Index, die Auswirkung von Lebensmitteln/Speisen auf Nüchtern- und postprandiale BZ-Werte, die Medikation und deren Auswirkung auf die Verteilung der kohlenhydratreichen Lebensmittel bzw. Broteinheiten, die ADI-Werte sowie den sinnvollen Einsatz von Zuckeraustausch- und Zuckerersatzstoffen, um das wissenschaftliche Update zu Fett und dessen Auswirkung auf den multimorbiden diabetischen Stoffwechsel sowie Alkohol. Die angeregte Mitarbeit der Teilnehmer im Rahmen dieses Vortrages spiegelte die große Bedeutung der Ernährung in der Behandlung der Diabetiker wider.

Viel Wissenswertes vermittelte auch Frau OA Dr. Heidemarie Abrahamian zum Verhalten bei Sondersituationen, wie Krankheit, Nüchternphasen vor speziellen Untersuchungen sowie dem Umgang mit der Blutdruckentgleisung. Das große Thema Selbstkontrolle bildete den Abschluss dieses langen Fortbildungstages. Frau Dr. J. Brix referierte über die Parameter, die der Diabetiker selbst kontrollieren muss und gab anschließend noch fachliche Hilfestellung beim Workshop „Blutzuckerselbstkontrolle“. Auch an diesem Abend unterstützten uns wieder Diabetesfirmen – dieses Mal mit Blutzuckermessgeräten, Stechhilfen, usw.

Die Diabetesfirmen zeigten sich sehr begeistert vom Interesse der Diätologen und freuten sich über die gute Zusammenarbeit. Am Samstag wurde die Thematik des multimorbiden Diabetikers aus medizinischer Sicht von verschiedenen Fachärzten behandelt. Den Beginn machte Herr Prim. Dr. Elmar Christian Wiesinger, vom

Kardiologischen Rehabzentrums Groß Gerungs, mit einem sehr kritischen Vortrag zur Problematik der Multimedikation beim Diabetiker sowie den kardiologischen Folge- bzw. Begleiterkrankungen. Herr Univ. Prof. Gert Mayer aus der Uniklinik Innsbruck brachte ein medizinisches Update zur diabetischen Nephropathie, der Neurologe OA Dr. Christian Prainer sprach über die Polyneuropathie, den Insult sowie die erektile Dysfunktion und Herr Univ. Prof. Dr. Michael Stur referierte zum Thema Retinopathie.

Den Abschluss machte Herr Dr. Günter Sokol mit „seiner“ Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester Waldtraud Hess zum Diabetischen Fußsyndrom. Dabei ging es sehr praxisorientiert um die Patientenschulung in der prophylaktischen Pflege des Fußes, die pflegerischen Maßnahmen sowie die orthopädischen Hilfsmittel beim diabetischen Fuß. Die Teilnehmer erlangten durch diesen Vortrag ein gutes Basiswissen für das wichtige Thema Fußpflege beim Diabetiker, sodass zukünftig auch Diätologen zur Prophylaxe des diabetischen Fußsyndroms beitragen können.



Teilnehmer machen sich mit der Insulininjektion vertraut.

Der zweite Theorieblock der Fortbildung findet im Juni 2009 wieder in Wien statt. Die Teilnehmer erwarten die Themenschwerpunkte Psychologie und Kommunikation, die diätologische Behandlung des multimorbiden Diabetikers, viele Fallbeispiele, viel Wissenswertes zum Thema Diabetesschulung (rechtliche und wissenschaftliche Aspekte, Inhalte und Aufbau, verschiedene Schulungsprogramme) und zum Abschluss eine Einschulung auf das Disease Management Programm Diabetes mellitus.

Voraussetzungen für den Erwerb des Zertifikates „Diabetesberatung/Diabetesschulung“:

- Absolvierung der Theorieblöcke der Fortbildung „Diabetesberatung/Diabetesschulung“ für Diätologen mit einer Anwesenheitspflicht von mind. 80 %.
- Absolvierung einer Visitation im Ausmaß von 40 Stunden
- Positiver Abschluss der schriftlichen Prüfung sowie einer Fallbeispielbeschreibung



Das Anlegen und die Funktion einer Insulinpumpe werden erklärt.

Erstes Feedback von Teilnehmern:

„Sehr interessante Vorträge, großer Informationsgehalt, die Vortragenden waren zum Großteil ausgezeichnet, sehr gut organisiert, freue mich schon auf den 2. Teil, usw.“, die Teilnehmer zeigten sich geschlossen begeistert von der Fortbildung und können diese auf jeden Fall weiterempfehlen. Die konstruktiven Anregungen der Kollegen können teilweise schon im Rahmen des 2. Teils der Fortbildung, jedenfalls aber für die nächsten Teilnehmer, erfüllt werden.

Die Fortbildung „Diabetesberatung/Diabetesschulung“ für Diätologen wird jährlich angeboten. Kollegen, die Interesse daran haben, können sich jederzeit im Verbandsbüro voranmelden. Die genauen Termine werden noch bekannt gegeben.



Michaela Wallisch
Leiterin Arbeitskreis Diabetes
e-mail: diabetes@diaetologen.at
mobil: 0699 19256103

Ulrike Thaler
2. Vorsitzende und Landesleiterin NÖ
e-mail: noe@diaetologen.at
mobil: 0664 39 099 49



Mit Schärddinger lässt sich's bewusster leben.

Eine Idee für mehr Wohlbefinden:
Bewusst Leben.
Jetzt neu
von Schärddinger!

Schärddinger Bewusst Leben
VitaminGouda

- mit Calcium und Vitamin D für gesunde Knochen und Zähne
- reich an natürlichem Calcium
- Vitamin D fördert Calciumaufnahme des Körpers
- fettreduziert

www.schaerdinger.at



150 g-Scheiben-
packung

NEU

RESÜMEE DES 3-TÄGIGEN SEMINARS (13 - 15. 11. 2008), AUTORIN: BARBARA ANGELA SCHMID

LUNGEN UND LUNGENERKRANKUNG, DAS STIEFKIND IN DER DIÄTOLOGIE

Im Jahr 2006 besuchte ich einen Vortrag zum Thema Moderne Erkrankungen und deren Heilungschancen. Ein bekannter Internist machte im Rahmen seines Vortrages Statements wie:

„COPD, die unheilbare Volkskrankheit wird 2020 die dritthäufigste Todesursache sein“,
 „Hauptursache der COPD ist das Rauchen“,
 „COPD wird uns in Zukunft in jeder Abteilung begegnen“,
 „COPD, die Rauchererkrankung bedarf einer mulidisziplinären kontinuierlichen Behandlung“.

Die hohe Prävalenz, die Verschleierung der Erkrankung durch fehlende Diagnose und die Nichtheilbarkeit der COPD brachten mich zu dem Schluss, dass auch wir Diätologinnen sich diesem Krankheitsbild jetzt und vor allem in der Zukunft annehmen werden müssen.

Die COPD wird seit langen nicht mehr auf eine reine Lungenerkrankung reduziert sondern definiert sich vielmehr als eine Lungenerkrankung mit Systembeteiligung:

Hoher Energiebedarf mit Muskelabbau, chronische Entzündungsprozesse, hoher oxidativer Stress, Osteoporose und entzündliche Erkrankungen des Magen-Darmtraktes sind charakteristische Symptome, die in einander greifen und den Krankheitsverlauf der COPD negativ beeinflussen. Die Frage, die sich mir stellte, war: in welchen Bereichen der COPD Prävention und COPD Pathogenese könnte die Diätetik einen Stellenwert haben?

Zur folgenden Konklusion kam ich: Die Diätetik ist notwendig:

- In der Raucherentwöhnung, als effektivste Prävention der COPD,
- In der Früherkennung bei den unterschiedlichsten Pathologien, die uns in der diätologischen Praxis begegnen (zb. Adipositas, KHK, Metabolisches Syndrom,..)
- In der frühzeitigen Therapie zur Verlangsamung der Krankheitsverlaufs, und in der Therapie der Lungenkachezie, zur Verbesserung der Symptome sowie zur Erhaltung der Lebensqualität.

