



Medizinisches
Versorgungszentrum
Steinburg



Photo: sansoja, Pixabay

Ernährungsmedizinische Schwerpunktpraxis

Dr. med. Dorothee Staiger

MVZ Steinburg
im Ärzte- und Dienstleistungszentrum, Itzehoe



Fotos: M. Kottmeier

**Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,
sehr geehrte Damen und Herren,**

mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen das Angebot unserer Praxis vorstellen.

Neben der Behandlung des Diabetes mellitus und der Adipositas, liegt ein Schwerpunkt der Praxis auf der Ernährungsmedizin.

Verfolgen Sie auf den nachfolgenden Seiten unsere Angebote.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Praxis-Team

**Praxis Dr. med. Dorothee Staiger
MVZ Steinburg (in Anstellung)**

*Fachärztin für Innere Medizin
Diabetologin DDG
Ernährungsmedizinerin DAEM/DGEM
Adipologin GGG*

So erreichen Sie uns
Tel. 04821 772-6705



Foto Gerd Altmann, Pixabay

Ernährungstherapie

Zahlreiche Erkrankungen können durch eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten günstig beeinflusst werden. Nicht nur bei Unverträglichkeiten von Laktose oder Fruktose, sondern auch bei systemischen Erkrankungen wie der rheumatoiden Arthritis, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen oder Krebserkrankungen hilft die richtige Ernährungsweise, die Beschwerden zu lindern, und trägt zum Wohlbefinden bei.

Wir bieten Ihnen zu allen gängigen Themen rund um die Ernährung eine individuelle Beratung in Form von Einzelberatungen oder Gruppenberatungen an.

Fragen Sie nach!

Leberfasten nach Dr. Worm®

Die nicht alkoholische Fettleber ist die häufigste Lebererkrankung in Deutschland. Meist wird sie nur zufällig erkannt und klinisch vernachlässigt. Insbesondere die Aufnahme zu vieler Kohlenhydrate in Kombination mit zu wenig Bewegung fördert die Verfettung der Leber. Das Problem schafft die Grundlage für weitere Erkrankungen wie den arterieller Hypertonus, den Diabetes mellitus Typ 2 und Fettstoffwechselstörungen.

Mehr als 80 % der Patienten mit Diabetes mellitus Typ-2 sind von einer Fettleber betroffen. Diese fördert ungünstiger Weise die Insulinresistenz. Große Mengen an Insulin sind zur Erreichung eines ausgewogenen Stoffwechsels dann erforderlich, was zu einer steten Gewichtszunahme führen kann.

Abhilfe für dieses komplexe Stoffwechselgeschehen vermag eine spezielle Fastenkur mit Zufuhr einer hohen Eiweißkomponente und weniger Kohlenhydraten zu bringen. Diese Kur wird unter ärztlicher Leitung und Kontrolle für wenige Wochen angewendet und zeigt herausragende Vorteile für Ihren Stoffwechsel zu schaffen. Laboruntersuchungen runden den gesundheitlichen Vorteil für Sie ab.

Fragen Sie nach!

Das Bodymed® Programm

Das Bodymed® Programm umfasst ein 12-wöchiges Gruppenschulungsprogramm mit einmal wöchentlichen Terminen. Die Teilnahme ist zu jeder Zeit als Quereinstieg möglich. Während der 12 Wochen werden grundlegende Kenntnisse zur gesunden Ernährung mit dem Fokus Stoffwechsoptimierung und Abnehmen gelegt. Begleitet wir das Programm durch Mahlzeitenersatzprodukte (Shakes), sodass nur eine Hauptmahlzeit zunächst selbst als FLEXI-Carb Mahlzeit zubereitet werden muss. Nach Ende der 12 Wochen kann das Programm beliebig fortgeführt werden.

Durch das Bodymed® Programm wird die Stoffwechsellage nach Leberfasten konsolidiert. Alternativ, auch ohne Leberfasten, liegt der Fokus auf der Gewichtsreduktion, wobei vor allem auf den Erhalt der Muskelmasse geachtet wird. Durch wöchentliche Kontrollen der Körperkomposition mit Hilfe einer qualitativ hochwertigen BIA-Messung wird der Erfolg dokumentiert.

