



Kontakt

Sabine Fusenich
Holzbacher Straße 1
55469 Simmern
Tel. 0 67 61 / 81 – 15 70
Fax 0 67 61 / 81 - 12 10
hunsruecklinik@kreuznacherdiakonie.de

Pressemitteilung

08. März 2011

Tag der gesunden Ernährung am 07. März 2011

Lebe Gesund-Kost der Hunsrück Klinik kreuznacher diakonie unterstützt die Gesundheit

Der Tag der gesunden Ernährung lädt zum Nachdenken rund um unsere Essgewohnheiten ein. Die Hunsrück Klinik kreuznacher diakonie bietet mit dem Lebe Gesund-Konzept, konzipiert nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), den Patientinnen und Patienten täglich eine vollwertige und nährstoffreiche Kost und beweist, dass gesunde Ernährung auch Spaß machen kann.

„Neben unserer abwechslungsreichen Vollkost haben die Patientinnen und Patienten unserer Klinik zusätzlich die Möglichkeit, ihre Mahlzeiten aus diesem Konzept auszuwählen“, erklärt Silvia Stein, Ernährungsberaterin und Diabetesberaterin DDG an der Hunsrück Klinik. „Ob als komplettes Tagesmenü oder einzelne Gerichte, wie beispielsweise das Mittagessen, den Wahlmöglichkeiten sind hierbei keine Grenzen gesetzt.“

Die Lebensmittelvielfalt lässt den Genuss nicht zu kurz kommen. Mehrmals am Tag werden Getreideprodukte in Form von Brot, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln, Obst und Gemüse serviert. Diese enthalten kein Fett, liefern jedoch reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Milch,

Milchprodukte und Fisch runden das gesunde Angebot ab. Zucker und Salz werden in Maßen verwendet, gewürzt wird zum Beispiel kreativ mit Kräutern. Silvia Stein bietet auf Wunsch gerne allen Patientinnen und Patienten in der Hunsrück Klinik eine persönliche Beratung auf der jeweiligen Station an.

„Oft werde ich gefragt, ob man durch die Einnahme von Nährstoffpräparaten nicht genau so viel für die Gesundheit tun kann wie durch eine ausgewogene Ernährung“, so Silvia Stein. „Ohne ärztlichen Rat ist dies jedoch grundsätzlich nicht anzuraten. Obst und Gemüse hingegen sind wahre Multitalente in Sachen Gesundheitsvorsorge, etwa 650 Gramm täglich entsprechen der empfohlenen Menge. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme von rund 1,5 Litern am Tag ist für das Wohlbefinden ebenfalls unentbehrlich, vermeiden sollte man jedoch mit Zuckerzusatz hergestellte Getränke.“

Im Rahmen einer gesunden Ernährung wird das Lebe Gesund-Konzept als alternatives Mittagsmenü ebenfalls von den Mitarbeitenden des Krankenhauses in der Cafeteria gerne bewusst ausgewählt.

Körperliche Aktivität in Verbindung mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten, Fisch sowie Fleisch in Maßen trägt zu einer gesunden Lebensweise und einem besseren Lebensgefühl bei.