Die Analyse der unterschiedlichsten internationalen Studien und Arbeiten gaben enttäuschender Weise wenig konkrete ernährungsmedizinische Kennzahlen wieder. Vieles wird kontrovers diskutiert und bleibt bis dato unerforscht. Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Krankheitsbild und den fachlichen Austausch mit vielen Ärzten, vor allem mit Pulmolgen habe ich versucht gezielte diätologische Antworten auf dieses komplexe Krankheitsbild der COPD sowohl in der Prävention als auch in der Behandlung zu finden. Viele Schritte der Sensibilisierung in den

unterschiedlichsten Bereichen waren notwendig, um für meine Kolleginnen das Spezialseminar betitelt mit *Lungen und Lungenerkrankungen das Stiefkind in der Diätologie* tatsächlich anbieten und organisieren zu können.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei den Teilnehmerinnen des 3tägigen Seminars in Bad Gleichenberg bedanken, dass Sie mit ihrem Engagement gezeigt haben, wie wichtig Fortbildung auch in noch wenig bekannten Pathologien ist. Die Namen der Absolventinnen des Seminars werden sowohl auf der Homepage der Diätologinnen als auch über das Netzwerk der Pulmologen beworben.

In Elisabeth Pail, Studiengangsleiterin FH Steiermark fand ich eine engagierte Kollegin, die es ermöglichte in einem modernen, bestens ausgestatteten Schulungszentrum dieses Seminar umzusetzen. Auch auf diesem Wege möchte ich ihr meinen Dank aussprechen.

Es war mir ein großes Anliegen dieses 3 tägige Seminar inhaltlich so zu gestalten, dass die Lungenspezifische Basis in Anatomie und Physiologie, als auch die organischen Auswirkungen von Nikotinabusus und -entzug, sowie die Pathogenese der COPD ausreichend abgedeckt sind. Primar Dr. Trinker und Oberarzt Dr. Wantke haben hervorragende Vorträge abgehalten. Weiters wurden acht Stunden des Seminars der Diätetik in der Raucherentwöhnung und der COPD gewidmet. Die theoretischen Inhalte wurden dann in einem Workshop mit Fallbeispielen erprobt, nach dem Motto jeder Gedanke ist nur so gut, wie die Umsetzung in die Tat. Stellvertreter von Pharmazie, Nestle, Fresenius und Visisol und den Physiotherapeutinnen haben sich speziell mit dem Thema der COPD auseinandergesetzt und uns ausgezeichnete Vorträge und viel praktikables Wissenswertes mitgegeben.

Zum Abschluss des ersten Seminartages konnten die Diätologinnen selbst einen Lungenfunktionstest machen. Für viele war es das erste Mal, dass sie die Funktion ihrer Lunge überprüften und daher eine sehr spannende Erfahrung. Die Resultate wurden von einer MTA des Klinikum Bad Gleichenberg interpretiert. Da unsere Seminartage inhaltlich sehr dicht waren, die Pausen stark gekürzt wurden, war die Rahmenveranstaltung ein schöner Ausgleich unter Kolleginnen.

Nach dem Motto mit allen Sinnen Essen, haben wir uns für das „Blind essen“ entschieden. In einem wunderschönen Restaurant wurden wir mit verbundenen Augen mit einem mehrgängigen kulinarischen Menü und Weinbegleitung aus der Region verwöhnt. Unsere Aufgabe war die Speisen und Getränke deren Gewürze und Konsistenz zu erkennen. Keine leichte, aber sehr

spannende Aufgabe. Meinen herzlichen Dank an dieser Stelle der Firma Nestle, dass sie uns diesen Abend ermöglicht haben.

Da die Diätetik der Lunge für uns Diätologinnen auch ein neues Betätigungsfeld in Klinik als auch in der freiberuflichen Praxis darstellen wird, ist die Wissensvertiefung sicherlich erforderlich. Vieles in der lungenspezifischen Diätetik ist noch ungeklärt und nicht erprobt, doch wenn Nahrung die Erste Medizin sein soll, dann ist es unsere professionelle Pflicht uns mit einer anwendbaren Diätetik auseinander zu setzen.

Finden Sie auf der nächsten Seite ein zusammenfassendes Feedback einiger Teilnehmerinnen zum Spezialseminar „Lungen und Lungenerkrankungen das Stiefkind in der Diätologie“.



Anbei die Namen der Kolleginnen, die diese Seminar besucht haben:
Margit Krachler, Christa Schlucker, Susanne Wiener, Barbara Millecker, Anna Moor, Sonja Vivsontaj, Barbara Allinger, Edith Siml, Mag. Eva Stiene, Brigitte Schlatzer, Allexandra Rössler, Iris Halbartschlage, Andrea Mairegger, Monika Steinparzer

Verzichten Sie nicht auf Calcium - verzichten Sie auf Laktose!

Vertragen Sie auch keine Milch ?

Ca. 20% der Gesamtbevölkerung in Österreich leiden an einer Laktose-Intoleranz und haben deshalb Probleme beim Verzehr von Milch und Milchprodukten.

Damit die Versorgung mit Calcium bei den Betroffenen trotzdem sichergestellt wird, bietet MinusL eine Vielzahl von Kuhmilchprodukten ohne Laktose an. MinusL Produkte sind somit auch bei einer ausgeprägten Laktose-Intoleranz sehr gut verträglich und sorgen so für einen gesunden und bekömmlichen Genuss.



OBM OMIRA BodenseeMilch GmbH, D-88214 Ravensburg
Weitere Infos finden Sie unter www.minusl.de

KOMMENTARE VON TEILNEHMERINNEN AM COPD-SEMINAR:

Alexandra Rössler, Diätologin, Zentrum für ambulante Rehabilitation der PVA Wien

Wir betreuen in unserem Haus sehr erfolgreich von medizinischer und physiotherapeutischer Seite viele COPD – Patienten in allen GOLD – Stadien. Es war mein Ziel unseren COPD – Patienten auch von meiner Seite eine optimale, auf Ihre Bedürfnisse maßgeschneiderte Therapie zu bieten. Das COPD – Seminar lieferte mir hierzu das nötige Werkzeug. In den drei Seminartagen erhielt ich einen interdisziplinären Überblick über die Krankheit COPD, die Rolle der Diätologin in der Prävention und Therapie, sowie konkrete Empfehlungen zu den ernährungsmedizinischen Therapiemaßnahmen bei COPD. Der Praxisteil, in welchem wir die neu erlangte Theorie an Hand von Fallbeispielen umsetzen bildete aus meiner Sicht einen sehr guten Abschluss für das Seminar. Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich das COPD – Seminar als sehr positiv empfunden habe und nun einen neuen Aufgabenbereich in unserem Haus kompetent erschließen kann. Ich kann das COPD – Seminar jedem weiterempfehlen, da es aus meiner Sicht sehr wichtig ist unsere fachlichen Kompetenzen auszubauen um die Professionalität unserer Berufsgruppe zu stärken. Mein herzlicher Dank gilt Barbara A. Schmid auch für ihr Engagement uns DiätologInnen ein neues Aufgabengebiet, nämlich, dass der Lungenerkrankungen näher zu bringen und dem Veranstaltungs-Team für die gelungene Organisation vor Ort.

Sonja Visontai, Lehrende Diätologin, Akademie/Bachelor-Studiengang Diätologie KAV/FH Campus Wien am AKH Wien - Universitätskliniken, Lazarettgasse 14, A-1090 Wien

Die 3-tägige Veranstaltung hat meine Erwartungen weit aus übertroffen. Die Vorträge waren sehr professionell, sehr informativ. Es war sehr angenehm, dass das Seminar von der Pike auf durchgeplant war, so dass Vorwissen nicht unbedingt nötig war. Die Anzahl der Vorträge pro Tag waren ausreichend und nicht zu viel, so dass man das Gehörte auch gut verarbeiten konnte und auch das Zuhören bis zum Schluss nicht viel Mühe bereitete. Vor allem der sehr spannende Vortrag am Freitag Abend (Physiotherapeutin) war ganz toll. Auch die Aufarbeitung des Gelernten in Form von Fallbeispielen und Gruppenarbeiten geleitet von Barbara A. Schmid war sehr lehrreich und abwechslungsreich. Da Lunge und Lungenerkrankungen auch in der Ausbildung meist ein Stiefkind war oder ist, wäre es für jede Diätologin in professionelle Verpflichtung sich auf diesem Gebiet aus und weiter zubilden. Der nette Abend beim Blindessen rundete die 3 Tage sowohl kulinarisch als auch gesellschaftlich sehr schön ab. Auch die Betreuung vor Ort durch Frau Pail und ihr Team an der FH war ganz toll und sehr bemüht. Nochmals ein herzliches Danke, über einen Folgekurs würde ich mich sehr freuen.