Einzelne Krankenkassen übernehmen die Kosten. Die Mahlzeiten müssen selbst finanziert werden. Eine Zuschussung für die Ernährungskurse durch die Krankenkassen ist möglich. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Adipositas

Der Bundestag hat die Adipositas in diesem Jahr als Erkrankung anerkannt, sodass ein wichtiger Meilenstein erreicht wurde. Adipositas ist eine chronische Erkrankung, auch wenn einige Fachverbände in Deutschland dies weiterhin nicht akzeptieren. Der Grund hierfür liegt vor allem in den Kostenübernahmen.

Um der Adipositas therapeutisch zu begegnen, sollten verschiedene Wege gleichzeitig beschritten werden.

1. Grundsätzlich gilt es eine **Bewegungskomponente** zu etablieren. Mindestens zwei Stunden pro Woche in Form von Nordic Walking, Schwimmen und Gymnastik.
2. Die wichtigste Säule besteht in einer **Ernährungstherapie**. Über mindestens sechs Monate sollte mindestens einmal pro Monat eine Einzel- oder Gruppentherapie besucht werden. Sie haben die Möglichkeit zwischen verschiedenen Angeboten auszuwählen:
 - ein Anamnesegespräch, 5x Gruppentherapie und ein Abschlussgespräch
 - in Ausnahmefällen: Ein Anamnesegespräch, 5x Einzeltherapie und ein Abschlussgespräch
 - ein Anamnesegespräch, eine Stoffwechselkur durch **Leberfasten nach Dr. Worm®** und anschließend das **Bodymed® Programm**, sowie ein Abschlussgutachten
 - das Jahresprogramm **Docweight®**
3. Gegebenenfalls ist eine **verhaltenstherapeutische Anleitung** notwendig. Entspannungsverfahren und Stressreduktionskurse können helfen, emotionales Essen zu regulieren. Gegebenenfalls ist eine psychotherapeutische Anbindung notwendig.
4. Es besteht die Möglichkeit einer **medikamentösen Therapie** mit einem Medikament. Wir beraten Sie dazu gern. Dies ist eine IGeL-Leistung und wird von den gesetzlichen Krankenkassen leider noch nicht übernommen. **Sprechen Sie uns gerne an.**
5. Im Falle eines BMI über 35 kg/m² und Folgeerkrankungen oder über 40 kg/m² besteht die Möglichkeit einer metabolischen oder adipositaschirurgischen **Operation**. Als Voraussetzung für die Kostenübernahme muss stets zuvor ein multimodaler Therapieansatz über 6-12 Monate durchgeführt werden. Die Vorbereitung für diese Operation erfolgt bei uns durch ein zertifiziertes Schulungsprogramm namens **b-m-i Zirkel** oder eine **Gruppentherapie**. Beim **b-m-i Zirkel** vermitteln verschiedene Fachkräfte, wie Ernährungsmediziner, Adipositaschirurgen, Verhaltenstherapeuten, Bewegungstherapeuten, wichtige Inhalte zur Operation und der Zeit danach. Die obligatorische Leberentfettung, die präoperativ durchgeführt werden soll, führen wir durch das **Leberfasten nach Dr. Worm®** durch, da nur dann eine vollbilanzierte Mahlzeitenaufnahme möglich ist.





Foto Natalia Fichtner, Pixabay

Intervallfasten

Intervallfasten liegt im Trend. Zu Recht, denn es ist eine sehr effektive Methode, um ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Schädliche Entzündungsprozesse im Körper werden reduziert und die Entgiftung unterstützt.

Unsere Vorfahren vor 10.000 Jahren hatten nicht die Möglichkeit, nahezu permanent Nahrung aufnehmen zu können. Genetisch sind wir daher auf lange Nüchtern-Phasen eingestellt. Während dieser Nüchtern-Phasen verbessert sich die Insulinresistenz, die Leber entgiftet und negative Stoffwechselprozesse werden reduziert. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass durch Intervallfasten Anti-Aging-Wirkungen erzielbar sind. Gleichzeitig sollte allerdings eine Ernährungsumstellung erfolgen, um Muskelverlust und Jojo-Effekt zu vermeiden.

Intervallfasten – aber wie?

