

Liebe Patientinnen und Patienten,

uns ist es wichtig, Ihnen während Ihres Krankenhausaufenthaltes ein Essen anzubieten, das zu Ihrer Gesundheit und Gesunderhaltung beiträgt. Dafür treffen sich Köche, Ernährungsberater und Ärzte unseres Krankenhauses mehrmals im Jahr, tauschen sich über neue Erkenntnisse im Bereich der Ernährungsmedizin aus und lassen sie in unser Speisenkonzept einfließen. Es ist mittlerweile unumstritten, dass ein Zuviel an Fleisch, Fett, Zucker, Salz und Weißmehl in der westlichen Welt zu einer Zunahme von Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Hypertonie oder koronare Herzerkrankungen geführt hat. Diesen gesundheitlichen Risiken wollen wir entgegenwirken und bieten Ihnen deshalb eine gesunde Kost mit Schwerpunkt auf pflanzlichen Rohstoffen, mit frischem Gemüse, Fisch, Fleisch und Milchprodukten aus der Region an.

Unser Speisenkonzept: Reichhaltige Kost für wenig Geld

Täglich frisch!

- ❖ In unserer hauseigenen Küche kochen wir täglich frisch und können somit selbst bestimmen, welche Zutaten in den Kochtopf kommen. Wir arbeiten mit qualitativ guten Lebensmitteln, Kräutern und Gewürzen, verzichten auf Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker und kaufen – soweit es unser Budget erlaubt – in Bio-Qualität und bei regionalen Produzenten. Das Gemüse, das wir verarbeiten, wächst zum Teil auf Feldern, die an unser Klinikgelände grenzen. Die Milch für unseren selbstgemachten „Paneer“ (Frischkäse) beziehen wir von einem Bauernhof in 4 km Entfernung, und der Fisch kommt von den Müritz-Fischern.

Nur Fleisch in guter Qualität!

- ❖ Beim Fleisch haben wir einen Entschluss gefasst: „Weniger, aber dafür in guter Qualität“. Es gibt immer noch jeden Tag Fleisch auf unserem Speiseplan, aber nicht mehr zu jeder Mahlzeit, sondern nur noch entweder morgens oder mittags oder abends. Fleisch und Wurst kaufen wir ausschließlich auf Höfen, auf denen die Tiere noch echte „Auslauf-Modelle“ sind, gutes Futter zu fressen bekommen und ihr Leben auf weitläufigen Wiesen verbringen. Wachstumsförderer in der Tiermast lehnen wir ab. Mengenmäßig liegt der höchst mögliche Fleischkonsum während eines Aufenthaltes in unserem Krankenhaus übrigens immer noch bei 540 g pro Person/Woche und somit sogar leicht über der Empfehlung der Unabhängigen Ernährungsberatung (UGB), die max. 500 g Fleisch pro Woche empfiehlt.

Getreide aus Bio-Anbau!

- ❖ Beim Frühstück & Abendessen bieten wir jeweils zwei „Brot & Butter“-Menülinien an. Morgens steht darüber hinaus noch eine dritte Menülinie mit abwechslungsreichen Getreidezubereitungen zur Auswahl. Das Getreide kommt aus biologischem Anbau.

Internationale und regionale Spezialitäten!

- ❖ Mittags haben wir das Angebot an vegetarischen Gerichten stark ausgebaut. Die Gerichte in unserer Menülinie „Landpartie“ basieren auf Original-Rezepten aus Italien, Indien, Frankreich, Schweden, Spanien und anderen Ländern dieser Welt – dies bietet uns die Möglichkeit, unser Speisenangebot bunter zu gestalten. Aber wir haben auch „Berliner Spezialitäten“ auf dem Speiseplan. Deshalb gibt es in der Menülinie „Aus der Region“ regelmäßig Berliner Currywurst und Gerichte wie Rührei mit Spinat oder Bratwurst mit Kartoffelstampf und Sauce.

Kleines Budget macht kreativ!

- ❖ So wie die meisten Krankenhäuser in Deutschland, haben auch wir nur ein recht kleines Budget für Lebensmittel zur Verfügung – bei uns sind es aktuell ca. 5,40 € pro Tag und Patient für Frühstück, Mittagessen und Abendessen. „Ist das ausreichend?“, werden wir häufig gefragt. Natürlich kann man mit einem solchen Budget keine großen Sprünge machen und bei weitem nicht alle Wünsche und Bedürfnisse von Patienten, Mitarbeitern und Gästen erfüllen. Dennoch kann man mit Kreativität und engagierten Mitarbeitern etwas Gutes gestalten.

***Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken unseres Speisenangebots
sowie guten Appetit & gute Genesung
Ihr Havelhöher Küchenteam***

Partner und Produzenten:

Unser gesamtes Schnittbrotssortiment kommt von der **Bio Bäckerei & Konditorei Fahland** in Potsdam und unsere Brötchen vom **BioBackHaus** in der Wustermark. Unseren Bio-Kaffee unter „Direct Trade“-Bedingungen beziehen wir über die **Berliner Kaffeerösterei**. Den kürzesten Weg zu uns haben die Salate und das Gemüse von **SpeiseGut**, einem solidarischen Landwirtschaftsbetrieb in Gatow sowie dem **Rot Kreuz Institut** in Kladow. Teilweise „retten“ wir auch krummes Bio-Gemüse und Bio-Obst gemeinsam mit **Querfeld**, einem Lieferanten, der Lebensmittelverschwendung bekämpft. Unser BIO-Getreide kaufen wir bei der **Bohlsener Mühle** und Fleisch und Wurst bei der **Bio Manufaktur Havelland** sowie beim **Erdhof Seewalde**. Unseren Fisch beziehen wir von den **Müritz Fischern** und einen Teil unserer Äpfel beim **Bio Hofgut Kleimeier**, einem kleinen Familienbetrieb, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, alte Apfelsorten anzubauen. Eine ganze Reihe anderer Produkte für den täglichen Bedarf liefert uns **Terra Naturkost**.

Da wir mittlerweile Erfahrung mit unserem Speisekonzept haben, können wir die pro Jahr benötigten Gemüsemengen gut im Voraus berechnen und mit unseren Gemüselieferanten gezielte Anbauplanungen vereinbaren. Das ist „win-win“ für beide Seiten. Für uns darf die Gurke auch mal krumm sein und die Zucchini Übergröße haben – das hat für uns positive Auswirkungen auf den Preis und bietet unseren Produzenten die Möglichkeit, auch das Gemüse zu verkaufen, das für den Bio-Supermarkt nicht geeignet ist.

Ernährung als Gesundheitsfaktor

Die Faktenlage

Schätzungen der WHO haben für Europa und Nordamerika ergeben, dass ca. 80 % der chronischen Zivilisationserkrankungen ihre Ursache in dem geführten Lebensstil haben. Der westliche Lebensstil ist durch Bewegungsmangel, falsche Ernährung und weichen Drogenkonsum (Alkohol und Zigaretten) sowie Stress und ungünstiges Schlafverhalten/Schlafstörungen geprägt. Daraus ergeben sich die Krankheitsbilder des Übergewichtes (Adipositas), der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), der Fettstoffwechselstörungen, des Bluthochdruckes und der Gicht (welche zusammengefasst als metabolisches Syndrom bezeichnet werden). Folge dieser Risiken ist eine Gefäßsklerose (Verkalkung der Gefäße) mit koronarer Herzkrankheit und Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörung der Beine (periphere arterielle Verschlusskrankheit). Die Gefäßverkalkungen führen zu der häufigsten Todesursache in Deutschland, der kardiovaskulären Mortalität.

Die deutsche Bevölkerung hat das stärkste Übergewicht in Europa und trotz der meisten Herzkatheter und Gefäßbehandlungen in Deutschland bezogen auf die Einwohnerzahl auf der Welt, wird der medizinische Nutzen dieser Hochleistungsmedizin durch die gewaltige Zunahme dieser Risikofaktoren in der Bevölkerung aufgeessen. Um dieser fatalen Entwicklung Einhalt zu gebieten, wurde in Deutschland der Nationale Aktionsplan für **gesunde Ernährung** und Bewegung ausgerufen.

Das Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe unterstützt und befürwortet diesen Aktionsplan!

Was ist gesunde Ernährung?

Als kurze Formel für eine gesunde Ernährung gilt abwechslungsreiche, überwiegend pflanzliche Kost: Obst, Gemüse, (möglichst ungeschrotetes) Getreide, wenig tierische Kost (eher Fisch, Ei und Milchprodukte), wenig Fleisch (300-500 g/Woche) und nur geringe Mengen an Fett, Salz und Zucker. Dabei wird eine ausgewogene Kost nicht nur als abwechslungsreich beschrieben, sondern sollte möglichst auch saisonal und regional bezogen werden. **Vollwertige Ernährung** ist bedarfsgerechtes und gesundheitsförderndes Essen und Trinken, was dazu beiträgt, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit ein Leben lang zu fördern bzw. zu erhalten.