Susanne Wiener, Diätologin, OÖ. Gesundheits- und Spitals-AG, Techcenter, Hafenstrasse 47-51, 4020 Linz

Meine Erwartungen an das Seminar: Grundlagen, neueste Erkenntnisse, Ernährungstherapie bei COPD

Mein Feedback: In dem Spital, an dem ich tätig bin, gibt es keine eigene Lungenstation; eine Spirometrie wird leider auch nicht durchgeführt. Dennoch ist auffallend, dass bei uns auf der Akutgeriatrie immer mehr die Diagnose COPD zu finden ist (wenn auch irgendwo drunter und ohne genaueren Befund). Auf der Tagung damals wurde das Spezialseminar zum Thema Ernährungstherapie bei Raucherentwöhnung und COPD von Frau Barbara A. Schmid bereits angekündigt. Ich wusste sofort, dass ich da teilnehmen muss und habe mich gleich angemeldet. Das 3-tägige Seminar war inhaltlich optimal aufgebaut, sodass ich dank des Seminars ausreichende Argumente im Sack habe und so selbstsicher und gut informiert zu unserem ärztlichen Leiter marschieren zu können. Mein Ziel ist es, die Ärzte soweit darauf zu sensibilisieren, dass sie automatisch auch an eine Ernährungstherapie denken, sobald sie COPD als Diagnose übernehmen. Ich teile die Meinung von Frau Schmid, solange wir Diätologinnen in unserem persönlichen Berufsalltag nicht zeigen, was wir alles können und uns selbst mehr Raum und Gehör schaffen, werden wir immer am selben Ast sitzen bleiben. Zum Schluss: meine Erwartungen wurden zur Gänze erfüllt und darüber hinaus ;-)

Christa Schlucker, Diätologin, Ernährungsmedizinische Beratung, Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien 1090 Wien, Währinger Gürtel 18 - 20

Auf der Lungenstation im AKH Wien ist die Ernährungstherapie bereits ein wichtiger Bestandteil der medizinischen Versorgung der Patienten geworden, sodass es mir seit ich diese Station Anfang März übernommen habe, nicht an zugewiesenen Patienten mangelt. Verstärkt wurde dies auch durch ein interdisziplinäres Schulungskonzept für COPD-Patienten, das von Seiten der Pflege ins Leben gerufen wurde und in das ich als Diätologin von Anfang stark eingebunden war. Die meisten Patienten davon präsentieren sich in einem schlechten Ernährungszustand. Das Spezialseminar des Verbandes zum Thema Lunge kam mir daher sehr gelegen. Bisher fand hinsichtlich der Ernährungstherapie auf diesem Gebiet tatsächlich wenig fachlicher Austausch statt, sodass ich mir von der Teilnahme vor allem viele praxisnahe Empfehlungen und neue Ideen hinsichtlich der notwendigen Mikro- und Makronährstoffzufuhr bei untergewichtigen COPDlern erhoffte. Die 3tägige Veranstaltung bot letztendlich eine sehr vielfältige, strukturierte und abwechslungsreiche Information rund um das Thema. Neben neuen Inputs für die Betreuung mangelernährter COPD-Patienten, nehme ich auch wieder viel neue Motivation für den beruflichen Alltag mit und fühle mich weiter bestärkt in dem was ich tue. Daneben wurde ich sensibilisiert hinsichtlich der Bedeutung unserer Berufsgruppe auch in der Raucherentwöhnung, die in einigen Fachvorträgen deutlich veranschaulicht wurde und konnte wertvolle Informationen für die Beratung übergewichtiger Lungenpatienten mitnehmen. Die gute Auswahl der Themen, die hohe fachliche Kompetenz der Referenten und der Austausch mit den anderen teilnehmenden Kolleginnen haben das Seminar für mich zu einem vollen Erfolg gemacht.

RÜCKBLICK

SPEZIALEMINAR ONKOLOGIE

Von 22.-24.1.2009 fand in Wien das sehr informative Spezialseminar Onkologie statt. An drei inhaltlich sehr ausgefüllten Tagen beschäftigten wir uns u. a. mit der Tumörprävention, div. Therapiemöglichkeiten und deren Begleiterscheinungen. Neben komplementären Behandlungsstrategien, der Psychoonkologie sowie der Palliativsituation lag natürlich der Schwerpunkt auf zahlreiche Ernährungsthemen. Zusätzliche Möglichkeiten zum gegenseitigen Austausch gab es nicht nur in den Pausen, sondern auch

bei einem gemütlichen Abend im Alten AKH. Am Freitag den 24.1.2009 wird es in den Räumlichkeiten der Diätakademie in Wien ein Updateseminar Onkologie geben. Bei dieser Veranstaltung werden anhand von ganz konkreten Fallbeispielen zahlreiche Lösungen für die Ernährungstherapie erarbeitet. Anmeldung nimmt das Verbandsbüro gerne entgegen. Es gibt noch einige Restplätze.

NETZWERK FREIBERUFLICHKEIT UNTER NEUER LEITUNG

Die freiberufliche Tätigkeit von Diätologen gewinnt immer mehr an Bedeutung. Das Tätigkeitsspektrum von Diätologen ist sehr breit und in Zeiten eines zunehmenden Interesses an Ernährungsproblemen und Fragestellungen ist genau dieses Knowhow sehr gefragt.

Die Tätigkeit einer/s Diätologen/In in der Freiberuflichkeit unterscheidet sich ganz erheblich von der Tätigkeit in einem Angestelltenverhältnis. Alleine der Schritt in die Freiberuflichkeit ist mit vielen Fragen verbunden. Plötzlich muss man sich mit Finanzamt und Sozialversicherung auseinandersetzen, Marketing und Öffentlichkeitsarbeit sind nicht nur Schlagwörter sondern eine Notwendigkeit, damit man auch Kunden/Klienten gewinnen kann. Um eine Vernetzung und einen Austausch von Informationen, Erfahrungen und Kompetenzen zu gewährleisten, wurde bereits vor einigen Jahren vom Verband das Netzwerk „Freiberuflichkeit“ gegründet.

Dieses Netzwerk wurde nun neu strukturiert: Erika Mittergeber wird die Leitung des Netzwerkes übernehmen, unterstützt wird sie vom stv. Leiter Alexander Osl. Beide bringen sehr viel Wissen in diesem Bereich ein.

Erika Mittergeber diplomierte 2002 in St.Pölten und war anschließend als Diätologin in verschiedenen Krankenanstalten tätig. Im Jahre 2004 startete sie ihre Tätigkeit als freiberufliche Diätologin,

damals noch neben ihrer Tätigkeit in einem Krankenhaus. Im Vorjahr gründete sie ihre Praxis für ernährungsmedizinische Beratung, unter dem Namen „Die Essperthen OG“. Der Schwerpunkt ihres Portfolios liegt in der Einzel- und Paarbetreue bei Übergewicht, der Beratung bei Nahrungsmittelintoleranzen/-allergien sowie die Ernährungsberatung im Rahmen von Personal Trainings, weiters arbeitet sie beratend als Ernährungsexpertin für Firmen.

Alexander Osl absolvierte von 1998 bis 2001 die Akademie für den Diät- und Ernährungsmedizinischen Beratungsdienst in Innsbruck und ist seit 2002 mit seiner Praxis für Ernährung, Bewegung und Gesundheitsförderung „EAT 4 FUN“ ausschließlich freiberuflich tätig. Sein Angebot reicht u.a. von Ernährungsberatung bei Übergewicht, Diabetesberatung bis hin zur Sportler-Ernährungsberatung. Weitere Bereiche in seiner Praxis sind u.a. auch Stress- und Burnoutberatung, Personaltraining und Personalentwicklung.

Beiden ist die Freiberuflichkeit von Diätologinnen und Diätologen ein großes und wichtiges Anliegen und somit ist das Netzwerk in sehr kompetenten und engagierten Händen. Wir wünschen den beiden „Netzwerkern“ einen guten Start und viel Erfolg bei der Leitung des Netzwerkes.