Es gibt zahlreiche Formen des Intervall Fastens:

- **12/12:** der Anfang eine zwölfstündigen Nahrungskarenz über die Nacht als Basismaßnahme
- **14/10:** erweitern Sie die Nüchternphase auf 14 Stunden.
- **16/8:** der Klassiker: Verzichten Sie 16 Stunden lang auf die Nahrungsaufnahme und essen sie nur 8 h täglich. In Abhängigkeit davon, ob Sie eher ein Morgen- oder Abend-Esser sind, lassen Sie entweder das Abendbrot früher stattfinden oder das Frühstück ausfallen.
- **1/6:** Einen Tag lang wird nur eine reduzierte Energiemenge aufgenommen.
- **2/5:** ebenfalls ein Klassiker: An zwei Tagen in der Woche wird eine reduzierte Energiemenge aufgenommen.

Idealerweise kombinieren Sie diese Ernährungsweise mit einer Ernährungsumstellung. Nähere Einzelheiten besprechen wir gern persönlich mit Ihnen. Bei Interesse kontaktieren Sie gern unser Praxisteam. Wir erarbeiten den richtigen Weg für Sie mit Ihnen gemeinsam.



Fotos Cleo Robertson, Pixabay

Ernährungsberatung zu speziellen Themen

Die Liste der ernährungsmedizinisch beeinflussbaren Erkrankungen ist lang. Eine große Gruppe stellen die Nahrungsunverträglichkeiten wie Fruktose- und Laktoseintolleranz, die Glutenunverträglichkeit und andere dar.

Im Rahmen von Tumorerkrankungen – der Hämato-Onkologie, treten gehäuft Mangel- und Fehlernährungen auf, die therapeutisch begleitet werden sollten.

Stoffwechselerkrankungen, wie z. B. Gicht oder Hypercholesterinämie, sind durch eine Ernährungsumstellung günstig beeinflussbar.

Menschen, die unter einem Reizdarm leiden, suchen nach einer Beschwerdereduktion. Auch hier kann eine Anpassung der Ernährung Linderung schaffen.

Arthrose und Arthritis sowie bestimmte rheumatoide Erkrankungen sollten ernährungsmedizinisch begleitet werden.

Die Liste kann um zahlreiche weitere Erkrankungen erweitert werden. Die Therapie wird von den Krankenkassen unterstützt.

Fragen Sie gern nach.

PCO-Syndrom

Das PCO Syndrom bezeichnet eine Stoffwechselstörung, die durch eine Störung des hormonellen Gleichgewichts gekennzeichnet ist, bei der es zu einer Insulinresistenz kommen kann. Bei Frauen mit Kinderwunsch wird in der Regel das Medikament Metformin verordnet um diese Muskulinresistenz zu reduzieren.

Eine Alternative kann in einer diätetischen Maßnahme bestehen. Durch eine Stoffwechselkur mit Entfettung der Leber kann die Insulinresistenz verbessert oder ganz behoben werden.

Lesen Sie dazu auch Leberfasten nach Dr. Worm®.



Foto Serge Büsching, Pixabay



Foto Vidmir Raic, Pixabay

Die Body-Impedanz-Analyse

Durch die Body-Impedanz-Analyse, kurz BIA, besteht die Möglichkeit, Ihre Körperzusammensetzung zu bestimmen. Neben dem Hauptbestandteil Wasser, besteht unser Körper aus Muskelmasse, Fettdepots und Knochenanteilen, sowie weiteren zellulären Bestandteilen. Der Muskelmassenanteil findet dabei besondere Beachtung. Bereits etwa ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Körper mit dem Muskelabbau. Im höheren Alter schreitet der Prozess rascher voran. Dies geht mit einem Kraftverlust und einer erhöhten Sturzneigung einher.

Beim Abnehmen verringert der Körper den Anteil an Muskulatur, da der Unterhalt des Muskelgewebes viel Energie benötigt. Durch geeignete Sportarten kann dieser Prozess aufgehalten werden.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, mit einer hochspezialisierten medizinischen BIA-Waage ihre Körperkomposition bestimmen zu lassen. Die Analyse ermöglicht es, Aussagen zu ihrem individuellen Muskel-, Fett- und Wasseranteil zu machen.

