

Gesund ernähren für mehr Lebensqualität



Essen, bewegen, entspannen – diese Kombination ist die Basis für Wohlbefinden und Gesundheit. Am Ospidal berät die diplomierte Ernährungsberaterin HF Suzanne Reber jeweils am Montagmorgen und Donnerstagnachmittag stationäre und ambulante Patienten.

«Nudrescha't» - ernähre dich - ist der Name der Praxis für Ernährungsberatung von Suzanne Reber in Samedan. Sie ist aber auch als Ernährungsberaterin am Ospidal in Scuol in tätig. Kinderernährung, Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit, Vollwerternährung, Säuren-Basen-Haushalt, vegetarische Ernährung gehören zu den Spezialgebieten der Expertin. Wird Ernährungsberatung vom Hausarzt verordnet, zahlen die Krankenkassen, denn Suzanne Reber ist eine anerkannte Ernährungsberaterin. Stoffwechselerkrankungen (wie Diabetes und andere), Adipositas (Übergewicht), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krankheiten des Verdauungssystems, Fehl- sowie Mangelernährung, Nahrungsmittelallergien, Nieren- und Krebserkrankungen gehören zu den Gründen, warum Patientinnen und Patienten die Ernährungsberaterin aufsuchen. Weitere Leistungen ausserhalb der Krankenkasse sind Sporternährung, Ernährung im Alter oder Prävention.

VORSICHT BEI SOCIAL MEDIA

Die Praxis führt Suzanne Reber bereits seit 26 Jahren. Seit drei Jahren arbeitet sie auch am Ospidal im Unterengadin im Gesundheitszentrum Unterengadin (CSEB). Neben den individuellen Beratungen von Patienten, berät sie bei Bedarf auch die Ärzte des Ospidals und die Küchencrew. «Die Statistik zeigt, dass ich stationär oder auch ambulant am häufigsten Menschen mit Übergewicht berate, aber mittlerweile auch viele mit Mangel- oder Fehlernährung», erzählt sie. Die ambulanten



Persönliche Beratung ist das A und O

Patienten werden meistens von den Hausärzten an sie überwiesen. Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung ist gemäss der Ernährungsberaterin zwar gestiegen, aber es gibt auch Fehlinformationen. «Viele informieren sich über Social Media, folgen einer Influencerin oder einem Influencer und das kann zu einer falschen Ernährung führen», sagt sie. Zu wenig Eiweiss (Protein) oder ein Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen kann die Folge sein. Wer sich beispielsweise vegan ernähren möchte, sollte sich professionell beraten lassen, worauf geachtet werden muss, damit kein Mangel entsteht.

EINE INDIVIDUELLE BERATUNG

Nahrungsmittelallergien und Intoleranzen sind in der Ernährungsberatung ebenfalls ein grosses Thema. Unverträglichkeiten bei Fructose, Lactose oder Gluten haben in den vergangenen

Jahren ebenfalls zugenommen. «Oftmals stellen wir aber bei der Beratung fest, dass zum Beispiel Gluten gar nicht der Übeltäter ist, sondern etwas anderes zur Erkrankung oder zum Unwohlsein führt», sagt Suzanne Reber. Die Ernährungsberaterin arbeitet sehr individuell, je nach Problem, Bedürfnissen oder Gewohnheiten. «Es gibt Personen, mit denen arbeite ich mit ihren Potenzialen und ich zeige ihnen auf, wie sie die Ernährung umstellen könnten», erklärt die Ernährungsberaterin. Hormone können beispielsweise den Stoffwechsel verändern, was zu einer Gewichtszunahme führen kann. Auch in solchen Fällen kann Suzanne Reber helfen. Krank sein muss man nicht, um einen Termin bei ihr zu erhalten.

Weitere Informationen und Anmeldung:
www.cseb.ch