Erika Mitterberger
erika.mittergeber@die-diaetologin.at



Alexander Osl



GESUNDHEITSRESSORT BAD TATZMANNSDORF

BETREUUNG VON GÄSTEN MIT OSTEOPENIE UND OSTEOPOROSE

Die Abteilung GesundheitAktiv im GesundheitsRessort Bad Tatzmannsdorf bietet ein umfassendes Gesundheitsprogramm, das seinen Gästen den Weg zu einem gesundheitsbewussten Leben vermittelt. Das Expertenteam besteht aus Diätologin, Kieser Training Selection InstruktorInnen, Sportwissenschaftler, Gesundheitsförderin, GesundheitAktivTrainerInnen, freizeitAktiv BetreuerInnen und MasseurInnen. Das garantiert eine optimale Betreuung, wobei die Schwerpunkte Bewegung - mit Kraft- & Ausdauertraining, Ernährung und Entspannung zu einem ganzheitlichen Konzept für einen gesunden Lebensstil kombiniert sind.

Die empfohlene Flüssigkeitszufuhr von zwei Litern täglich erfolgt vor allem in Form der calciumreichen Bad Tatzmannsdorfer Heilquelle Therme 72 (enthält 472 mg Calcium pro Liter).

Der Osteoporose wird im GesundheitsRessort Bad Tatzmannsdorf aktiv mit dem medizinischen Krafttraining „Kieser Training Selection“ vorgebeugt. Ein regelmäßiges Krafttraining zur Erhaltung der Knochengesundheit bzw. als therapeutische Maßnahme hat heute einen wichtigen Stellenwert. Neben den anderen Faktoren, die für das Auftreten von Osteoporose verantwortlich gemacht werden können, wie Ernährung, Nikotin- und Alkoholkonsum, ist chronischer Bewegungsmangel in den meisten Fällen ursächlich an der Entstehung beteiligt. Im Rahmen des freizeitAktiv Programmes werden die Gäste beim Nordic Walking oder bei diversen Ausflügen animiert, an die frische Luft zu gehen bzw. sich unter freiem Himmel zu bewegen, um die körpereigene Vitamin D Produktion anzuregen, welches den Calciumeinbau in die Knochen fördert.

Entspannung und Erholung finden die Gäste bei klassischen Entspannungsmassagen mit ätherischen Ölen, Spezialmassagen, wie z. B. Fußreflexzonenmassagen oder auch bei fernöstlichen Massagen, wie z. B. Shiatsu oder Klangmassagen.

Die gesamte Leistungspalette der Abteilung GesundheitAktiv ist aber nicht nur den Gästen des GesundheitsRessorts vorbehalten, sondern das ausgefeilte Gesundheitsprogramm kann auch im exklusiven Ambiente des Thermen- & Vitalhotels****superior von externen Gästen genutzt und genossen werden.



Quelle: GesundheitsRessort

Die Betreuung der Gäste mit Osteopenie und Osteoporose besteht aus einer Kombination von ernährungstherapeutischen Maßnahmen und medizinischem Krafttraining mit Kieser Training Selection.

Im Rahmen von Ernährungscoachings werden von der Diätologin die Menüs individuell zusammengestellt und nährstoffberechnet, wobei die tägliche Calciumzufuhr mindestens 1200 mg beträgt. Die Kost ist grundsätzlich vollwertig, vitamin- & mineralstoffreich, auf persönliche Vorlieben wird Rücksicht genommen.



*Karin Weingrill, Diätologin
Leitung „GesundheitAktiv“
Thermen- & Vitalhotel****superior
GesundheitsRessort Bad Tatzmannsdorf
Tel. 03353/8200 DW 7236
www.gesundheitsressort.at
k.weingrill@gesundheitsressort.at*

SPEZIALANGEBOT FÜR DIÄTOLOG/INNEN: - 15 %* VON 1.3. BIS 31.8.2009

- 4 ÜN inkl. Verwöhn-Pension „Plus“
 - 1 GesundheitAktiv Cocktail
 - 1 Shiatsu Massage 50 Min.
 - 1 Chinesische Massage 25 Min.
 - 1 Entspannungsmassage mit ätherischen Ölen 50 Min.
- Buchbar unter dem Kennwort: „Diät“

*Preise 15% ermäßigt gegen Vorlage des den gültigen Verbandsmitgliedsausweises)

MASSAGEN AUS ALLER WELT



PRÄVENTION UND THERAPIE DER OSTEOPOROSE

KNOCHENSTARKE ERNÄHRUNG

Wer denkt mittlerweile beim Stichwort „Knochen“ nicht an Calcium und Vitamin D? Unser Wissen über den Mineralstoffwechsel hat erfreulich zugenommen – aber haben Sie schon über Vitamin K oder Vitamin B12 und Knochenstoffwechsel nachgedacht? Oder dass Proteine die Matrix der Knochen substanz ausmachen und eine Mangelernährung insbesondere bei älteren Personen die Knochenstärke entscheidend schwächen kann?

über intestinale Hormone und Botenstoffe, bewirkt – die Akten dazu sind noch nicht geschlossen!

Calcium

In Europa liegt der Calciumbedarf pro Tag in einem Bereich von 1000-1200 mg pro Tag, um eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten, bei Kindern und älteren Personen ist dieser Anteil noch höher, um jeweils den Knochenaufbau bzw. die verminderte Resorption auszugleichen. Dies ist u.a. in Österreich mit einer mittleren Zufuhr von etwa 500 mg pro Tag häufig nicht der Fall, zumal eine erbliche, aber erst im jungen Erwachsenenalter manifestierende („primäre“) Laktoseintoleranz bei 20-25% aller ÖsterreicherInnen den Konsum von Milch und Milchprodukten einschränken kann. Viele Personen meiden daher instinktiv diese Calciumquelle – eine ausführliche Ernährungsberatung in Hinblick auf laktosearme und gleichzeitig calciumreiche Ernährung, um Unsicherheiten bereinigen zu können und eine adäquate Versorgung sicherzustellen, ist daher besonders wichtig. Die Verfügbarkeit von Calcium aus dem Darm kann allerdings auch durch zunehmendes Alter, Östrogen- und Vitamin D-Mangel, oder durch Darmerkrankungen u.a. beeinträchtigt werden und muss

© Podfoto - Fotolia.com



Knochen und die Beziehung zu Essen und Trinken

Knochenbrüche sind das zentrale Risiko bei Osteoporose (Knochenschwund) – sie sind nicht nur meist sehr schmerzhaft und erfordern große Anstrengungen in Behandlung und Rehabilitation von PatientInnen und Gesundheitssystem, sondern sie verändern auch häufig die Lebensumwelt der Betroffenen – fast 50% der älteren PatientInnen nach Oberschenkelhalsbruch können kein selbständiges Leben mehr führen. Die Mortalität betagter Betroffener liegt immer noch bei etwa 20%.

Osteoporose ist eine systemische Stoffwechselerkrankung des Knochens, die über eine geschwächte Architektur und Festigkeit des Knochengewebes zu Wirbel-, Becken-, Extremitäten- und Schenkelhalsbrüchen führen kann. Jede zweite Frau und immerhin jeder dritte Mann in Österreich wird im Laufe des Lebens einen osteoporosebedingten Knochenbruch erleiden. In zahlreichen Studien ist der direkte Zusammenhang von Ernährung und Knochenstärke beschrieben worden, allein die berühmte Rancho-Bernardo-Studie konnte nachweisen, dass die Versorgung mit hochwertigem Eiweiß in direkt proportionalem Zusammenhang mit der Knochendichte steht. Interessant sind auch jüngste Erkenntnisse, dass die Nahrungsaufnahme an sich innerhalb der ersten halben Stunde schon eine Veränderung im äußerlich so statischen Knochenstoffwechsel, wahrscheinlich



© NICOLAS LARENT - Fotolia.com

dann speziell ausgeglichen werden. Entgegen bisheriger Ansichten zeigen jüngste Studiendaten in diesem Zusammenhang allerdings nur einen geringen Einfluss von Oxalaten, Phytaten, Phosphat und Ballaststoffen auf die jeweilige Calciumresorption.