Der Darm und die Mikrobiota als Regulator einer Gesundheit

Im Darm leben in Symbiose mit dem Menschen ca. 900-1200 verschiedene Bakterienspezies sowie eine Vielzahl an Viren und Einzellern (Archaeen). Die Gesamtheit dieser Lebewesen im Darm bezeichnet man als Mikrobiota. Diese übersteigt in ihrer Anzahl (ca. 10^{13-14}) die der menschlichen Zellen im Organismus (10^{12}) um ein 10- bis 100- faches. Diese Mikrobiota ist keineswegs nur eine Ansammlung von Bakterien und Viren etc., sondern bei jedem Menschen hoch individuell und genauso kennzeichnend wie der Fingerabdruck eines Menschen. Dabei ist diese Mikrobiota komplex organisiert und weist eine hierarchische Ordnung auf, so dass

die Mikrobiota heute auch als ein eigenes Organ des Menschen angesehen wird. Ein Qualitätsmerkmal einer guten Mikrobiota ist deren Diversität an Bakterienspezies, die zwischen 900 bis 1200 Spezies liegen sollte.

Die Aufgabe der Mikrobiota ist die Stimulation und Regulation des Immunsystems. Ca. 70% aller Immunzellen liegen im Darm und werden durch die Mikrobiota differenziert. Ohne diese Mikrobiota ist ein Mensch immunologisch nicht überlebensfähig. Viele Erkrankungen gehen auf eine Störung des Immunsystems zurück und können durch eine gesunde Ernährung mittels Mikrobiota positiv beeinflusst werden. Prägend für eine hohe Diversität in der Mikrobiota ist am Beginn unseres Lebens die natürliche (vaginale) Geburt unmittelbar gefolgt von der Ernährung durch Muttermilch und der Art der Ernährung durch Zufütterung im ersten Lebensjahr. Diese 3 Faktoren bilden die lebenslange Grundlage für die Diversität unserer Mikrobiota. Neben Antibiotika führen auch viele Erkrankungen zu einer gestörten Mikrobiota oder sind durch diese bedingt, so dass ein Schlüssel für deren Gesundung in einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährung liegt.

Neben dem Immunsystem stellen die neuronalen Netzwerke des Menschen das andere große Regulationssystem dar. Auch hier stellt der Darm mit seinem enterischen/autonomen Nervensystem das bedeutendste neuronale Netzwerk im Menschen dar, was sogar die Anzahl der Nervenzellen im Gehirn übersteigt. Forschung der letzten Jahre konnte zeigen, wie auch hier die Mikrobiota eine entscheidende Regulation auf das Nervensystem des Darmes und des Gehirnes hat. Diese Verbindung wird heute als Darm-Hirn-Achse bezeichnet und kennzeichnet die Beeinflussung von Gehirnvorgängen durch die Mikrobiota. Depression, Angst, Stressverarbeitung und sogar Autismus weisen eine schwer veränderte Mikrobiota auf und deren Regulation kann wieder zur Genesung beitragen. 95% des bei der Depression verminderten Serotonins wird z.B. durch die Mikrobiota gebildet. Stuhlübertragungen (fäkaler Mikrobiotatransfer, FMT) konnten beweisen, dass eine „Übertragbarkeit“ von Depression und Angst durch Stuhl gegeben ist. Gesunde erhielten die gestörte Mikrobiota von Depressiven und wurden ebenfalls depressiv und umgekehrt eine gesunde Mikrobiotagabe konnte Depressive stimmungsaufhellen.

Wesentlicher Einflussfaktor auf die Mikrobiota im erwachsenen Alter stellt die Ernährung dar. Die Mikrobiota ist einer der wesentlichen Einflussfaktoren auf die beiden großen Regulationssysteme des Menschen: Immunsystem und Nervensystem. Das Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe verpflichtet sich aus tiefster Überzeugung, Selbstheilungskräfte nach Möglichkeit zu stärken und zu fördern (Salutogenese), so dass die gesundende Ernährung für uns ein wesentlicher Schlüssel zu **Ihrer** Genesung ist. Dabei gilt es, auch manchmal liebgewonnene Lebensstile zu verändern! Aus der überwiegend tierischen und fleischreichen Hausmannskost soll eine pflanzenbasierte Vollwertkost mit nicht geschroteten Getreiden, Gemüse und Obst als Grundlage einer gesunden Kost in unserem Krankenhaus werden.

***Guten Appetit & gute Genesung wünschen
Ihre Ärztinnen und Ärzte des GKH***