

Pressemitteilung | 4. Mai 2018

Glück, Harzer Käse und Dialyse: Diese 3 Dinge passen gut zusammen!

Melsungen/Erfurt. Auch für Menschen mit Nierenerkrankung geht es in der Ernährung um Genuss und Lebensqualität. Wie Patienten Restriktionen bei der Nahrungsaufnahme als Herausforderung für neue Geschmackserlebnisse nutzen können, darüber berichtete Dr. Ulrike von Herz auf der 27. Dialysefachtagung in Erfurt in ihrem Vortrag: „Kann Harzer Käse glücklich machen?“ Frau von Herz regte an, Ergebnisse aus der Glücksforschung für die Ernährungsberatung zu nutzen.

Was ist Glück eigentlich? Zwillingsstudien haben gezeigt, dass ganze 40 Prozent des Glücks durch die innere Einstellung und nur zehn Prozent durch äußere Umstände beeinflusst werden; 50 Prozent der Glücksfähigkeit sind angeboren. Auch wenn die Dialysepflicht ein schwerer Schicksalsschlag ist, gibt es Möglichkeiten, daraus das Beste zu machen.

„Ob eine Ernährungsumstellung klappt, hängt von der Motivation des Patienten und den dabei ausgelösten Gefühlen beim Essen ab“, sagte von Herz. So habe der Harzer Käse gute Chancen, wenn wir ihn als Kind immer bei unserer Lieblingsoma gegessen haben. Denn: Vor, während und nach dem Essen können Lebensmittel unsere Emotionen beeinflussen. Dies hängt mit Assoziationen, Geruch, Geschmack sowie den Inhaltsstoffen zusammen. Glücksbotenstoffe im Gehirn sind Serotonin und Dopamin. Das Belohnungszentrum reagiert mit Dopamin- und Endorphinausschüttung, wenn etwas besser ist, und auch besser schmeckt, als erwartet. So lernen wir langfristig, was gut für uns ist. Das Serotonin wirkt stimmungsaufhellend. Es gibt uns das Gefühl von innerer Ruhe und dämpft Angstgefühle. Viel

Seite 2 von 2

Tryptophan – ein Vorbotenstoff des Serotonins – findet man beispielsweise in Emmentaler, Cashewnüssen und Sojabohnen. Allerdings enthalten diese Lebensmittel auch die Elektrolyte Phosphat und Kalium, die für Dialysepatienten ungünstig sind. Harzer Käse hat allerdings ein sehr positives Eiweiß-Phosphat-Verhältnis und ist eine gute Eiweiß- und Tryptophan-Quelle für Dialysepatienten.

Fazit: Es lohnt sich Dialysepatienten zu ermuntern, Lebensmitteln, die auf den ersten Blick auf Ablehnung stoßen, eine Chance zu geben. „Limburger oder Harzer Käse mit Äpfeln oder Zwiebeln, gemischt mit Radieschen, Schnittlauch und grünem Salat, können zu einem wunderbaren Käsesalat vermischt werden, der die säurebildenden Eigenschaften des hohen Eiweißgehaltes wieder ausgleicht“, ermuntert Dr. Ulrike von Herz ihre Kollegen zum kreativen Umgang mit Dialysepatienten in der Ernährungsberatung. Das Glück kann uns manchmal auf die richtige Spur führen – wenn wir neugierig bleiben.

Den Workshop auf der Dialysefachtagung in Erfurt am 3. Mai 2018 unterstützte die B. Braun Melsungen AG.

B. Braun Melsungen AG
Carl-Braun-Str. 1
D-34212 Melsungen
Tel.: 0 56 61 71 33 99
E-Mail: info.de@bbraun.com
www.bbraun.de

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte direkt an:
Andrea Thöne
Tel. (0 56 61) 71 3541
Fax (0 56 61) 75 3541
E-Mail: andrea.thoene@bbraun.com