Proteine

Viele, besonders ältere Österreicherinnen und Österreicher haben eine erhebliche Protein-Malnutrition, die direkt über den Proteinanteil in der Knochenmatrix, aber auch indirekt über verminderte körperliche Aktivität, Zahnausfall und zahlreiche weitere Faktoren zu einer Knochenschwächung und Frakturgefährdung führen, sodass die Erhebung eines professionellen Ausgangsbefundes bei Patientinnen und Patienten und eine entsprechende Ernährungsanpassung durch DiätologInnen unbedingt ratsam ist. D.A.CH Referenzwerte empfehlen eine Proteinzufuhr von 0,8g pro kg Körpergewicht pro Tag. Eine niedrigere Zufuhr bzw. Mangelernährung gilt als Risikofaktor für Osteoporose mit einem mehrfach erhöhten Knochenbruch-Risiko. Bei einer zu hohen Proteinzufuhr wird allerdings, verbunden mit salzreicher Ernährung, über einen renalen Calciumverlust die Entstehung von Osteoporose eher begünstigt.

Vitamine

Ein häufig ausgeprägter Vitamin D-Mangel liegt bei fast 70% der älteren ÖsterreicherInnen vor – sie haben zumindest in den Wintermonaten einen erniedrigten Vitamin D-Spiegel, der häufig schon im Osteomalazie-(Rachitis)-Bereich liegt. Die Calciumaufnahme aus dem Darm, aber auch weitere Stoffwechselforgänge sind direkt an einen ausreichenden Vitamin D-Spiegel gekoppelt. Dabei ist vor allem das 25(OH)Vitamin D als Speicherform des Vitamin D von zentraler Bedeutung, weil es viele – sogar immunologische und hormonelle - Wirkungen im Körper hat. Zusätzlich kann die Umwandlung in eine weitere aktive Subform, das 1,25(OH)₂Vitamin D durch Erkrankungen und Medikationen geringer als bei jungen Menschen sein. Eine Laboranalyse von 25(OH)Vitamin D gibt dabei einen guten Überblick über entsprechende Mangelzustände.

Vitamin C stimuliert die Osteoblasten, begünstigt die Reifung des Kollagens und erhöht die Calciumresorption aus dem Darm. Bei Skorbut treten u.a. Kollagenstörungen, erhöhte Knochenresorption, Muskelschwäche und Osteoporose auf.

Vitamin K, besonders die Vitamin K₂-Fraktion, wirkt zusammen mit Vitamin D für eine Verbesserung der Knochendichte bei Osteoporose und vermindert die Frakturrate. Klinische Studien mit einer Supplementation sind im Laufen, eine ausgeglichene Ernährung kann dabei jedenfalls unterstützend wirken.

Vitamin B12 ist nicht nur als essentieller Faktor für neurales Gewebe wichtig, es mehren sich die Untersuchungen, dass ein Mangel auch einen erhöhten Knochenabbau und Schäden im Kollagenstoffwechsel des Knochens nach sich ziehen kann.



© Igor Dutina - Fotolia.com

Pflanzliche Hormone

Die Bildung von knochenrelevanten Östrogenen ist bei Frauen und Männern im höheren Alter deutlich eingeschränkt – über Nahrungsbestandteile etwa aus Sojaprodukten könnte ein Teil dieser Wirkung nachgeahmt werden. Isoflavone (Genistein, Daidzin) werden in der asiatischen Küche mit dem Verzehr von Sojaprodukten häufig zugeführt, es gibt zur Zeit jedoch noch keine klinischen Studien, die einen eindeutig positiven Zusammenhang zwischen Isoflavonen und Knochenstärke beweisen. So konnten nach einer jahrelangen Isoflavon-Gabe keine Änderungen in der Häufigkeit von Knochenbrüchen bei den Probandinnen nachgewiesen werden.

IST Situation

Wie sieht nun die Ernährungssituation bei älteren Menschen aus? Die Versorgung mit den für die Osteoporoseprävention relevanten Mikro- und Makronährstoffen wurde anhand eines landläufigen Tagesspeiseplanes von Senioren ermittelt (Tabelle 1).

Frühstück	Weißbrot, Butter, Marmelade, Kaffee
Mittag	Cremesuppe Gebratene Scholle, Petersilkartoffeln Mischgemüse Biskuitroulade
Jause	1 Fruchtjoghurt
Abend	Grießkoch mit Zimt und Zucker Apfelkompott

Tabelle 1 Tagesspeiseplan, Seniorenheimbewohner, 60kg

	Kcal	EW g	Ca mg	Vit C mg	Vit D µg	Vit K µg
IST	1790	69	834	35	0,45	53
SOLL	1800	48	1000	100	10	60
% des Tagesbed.	~100%	143%	83%	35%	5%	88%

Tabelle 2 Berechnung des Tagesbeispiels

Aus dem o.a. Zufallsbeispiel geht das Bemühen hervor, die Proteinzufuhr auf hohem Niveau zu halten. Gerade eine breiige Ernährung kann bei problematischem Zahnstatus die Eiweißdefizite überbrücken helfen. Trotz einer bemühten Calciumsupplementation werden die geforderten Calcium-Mengen nicht ganz erreicht. Weit entfernt von der empfohlenen Tagesdosis rangieren Vitamin C und Vitamin D (Tabelle 2), was die enterale Aufnahme des Calciums weiter einschränken dürfte, zumal aufgrund der bekannten saisonalen Vitamin D-Schwankungen und der geringen Sonnenexposition von vorneherein von erheblichen Defiziten im Vitamin D-Haushalt älterer Menschen ausgegangen werden muss.

Möglichkeiten der Calciumsubstitution mittels Mineralwasser

Eine meist verträgliche Alternative sind Calciumquellen aus Mine-

ralwasser, wobei auf einen angepassten Natrium- oder Jodgehalt geachtet werden sollte (Tabelle 3). Sollte damit keine ausreichende Calciumzufuhr möglich sein, muss häufig eine ergänzende medikamentöse Supplementation durchgeführt werden.

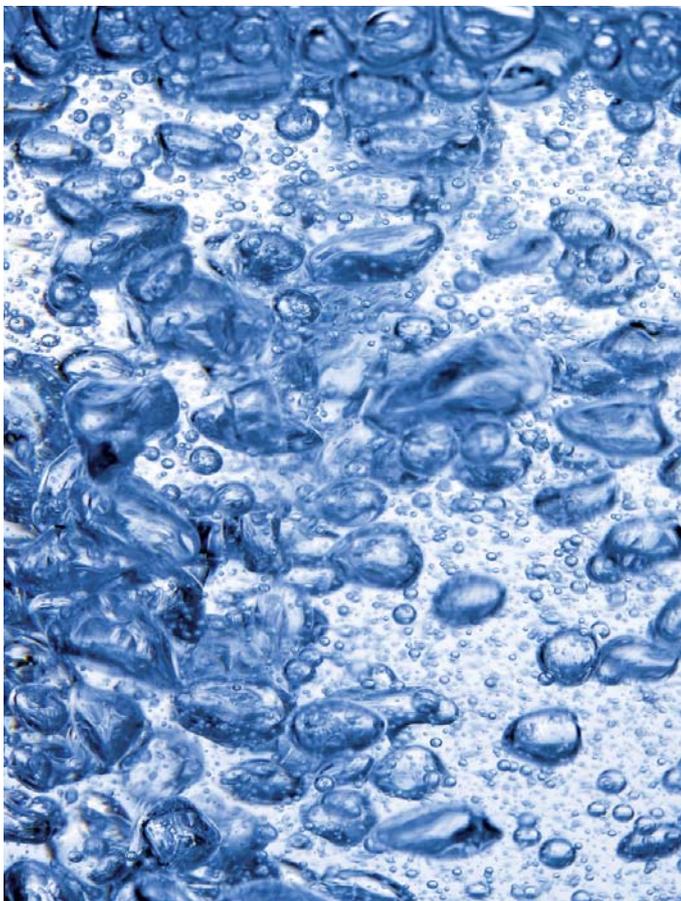
Facit

Für den Aufbau und den Erhalt eines starken Knochensystems ist aus allen bisher vorliegenden Daten ein ausgewogener Speiseplan von größter Bedeutung. Dies gilt sowohl in der Prävention als auch begleitend bei einer medikamentösen und/oder physikalischen Osteoporosetherapie. In der Umsetzung der neuen Erkenntnisse aus Mineral- und Stoffwechselforschung können Lebensqualität und Gesundheit für betroffene Patientinnen und Patienten damit bestmöglich unterstützt werden.