Da diese Leistung nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt wird, nehmen wir eine Gebühr von 20,- € pro Bestimmung.

Weitere Gründe für eine BIA-Messung können sein:

- Ernährungsumstellung
- Reduktionskuren
- krankhafte Veränderungen wie Herzschwäche oder Nierenschwäche
- ungeklärte Flüssigkeitsansammlung zum Beispiel an den Beinen
- sportliche Aktivität und Trainingserfolgskontrolle
- Adipositas und Übergewicht

Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.



Foto Tessa Robbins, Pixabay

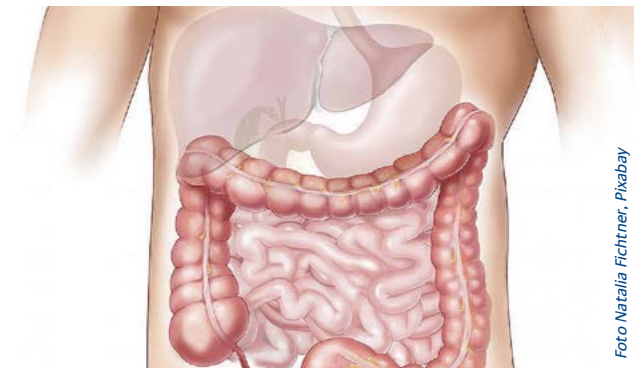


Foto Natalia Fichtner, Pixabay

Das Mikrobiom

Der menschliche Körper ist mit einer Vielzahl von Bakterien und Mikroorganismen besiedelt. Die meisten Bakterien finden sich in der Darmflora und bestimmen somit das individuelle Mikrobiom. Die Vielfalt der Darmbakterien und die Dominanz einzelner Stämme spielt eine entscheidende Rolle bei Ihrem Stoffwechsel.

Bei Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Herzerkrankungen und Übergewicht verändert sich die Zusammensetzung des Mikrobioms. Bestimmte Stämme sind in der Lage, Ballaststoffe zu verstoffwechseln, was durch Fehlernährung und die Zufuhr minderwertiger Fette begünstigt wird. Übergewicht und Adipositas werden so wahrscheinlicher.

Bei einem Reizdarmsyndrom oder anderen unklaren Obstipations- und Durchfallerkrankungen kann die Darmanalyse mit nachfolgender Darmsanierung einen wertvollen Schritt zur Zurückgewinnung der persönlichen Gesundheit und dem Wohlbefinden beitragen.

Da es sich hierbei nicht um eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen handelt, wird eine Gebühr für die Stuhlanalyse vom Labor erhoben. Diese Gebühr rekrutiert sich aus einer umfangreichen Analyse und Züchtung verschiedener Kulturen. Zusätzlich entfallen Beratungsgebühren durch die Ernährungsoptimierung an. **Fragen Sie nach!**



Foto Natalia Fichtner, Pixabay



Foto: M. Kottmeier

Die Ernährungsmedizinische Schwerpunktpraxis finden Sie im Ärzte- und Dienstleistungszentrum (Haus B), im 1. Obergeschoss (zwei Treppen hoch).

So kommen Sie gut bei uns an

Mit dem Auto aus Richtung Hamburg kommend (A23)

- Ausfahrt Itzehoe Nord
- Rechts Richtung Innenstadt / Klinikum
- Nach ca. 3 km links abbiegen in die Robert-Koch-Straße
- Parkplätze sind ausgeschildert

Mit der Bahn

- Vom Bahnhof Itzehoe kommend, erreichen Sie in ca. 5 Gehminuten den ZOB und gelangen mit den Buslinien 4 oder 8 direkt zum Klinikum Itzehoe.
- Das MVZ Steinburg finden Sie direkt neben dem Klinikum Itzehoe.

Praxis Dr. med. Dorothee Staiger

MVZ Steinburg (in Anstellung)

Fachärztin für Innere Medizin
Diabetologin DDG
Ernährungsmedizinerin DAEM/DGEM
Adipologin GGG

Robert-Koch-Str. 2
25524 Itzehoe
Tel. 04821 772-6705
Fax 04821 772-6709

<https://www.klinikum-itzehoe.de/ambulante-angebote/mvz-steinburg/diabetologie>