



6 10 Regeln für gesundes Essen

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Worauf man achten sollte, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in zehn Regeln formuliert – auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.



12 Arbeiten im Team

Multiprofessionelle Ernährungsteams sind vielseitige, hochqualifizierte Experten-Einheiten. Wie können sie erfolgreich sein? Und wer macht eigentlich was, wenn es um die Ernährung der Patienten im Krankenhaus geht?

Aktuell

- 6 **Vollwertig essen und trinken**
10 Regeln der DGE
- 8 **News**

Ernährungstrends

- 10 **Ernährungs- und Diätempfehlungen: Mythen und Irrtümer**
Vitamine, Fette, Kohlenhydrate
Diana Rubin
- 12 **Arbeiten im Team**
Beraten, motivieren, sensibilisieren
Regina Thorsteinsson
- 18 **Für gesunde Ernährung und Bewegung ist es nie zu spät**
Fragen an Prof. Dr. Kristina Norman

Ernährungstherapie

- 20 **Mangelzustände rechtzeitig erkennen**
Screenen und messen
Caroline Girsemihl
- 23 **Den Blutzucker im Griff haben**
Empfehlungen bei Diabetes mellitus
Dr. Karl-Heinz Krumwiede
- 27 **Intervallfasten empfohlen**
Fragen an Susanne Müller und Dr. Nicola Haller
- 28 **Ernährung bei Lebererkrankung: Leicht und bekömmlich**
Den Verlauf aufhalten
Beate Ebbers
- 31 **CED: Individuelle Ernährungskonzepte**
Morbus Crohn und colitis ulcerosa
Dr. Sandra Ulrich-Rückert

WISSEN IM NETZ



Aktuelle Nachrichten aus der Welt der Pflege, Fachinformationen, Hintergrundwissen, Volltextarchiv.

www.springerpflege.de

So erreichen Sie uns:

Redaktion Heilberufe
Springer Medizin
Urban & Vogel GmbH
Heidelberger Platz 3
14197 Berlin

Tel.: 030 82787 5500
heilberufe@springer.com
www.heilberufe.de

Kongressorganisation
Springer Medizin Verlag GmbH
Heidelberger Platz 3
14197 Berlin

Tel.: 030 82787 5510
info@gesundheitskongresse.de
www.gesundheitskongresse.de

- 33 **Fast-Track in der Chirurgie**
Prähabililitieren, Mobilisieren, Rehabilitieren
Dr. Maria Wobith
- 36 **Wundheilung und Ernährung**
Proteine, Vitamine & Co.
Kerstin Protz
- 39 **Dialyse hinausögern**
Niereninsuffizienz
Beate Ebbers
- 42 **Ernährungsberatung bei Krebs**
Ein Muss für alle Tumorpatienten
Christine Starostzik
- 44 **Gewicht halten und Mängel vermeiden**
Fragen an Nina Maria Beutler
- 45 **News**

Ernährungs**Formen**

- 48 **Künstlich ernähren**
Portsysteme und Katheter
Prof. Dr. Jens Putziger
- 52 **In aller Munde: Gluten und Laktose**
Allergie oder Unverträglichkeit?
Dr. Nana Mosler
- 57 **Jeder Bissen ein Kampf**
Anorexia nervosa und Bulimia nervosa im Jugendalter
Prof. Dr. Ulrich Voderholzer, Dr. Silke Naab, Tobias Lommer
- 60 **Essen und Trinken im Alter**
Einfach ausgewogen
Helga Varlemann
- 63 **Nachgefragt bei Nathalie Wayand**
- 64 **Wie viel Wasser braucht der Mensch?**
Einfluss der Flüssigkeitszufuhr auf Erkrankungen
Prof. Dr. Ernst-H. Scheuermann



33 **Fast-Track in der Chirurgie**

Ziel des Fast-Track-Konzeptes ist die schnelle Rehabilitation der Patienten nach einer Op, um so die Komplikationsrate zu senken. Dazu gehört eine präoperative Erfassung des Ernährungszustandes und gegebenenfalls das Erstellen eines individuellen Ernährungskonzeptes.



60 **Ernährung im Alter**

Den Körper im Alter fit halten, geistig auf der Höhe sein, das Leben genießen: Ein Baustein dazu ist eine abwechslungsreiche Ernährung. Was aber, wenn der Bewohner an Demenz erkrankt ist und das Essen und Trinken vergisst?

Rubriken

- 68 **Buchtipps**
- 71 **Termine**
- 72 **PflegeMarkt**
- 74 **Historischer Arztbrief**
- 75 **Impressum**

Von Kollegin zu Kollege

Nützliche Tipps von Oecotrophologin Nicole Wehner finden Sie auf den Seiten 37, 40, 53 und 61.



Rechtstipps



Antworten auf juristische Fragestellungen gibt es auf den Seiten 16, 22, 43 und 49.