> 150 mg Calcium pro Liter		< 150 mg Calcium pro Liter	
Contrex	468	Römerquelle	146
Alpquelle	243	Vöslauer	111
Astoria	210	Urquelle	84
Long life	263	Waldquelle	87
Jovina*	240	Gasteiner	24
Radenska*	205	Minaris	73
Peterquelle*	159	Sulzegger*	37
Preblauer*	177	Severin*	113
Gleichenberger Johannisbrunnen*	187	Trinkwasser (abhängig vom Härtegrad)	7 - 140
Sicheldorfer*	170		
Donatquelle*	420		

Tabelle 3 Calciumgehalt von Mineralwasser in mg Calcium pro Liter,
* über 150 mg Natrium pro Liter, Angaben laut Etikett

© bilderbox - Fotolia.com



aoUniv.Prof. Dr. Barbara Obermayer-Pietsch
Klinische Abteilung, Endokrinologie/
Nuklearmedizin, Endokrinologisch-
Nuklearmedizinisches Labor,
§68-Einrichtung für Genanalysen,
Universitätsklinik für Innere Medizin,
Medizinische Universität Graz
Auenbruggerplatz 15, A-8036 Graz
Mail: barbara.obermayer@meduni-graz.at
www.meduni-graz.at/endo-nuklearmedizin



Emma Brandtner, Diätologin
Ernährungsmedizinischer Dienst
LKH Univ. Klinikum Graz
Auenbruggerplatz 21
A-8036 Graz
Mail: emma.brandtner@klinikum-graz.at

WICHTIGER BESTANDTEIL
ERNÄHRUNGSTHERAPEUTISCHER INFORMATIONSVERMITTLUNG

OSTEOPOROSESCHULUNG

Osteoporose – eine Knochenerkrankung, die mit einem erhöhten Verlust an Knochensubstanz und Knochenfestigkeit einhergeht. Das Gleichgewicht zwischen Knochenneubildung und Knochenabbau ist gestört und die beeinträchtigte Knochenqualität führt zu verminderter Belastbarkeit des Skeletts und erhöht die Neigung zu Knochenbrüchen. Diese Information ist wahrscheinlich vielen, mitunter auch Patienten die selbst davon betroffen sind, bekannt. Doch welche Faktoren können dies beeinflussen und vor allem was kann man nach Diagnosestellung selbst dazu beitragen, um aktiv etwas gegen den weiteren Verlust an Knochenqualität zu tun? Diese und andere häufig gestellte Fragen werden bei der Osteoporoseschulung beantwortet. Daneben gibt es Basisinformationen über Osteoporose und knochengesunder Ernährung.

Der Weg zur Osteoporoseschulung

Da es stets Frauen und Männer gibt die entweder aus Interesse, um das Gelernte anschließend präventiv anzuwenden, oder, um etwas gegen ihre bereits verringerte Knochendichte zu unternehmen, mehr darüber erfahren möchten, bieten wir im Hanusch Krankenhaus der WGKK etwa alle 6-8 Wochen eine Osteoporoseschulung an. Diese findet im Rahmen einer Gruppenschulung im Schulungszimmer des Hauses statt und dauert durchschnittlich 1 bis 2 Stunden. Der überwiegende Teil der TeilnehmerInnen an dieser Schulung sind PatientInnen, welche von der hausinternen Osteoporose-Ambulanz zugewiesen werden. Doch auch von anderen Ambulanzen des Hauses sowie von ÄrztInnen aus dem niedergelassenen Bereich werden regelmäßig Patienten und Patientinnen zu unseren Schulungen geschickt.

Schulungskonzept

Um eine umfangreiche Informationsvermittlung zum Thema Osteoporose anbieten zu können, setzt sich unser Schulungsteam interdisziplinär aus einer Ärztin, die die medizinischen Grundlagen vermittelt und zusätzlich auf Fragen zur Therapie eingeht, und einer Diätologin, die den ernährungstherapeutischen Teil schult, zusammen.

Ernährungstherapeutische Schulungsinhalte

Angefangen bei den möglichen Ursachen für Osteoporose, den positiv und negativ beeinflussenden Faktoren auf die Kalziumaufnahme und dem täglichen Kalziumbedarf bei bereits bestehender Osteoporose, wird der ernährungstherapeutische Teil der Schulung mit einigen theoretischen Informationen eingeleitet. Als wichtiger Teil werden kalziumreiche Lebensmittel besprochen, welche gemeinsam mit den Patienten und Patientinnen erarbeitet werden. Im Gespräch werden so die wichtigsten Kalziumlieferanten aufgezählt und Beispiele dazu, wie man die genannten Nahrungsmittel innerhalb der Mahlzeiten einbauen kann, gesammelt. Da, wie den meisten der Schulungsbesucher bekannt, Milch und Milchprodukte die wichtigsten Kalziumlieferanten für unseren Körper darstellen, wird in der Schulung zusätzlich auf die Unverträglichkeit dieser Kalziumquelle bei Laktoseintoleranz eingegangen. In diesem Zusammenhang werden Alternativen zu Kuh-, Ziegen- und Schafmilch und deren Produkten besprochen, sowie kalziumreiche Nahrungsmittel aus anderen Lebensmittelgruppen wie Obst, Gemüse, Kräuter, Samen und Getränken erläutert.

Neben der Vermittlung von Informationen wird zusätzlich intensiv auf die praktische Umsetzung einer kalziumreichen Ernährung und die passende Lebensweise, bei beginnender als auch bei bestehender Osteoporose, eingegangen. Als wichtiger Punkt wird





hier z.B. die bessere Ausnutzung der Kalziumresorption durch die Verteilung mehrerer kleiner Kalziummahlzeiten über den Tag besprochen. Diesbezüglich wird darauf hingewiesen, dass die Verteilung auf den gesamten Tag wichtig ist, da der Körper nur eine bestimmte Menge an Kalzium auf einmal aufnehmen kann, und dass der Verzehr einer kalziumreichen Spätmahlzeit von Vorteil ist. Zusätzlich soll auch auf die richtige Zubereitungsart bei kalziumreichen Gemüsesorten geachtet werden, um den Verlust von Kalzium durch Kochen in Wasser zu vermeiden.

Zum Schluss wird auf die Wirkung der Isoflavone eingegangen, deren therapeutische Wirksamkeit in der Osteoporosetherapie nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft nicht gesichert ist. Wissenschaftlich gesichert hingegen ist der enorm positive Einfluss von Bewegung auf den Knochen. Auch darauf wird im Rahmen dieser Schulung eingegangen.

Patientenorientierte Inhaltsvermittlung

Um die Schulung für Patienten und Patientinnen interessanter und lebhafter zu gestalten und um eine Inhaltsvermittlung durch die einfache Darstellung der Informationen zu gewährleisten, werden zahlreiche Tabellen und Abbildungen eingebaut. So wird z.B. anhand einer Skala verdeutlicht, welche Menge Fleisch man im Vergleich zu Parmesan essen müsste, um den Kalziumbedarf eines Tages zu decken. Eine andere Tabelle zeigt den Unterschied von Milch und Milchprodukten hinsichtlich des Fettgehaltes. Dadurch wird veranschaulicht, dass viele Lebensmittel einen höheren Kalziumgehalt zu Gunsten des Fettanteils aufweisen.

Großes Interesse bei den Zuhörern zeigt sich meist bei der Gegenüberstellung kalziumarme – kalziumreiche Mahlzeit. Es werden verschiedene Frühstücksvarianten, Möglichkeiten für laktosearme Mahlzeiten und Speiseplanvorschlägen mit normalem Laktosegehalt gegenüber gestellt. Dabei zeigt sich, dass sie sich in ihrem Kalziumgehalt wesentlich unterscheiden. Diese und viele andere praktische Tipps werden den Schulungsbesuchern, neben der Verteilung von Beratungsunterlagen, mitgegeben.

Die Schulungen schließen jeweils mit einer Fragephase, in der die TeilnehmerInnen die Möglichkeit haben, noch offene, Fragen zu stellen. Zusätzlich haben die Patienten und Patientinnen jederzeit die Möglichkeit, einen Termin für eine weitere Beratung zu vereinbaren, sodass jeder eine individuelle Betreuung in Anspruch nehmen kann.

