

GESUND GENIESSEN. BESSER LEBEN. ERNÄHRUNGSRATGEBER FÜR STOMATRÄGER

So still und diskret das Thema ist, so ausdrucksstark und vernehmlich sind diejenigen, die ihm ihre Stimme verleihen: Anästhesist und Intensivmediziner Privatdozent Dr. Michael Adolph, Chirurg Prof. Dr. Marc E. Martignoni und Sternekoch Alfons Schuhbeck sprechen in einem neuen Ratgeber über Ernährung, die speziell auf die Bedürfnisse von Stomaträgern abgestimmt ist.

Wie funktioniert die Verdauung? Mit welchen Strategien sichere ich eine ausreichende Nährstoffversorgung? Wie vermeide ich Entzündungen? Und welche Wirkung haben welche Lebensmittel auf Ausscheidungen und Stomata? Behutsam und dennoch offen zeigen die Autoren ihren Lesern Möglichkeiten auf, das Wohlbefinden und die Gesundheit zu verbessern – durch bewusste, achtsame und dennoch schmackhafte Ernährung.

Der Ratgeber folgt dabei drei Schritten: In einem ersten Teil werden anatomische Grundlagen zur Aufnahme und Verarbeitung der Nahrung im menschlichen Körper vermittelt. Der zweite Part widmet sich den Wirkungen der Nahrungsmittel auf das Wohlbefinden und zeigt auf, wie Patienten ihre Ernährung strategisch planen können. Rezeptvorschläge, die sowohl mit ökotrophologischer Expertise als auch kulinarischer Kreativität von Alfons Schuhbeck erdacht und zusammengestellt wurden, schließen als dritter Teil den Ratgeber ab.

Das zentrale – und durchaus persönliche – Anliegen, das die Autoren und der Herausgeber B. Braun teilen, ist es, die Lebensqualität von Stomapatienten zu verbessern. Seit 10 Jahren engagieren sich Privatdozent Dr. Michael Adolph, Prof. Dr. Marc E. Martignoni und Michelinsterntäger Alfons Schuhbeck gemeinsam dafür, Menschen den Blick für die Bedeutung ihrer Ernährung zu öffnen. Dabei gilt ihr besonderes Interesse den Patienten, die ein hohes Risiko haben, Mangelernährung und Kachexien zu entwickeln.

Der fast 100 Seiten starke Titel adressiert sowohl Patienten als auch medizinisches Fachpersonal. Betroffene und Angehörige finden in dem Ratgeber wertvolle Informationen wie auch zahlreiche Impulse und Inspiration für das tägliche Leben. Stomatherapeuten kann die Lektüre als ein hilfreiches Instrument in der Beratung dienen.

Um die Barrieren so niedrig wie möglich zu halten, kommt der Ratgeber fachlich fundiert, aber ohne medizinische Schwere daher. Eine lebendig leichte Tonalität, verständliches Vokabular, anschauliche Illustrationen, einladende Typografie und ansprechende Rezeptfotografien animieren zum Blättern, Lesen und Nachkochen.

Warum hängt der zusätzliche Wasserbedarf mit der Art der Stomaanlage zusammen? Wie kann ein Ernährungstagebuch helfen, das Wohlbefinden zu verbessern? Welche Rezepte beschleunigen oder beruhigen die Darmtätigkeit? Am Ende der Lektüre haben die Leser lebensnahe Erkenntnisse gewonnen, die ihnen selbst, ihren Lieben oder ihren Patienten helfen, Ernährung gesünder und genussreicher zu gestalten.

