



Medizinisches
Versorgungszentrum
Steinburg

Ernährungsmedizinische Schwerpunktpraxis

MVZ Steinburg
im Ärzte- und Dienstleistungszentrum, Itzehoe



Unsere Praxis

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.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Praxis-Team



Dr. med. Dorothee Staiger

Fachärztin für Innere Medizin
Diabetologie DDG, Ernährungsmedizinerin DAEM/DGEM und BDEM,
Adipologin GGG

Tel. 04821 772-6705
DiabetesPraxis@kh-itzehoe.de

[www.klinikum-itzehoe.de/ambulante-angebote/
mv-steinburg/diabetologie](http://www.klinikum-itzehoe.de/ambulante-angebote/mv-steinburg/diabetologie)



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 arteriellen 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 dann zur Erreichung eines ausgewogenen Stoffwechsels erforderlich, was zu einer steten Gewichtszunahme führen kann.

Abhilfe für dieses komplexe Stoffwechselgeschehen vermag eine spezielle Fastenkur mit Zufuhr einer ausreichenden Menge an Eiweiß und wenig Kohlenhydraten zu bringen. Diese Kur wird unter ärztlicher Leitung und Kontrolle für zwei Wochen angewendet und schafft herausragende Vorteile für Ihren Stoffwechsel. 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 Stoffwechsellumstellung nach Leberfasten konsolidiert. Alternativ, auch ohne Leberfasten, liegt der Fokus auf der Gewichtsreduktion, wo-

bei 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 Bezuschussung 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 im Jahr 2020 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, 5 x Gruppentherapie und ein Abschlussgespräch
- in Ausnahmefällen: Ein Anamnesegespräch, 5 x Einzeltherapie und ein Abschlussgespräch
- ein Anamnesegespräch, eine Stoffwechselkur durch Leberfasten nach Dr. Worm® und anschließend das Bodymed® Programm, sowie ein Abschlussgespräch
- das Jahresprogramm Docweight®

3. Gegebenenfalls ist eine verhaltenstherapeutische oder psychotherapeutische Anleitung notwendig. Entspannungsverfahren und Stressreduktionskurse können helfen, emotionales Essen zu regulieren.



4. Es besteht die Möglichkeit einer medikamentösen Therapie. Wir beraten Sie gern auf Selbstzahlerbasis zu den neuen *Abnehmenspritzen*. Dies ist eine IGeL-Leistung und wird von den gesetzlichen Krankenkassen leider noch nicht übernommen.

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 Mahlzeitaufnahme möglich ist.

INTERVALLFASTEN

Intervallfasten lag lange im Trend. Schädliche Entzündungsprozesse im Körper werden vermutlich 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 ist 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. Wir erarbeiten den richtigen Weg für Sie mit Ihnen gemeinsam.

Bei Interesse kontaktieren Sie gern unser Praxisteam.

ERNÄHRUNGSBERATUNG ZU SPEZIELLEN THEMEN

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

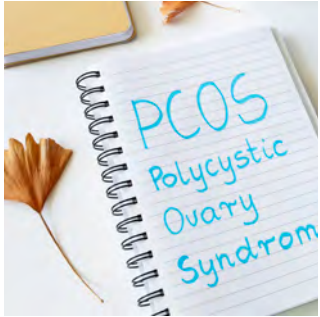
Menschen, die unter einem Reizdarm leiden, suchen nach einer Beschwerdereduktion. Auch hier kann eine Anpassung der Ernährung Linderung schaffen.

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 Muskelinsulinresistenz 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®.

DIE BODY-IMPEDANZ-ANALYSE (BIA)

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.

Diese Leistung wird nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.



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.

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 wertvoller 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.

Wenn Sie Ihr individuelles Mikrobiom kennenlernen möchten und eine auf Sie zugeschnittene Ernährungsberatung wünschen, sprechen Sie uns gern an.

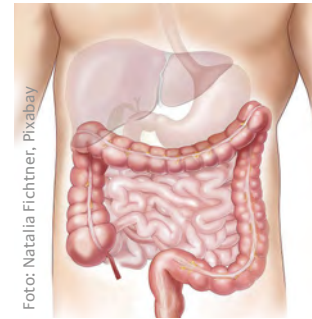


Foto: Natalia Fichtner, Pixabay



GENETISCHE STOFFWECHSEL-ANALYSE

Im Laufe der Evolution haben sich Veränderungen an unserem Erbgut ergeben, die unterschiedliche Auswirkungen auf die individuelle Verarbeitung von Makronährstoffen haben und den Energieverbrauch bei sportlichen Aktivitäten beeinflussen. Das Verständnis dieses individuellen, natürlichen Prozesses hilft uns dabei, Ihnen wertvolle Ernährungsempfehlungen geben zu können.

Klassische Diäten führen in der Regel nicht zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion, sondern zu einer negativen Beeinflussung des Stoffwechsels. Der Grundumsatz wird reduziert und es kommt zu einer raschen Wiederrücknahme (Jo-Jo Effekt). Um dies zu verhindern hilft die Stoffwechselanalyse. Das Ziel ist eine dauerhafte Nahrungsumstellung und keine episodenhafte Mangelernährung.

Es genügt eine einfache Speichelprobe von Ihnen. Unser Versandlabor bestimmt, ob Sie ein Protein-Typ (P-Typ) oder ein Kohlenhydrat-Typ (C-Typ) oder eher ein Kohlenhydrate- und Fett-Typ (C/L-Typ) oder ein Protein- und Fett-Typ (P/L-Typ) sind.

Wir besprechen, welche Konsequenzen diese genetischen Gegebenheiten für Sie haben. Da dies keine Leistung der gesetzlichen Krankenkasse ist, handelt es sich um eine IGeL-Leistung. Hinzu kommen noch unsere Beratungskosten.

Sprechen Sie uns gern darauf an.

SUPPLEMENTE

Unsere Nahrungsmittel enthalten seit den 1970er Jahren immer weniger Vitamine und andere Nährstoffe. Mangelerscheinungen sind auch hier in Deutschland lange an der Tagesordnung. Leider sind die medizinischen Fachgesellschaften träge und empfehlen noch nicht regelhaft eine Supplementation.

Wenn Sie mehr zu diesem Thema erfahren möchten, sprechen Sie uns gern an.





Mit dem Auto

- A23, Ausfahrt Itzehoe Nord
- Rechts Richtung Innenstadt / Klinikum
- Nach ca. 3 km links in die Robert-Koch-Straße abbiegen
- Parkplätze sind ausgeschildert

Mit Bus und Bahn

- Itzehoe ist an den HVV angeschlossen
- Vom Bahnhof Itzehoe kommend erreichen Sie in ca. 5 Gehminuten den ZOB und gelangen mit den Buslinien 6102, 6104 und 6105 zum Klinikum Itzehoe.
- Das MVZ Steinburg finden Sie direkt neben dem Klinikum Itzehoe

ERNÄHRUNGSMEDIZINISCHE SCHWERPUNKTPRAXIS

Dr. med. Dorothee Staiger

im MVZ Steinburg (in Anstellung) – Haus B
im 1. Obergeschoss (zwei Treppen hoch)

Robert-Koch-Straße 2
25524 Itzehoe
Tel. 04821 772-6705
Fax 04821 772-6709
DiabetesPraxis@kh-itzehoe.de



[www.klinikum-itzehoe.de/ambulante-angebote/
mv-steinburg/diabetologie](http://www.klinikum-itzehoe.de/ambulante-angebote/mv-steinburg/diabetologie)