Durch die beschriebene Schulung soll eine umfangreiche Informationsvermittlung zum Thema Osteoporose stattfinden, welche die richtige, knochen gesunde, Ernährung und Lebensweise vermitteln soll. Eine kalziumreiche Ernährung in Verbindung mit ausreichender Bewegung ist die Basistherapie der Osteoporose. In Kombination mit einer gegebenenfalls erforderlichen medikamentösen Therapie soll so ein Optimum für die Knochengesundheit bzw. die Vermeidung von Knochenbrüchen geleistet werden.



Foto: von links nach rechts: Diätologin Elisabeth Novak, Dr. Daniela Kritsch, Diätologin Katharina Reschl

Katharina Reschl, Diätologin
Hanusch KH WGKK
Heinrich – Collinstr. 30
1140 Wien
katharina.reschl@wgkk.at

Dr. Daniela Kritsch,
Fachärztin für Innere Medizin
Hanusch KH der WGKK
1140 Wien

EIN HOCHKARÄTIGES TEAM FÜR EIN KNOCHENSTARKES PROJEKT

OASE



Die Weltgesundheitsorganisation rechnet die Osteoporose zu den zehn sozioökonomisch wichtigsten Erkrankungen dieses Jahrhunderts. Der 1. Österreichische Osteoporosebericht spricht von dringend notwendigen Public-Health-Strategien zur Prävention von Osteoporose unter anderem von Osteoporose-Awareness-Programmen, zum Beispiel Ernährungs- oder Bewegungsprogrammen in allen Altersschichten. Mit dem Projekt OASE, Osteoporose Awareness - Safer Environment, wurde nun ein außergewöhnliches Projekt in den Alten- und Pflegeheimen Österreichs gestartet.

Das Projekt „OASE“ ist 2008 auf Einladung des Arzneimittelherstellers Roche Austria mit einem hochkarätigen Team angetreten. Seither stehen die beteiligten Partner fest, die gemeinsam an einem Osteoporose-Bewusstseinsprojekt in den Alten- und Pflegeheimen Österreichs arbeiten: Die Österreichische Gesellschaft zur Erforschung des Knochen- und Mineralstoffwechsels – ÖGEM, die Österreichische Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie – ÖGGG, die Arbeitsgemeinschaft für klinische Ernährung – AKE, Physio Austria, die Roche Austria GmbH und Lebenswelt Heim, der Dachverband der Alten- und Pflegeheime Österreichs.

Im Jänner 2008 startete das Projekt mit einem ausführlichen Fragebogen zur Erfassung der Ist-Situation rund um das Thema Osteoporose, der an eine Stichprobe von 274 Alten- und Pflegeheimen in ganz Österreich gesendet wurde. 88 Heime haben den Fragebogen ausgefüllt und zurückgesendet. Die Marktforschung

ebnerteam.com war für die Auswertung verantwortlich. Derzeit ist eine wissenschaftliche Publikation in Ausarbeitung.

Im Oktober und November 2008 fanden, aufbauend auf den Ergebnissen der Befragung, erste Fachtagungen in den Bundesländern Wien, Steiermark, Burgenland und Niederösterreich zum Thema Osteoporose statt. Ab Februar 2009 folgen alle weiteren Bundesländer.

Die Fachtagung ist interdisziplinär konzipiert. Die Zielgruppe reicht daher von Heim- und Pflegedienstleitungen über HeimärztInnen bis zu DiätologInnen, Küchenchefs, Ergo- und PhysiotherapeutInnen etc..

OASE soll mithelfen, der „Herausforderung Knochenschwund“ in den Heimen aktiv zu begegnen und die Sturz und Frakturhäufigkeit zu verringern. Ziel ist einerseits die Bewusstseinsbildung zum Thema Osteoporose in den Heimen sowie andererseits die Vermittlung konkreter, oftmals sehr einfacher Handlungsstrategien zur Prävention im Heimalltag. So beinhaltet die Fachtagung neben der Vermittlung von medizinischem Fachwissen ebenso praktische Workshops zu den Themen Bewegung und Ernährung und stellt eine einzigartige Zusammenarbeit von Wissenschaft und Praxis dar. Die Praxisbezogenheit ist dem Projektteam auch ein besonderes Anliegen, denn Ziel sind nachhaltige Umsetzungsmaßnahmen in den Heimen. Die Ernährungs- und Bewegungsworkshops finden einen besonders guten Zuspruch!

In unserer Vision geht es nach den Fachtagungen im Herbst weiter ... mit Pilotheusern, die Handlungsstrategien implementieren.



Höchste Qualität der OASE Fachtagung

Die TeilnehmerInnen an den bisherigen Veranstaltungen, stellen der OASE Fachtagung ein ausgezeichnetes Zeugnis aus, wie die nachfolgenden Statements zeigen:

"Es war eine toll organisierte Veranstaltung mit sehr interessanten, gut aufbereiteten und auch extrem gut präsentierten Vorträgen von wirklich ausgezeichneten Vortragenden - dafür herzliche Gratulation!

Die abwechslungsreichen und sehr lebendigen Referate haben mich ständig motiviert gedanklich voll beim Thema zu bleiben. Ich wünsche Ihnen für die nächsten Termine alles Gute und dass viele Leute die Bedeutung dieses Themas erkennen und an dem Projekt teilnehmen."

Susanne Bayer, Diätologin
Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser

"Wir sehen jeden Tag, mit welchen Einschränkungen Menschen mit einer Osteoporose Erkrankung leben müssen. Ich habe beim OASE Tag bei den äußerst interessanten Vorträgen erfahren, wieviel wir präventiv und in jedem Stadium der Erkrankung auch kurativ machen können - noch dazu mit vergleichbar wenig Aufwand. Wir werden künftig bewusster hinschauen und wo es für uns möglich ist, auch Handlungen setzen."

Josef Berghofer, Heimleiter Haus "St. Vinzenz" Pinkafeld
Vorsitzender der ARGE Burgenland

"Besonders gut hat mir die interdisziplinäre Sichtweise gefallen"

Elisabeth Hütterer, Diätologin
Univ. Klinik f. Med. I, Onkologie

"Mich hat der Vortrag von Frau Dr. Fahrleitner sehr beeindruckt, weil es ihr gelungen ist, mir zu vermitteln wie wichtig Vorbeugung und Behandlung der Osteoporose sind und wie wenig - erschütternder Weise - auch ärztlicherseits dazu getan wird."

Andrea Brucha-Pauleschitz, MAS
Direktorin Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser Haus Döbling

"Die Fachtagung für Osteoporose hat meine Erwartungen mehr als erfüllt. Die Veranstaltung war gerade in interdisziplinärer Hinsicht sehr interessant. Schade dass sich unter den Teilnehmern nicht mehr Kollegen fanden, da die Tagung auch aus ärztlich diagnostischer wie therapeutischer Sicht sehr lehrreich war und sich dem behandelnden Arzt neue Sichtweisen im Hinblick auf die Osteoporosetherapie eröffneten."

Dr. Alexandra Weissteiner
Heimärztin NÖ Landespflegeheim, Haus an der Traisen

"Für mich war die Tagung ein immenser Gewinn. Besonders gefallen hat mir, dass auch für mich, der nicht aus der Pflege oder dem medizinischen Bereich kommt, alles sehr gut verständlich und nachvollziehbar war."

Meier Arno
Küchenleiter Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser
Haus Augarten

"Besonders gut gefallen haben mir bei der Fachtagung OASE die praktischen Beispiele, die sehr lebendigen und anschaulichen Vorträge, der Austausch mit den verschiedenen Berufsgruppen von unterschiedlichen Pflegeheimen sowie die hervorragende Organisation."

Elisabeth Grothaus
akad. Pflegemanagerin LPH Mödling

Alle Termine 2009:

OASE – interdisziplinäre Fachtagung zum Thema Osteoporose

- **25. März 2009**
Längle & Hagspiel, 6973 Höchst
- **26. März 2009**
novum Veranstaltungs- und
Bildungszentrum GmbH, 6020 Innsbruck
- **22. April 2009**
Kolpinghaus, Adolf-Kolping-Straße 10,
5020 Salzburg
- **23. April 2009**
Bildungshaus Schloss Puchberg,
Puchberg 1, 4600 Wels

Weitere Informationen

Gabriele Tupy

Lebenswelt Heim, Projektleitung OASE Fachtagungen

gabriele.tupy@lebensweltheim.at

Mobil 0699/11552578

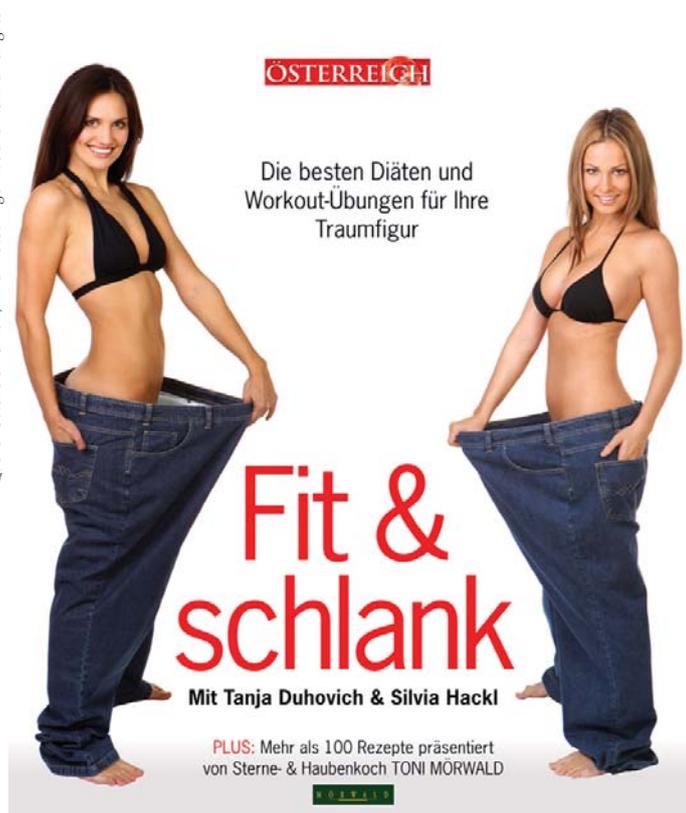
Anmeldungen online unter:

www.lebensweltheim.at/oase_anmeldung.php

DIÄTOLOGINNEN IN DER MODELBRANCHE UND MODELS IN DER DIÄTOLOGEN BRANCHE?

Fit und schlank ein Thema das wohl immer, besonders im Frühling präsent ist. Mein Name ist Andrea Fuchsl, ich bin eine freiberufliche Diätologin aus Linz und darf gemeinsam mit meiner Kollegin Erika Mittergeber von einem sehr interessanten Projekt berichten.

Die Zeitung Österreich hat am 9.2.09 ein Buch mit dem Titel Fit & schlank auf den Markt gebracht.



Quelle: Österreich GmbH, Wien Fotos: Inge Prader & Roland Ferrigato

wollte obwohl Diäten vorkommen die von unserer Berufsgruppe mit Skepsis gesehen werden. Ich sah aber sehr rasch meine Chance die Themen und Ausführungen durch mein Fachwissen als Diätologin zu lenken. Jeweils ein Rezept pro Tag wurde von Starkoch Toni Mörwald gekocht und von einem Fotografen abgelichtet. Es sind wunderschöne Fotos entstanden, die Lust auf gesundes und selbst gekochtes Essen machen. Neben den Rezepten konnten wir zu verschiedenen Themen Stellung nehmen und des Weiteren nicht nur Werbung für uns sondern für die gesamte Berufsgruppe erzielen.

Der Leser wird aufgefordert sich an die Diätologin seines Vertrauens zu wenden und Dank der guten Promotion haben wir bereits drei Tage nach Veröffentlichung einige Beratungsanfragen erhalten. Dem Zeitdruck konnte ich auch Positives abgewinnen. Das Projekt ist durch die Zusammenarbeit mit Erika noch interessanter geworden und es ist bestimmt nicht das letzte Mal, dass wir gemeinsam an einem Projekt gearbeitet haben.



Foto: Kemmayer Food Collection

Rückblick:

Im Jänner 09 kamen die beiden ehemaligen Miss Austrias Tanja Duhovich und Silvia Hackl auf mich zu und erzählten mir von einer Buchidee zum Thema Diäten. Diäten interessieren gerade im Frühling besonders viele Menschen. Noch mehr wenn diese von Models präsentiert werden. Meine Aufgabe in diesem Projekt sollte die Erstellung sämtlicher Rezepte (im Endeffekt 190 Stück) für das Buch sein. Der Lohn dafür Werbung im Buch und Werbeauftritte in der Tageszeitung. Nach einem Treffen in Wien konnte ich die beiden Models überzeugen, dass nur unsere Berufsgruppe für dieses Vorhaben geeignet war.

Da der Zeitdruck enorm war konnte ich diese Aufgabe nicht alleine meistern und deshalb bat ich Erika Mittergeber mir bei diesem Projekt zu helfen. Es folgten schlaflose Tage mit Bergen von Rezeptideen und Besprechungen.

Fazit:

Ich musste mich entscheiden ob ich in diesem Buch mitwirken

Ausblick:

Im Netzwerk Freiberuflichkeit arbeiten wir derzeit an einer Neuorganisation und an einer Optimierung der Internetsuche für uns Diätologen. So bieten wir zukünftig unseren Klienten eine moderne und praktische Suche nach der optimalen Ernährungsbetreuung!

Andrea Fuchsl
office@proernaehrung.at



SPEZIALSEMINARE FÜR DIAETOLOGEN
VERANSTALTET VOM VERBAND DER DIAETOLOGEN ÖSTERREICHS

DIAETOLOGEN-TERMINKALENDER

2. 4. '09 Bludenz	Beratungstechnik Organisation: Dorothea Hammer, 0664/160 28 39, doro.hammer@gmx.at
24. 4. '09 Wien	Update Onkologie Organisation: Elisabeth Hütterer, Tel.: 0699/100 92 448, onko@diatologen.at
14. - 16. 5. '09 Groß Gerungs	Kardiologie Organisation: Andrea Bregesbauer, Tel.: 0664/46 31 367, diatologie@herz-kreislauf.at
19. - 20. 6. '09 Wien	PR und Marketing Organisation: Andrea Hofbauer, Tel.: 0664/1328930, vorsitzende@diatologen.at
9. - 10. 10. '09 Salzburg	Allergie Organisation: Karin Spiesz, Tel: 0662/44 82 2131, k.spiesz@salk.at
27. + 28. 11. '09 Graz	Nephrologie Organisation: Leopold Maria, Tel: 0316/385 – 80545, maria.leopold@klinikum-graz.at

Änderungen vorbehalten!

Anmeldungen für alle Seminare nimmt das Verbandsbüro entgegen:

Verband der Diätologen Österreichs

Grüngasse 9/20, 1050 Wien, Telefon: 01 602 7960, Fax: 01 600 3824, E-Mail: office@diatologen.at

Impressum: Herausgeber: Verband der Diätologen Österreichs, Grüngasse 9/Top 20, 1050 Wien, Tel.: 01-602 79 60; Fax: 01-600 38 24; e-mail: office@diatologen.at; www.diatologen.at; **Chefredaktion:** Andrea Hofbauer, Tel.: 0664-13 28 930, redaktion@diatologen.at. **Erscheinungsweise:** Diätologen Journal für Ernährungsmanagement und Therapie erscheint alle zwei Monate, jeweils Mitte des Monats für Mitglieder und Interessierte des Verbandes der Diätologen Österreichs. Der Bezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verbandes der Diätologen Österreichs. **Allgemeine Hinweise:** Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche und/oder wissenschaftliche Meinung des jeweiligen Autors wieder und fallen somit in den persönlichen Verantwortungsbereich des Verfassers. Der Verband übernimmt keinerlei Haftung für drucktechnische und inhaltliche Fehler. **Anzeigen:** MAW Medizinische Ausstellungs- und Werbegesellschaft A-1010 Wien, Freyung 6, Ansprechpartnerin: Ingrid Winkler; Tel: (+43/1) 536 63-33; Fax: (+43/1) 535 60 16; e-mail: maw@media.co.at; www.maw.co.at. **Druck:** Druckerei Trauner, Köglstraße 14, 4020 Linz; **Titelfoto:** ©iStockphoto.com/Lise Gagne; **Fotos für Fit und Schlank:** Österreich GmbH, Wien Fotos: Inge Prader & Roland Ferrigato; **Grafik und Gestaltung:** Marion Takhi;