



Pressemitteilung

Pressereferat

der Landeshauptstadt Wiesbaden
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden
E-Mail: pressereferat@wiesbaden.de
<http://www.wiesbaden.de/presse>

7. Dezember 2017

Gesundheit, Homepage

Verständliche Medizin: „Essen und Krankheit – Themen im Überblick“

Am Mittwoch, 13. Dezember, 17.30 Uhr, findet wieder die Veranstaltungsreihe „Verständliche Medizin“ im Wiesbadener Rathaus, Schlossplatz 6, statt, organisiert durch das Wiesbadener Gesundheitsamt und dem Praxisverbund Wiesbaden. Dieses Mal wird das Thema „Essen und Krankheit – Themen im Überblick“ behandelt.

In der Veranstaltung erfahren Besucherinnen und Besucher, wie sie sich bei Stoffwechselerkrankungen oder unterschiedlichen Lebensmittelunverträglichkeiten ernähren können. Auch die Appetitlosigkeit im Krankheitsfall wird aufgegriffen. Lebkuchen, Plätzchen und Glühwein sind aus der Winterzeit nicht wegzudenken. Was viele Menschen erfreut, kann nicht jeder im vollen Umfang genießen: Personen mit Stoffwechselerkrankungen oder Lebensmittelunverträglichkeiten müssen jedoch darauf achten, was sie Essen und ggf. die Zutatenliste überprüfen. Reformhäuser und mittlerweile auch Supermärkte haben sich mit ihren Abteilungen bereits auf die verschiedenen Krankheitsbilder eingestellt und bieten eine große Auswahlmöglichkeit. Auf welche Lebensmittelprodukte zurückgegriffen werden kann und wo diese zu finden sind werden Experten erläutern. „Denn auch in den normalen Abteilungen verstecken sich verträgliche Lebensmittel, man muss nur genau hinschauen und sich ein bisschen mehr Zeit beim Einkaufen nehmen“, sagt Stadtrat Detlev Bendel.

Sport und Bewegung sind zusätzlich zur Ernährung feste Bestandteile um den Stoffwechsel zu regulieren. So können beispielsweise nicht nur der Körperfettanteil

sondern auch der Insulinbedarf reduziert werden. Eine Ernährungsumstellung kann große Erfolge bringen. Mit viel Gemüse und frischen Zutaten lassen sich Gerichte zaubern, die schmackhaft und gesund sind. Extreme Diäten, die häufig mit dem sogenannten Jojo-Effekt einhergehen, sind nicht ratsam. Langsam und kontrolliert abnehmen ist hier die Devise.

Einige Erkrankungen können auch eine Gewichtsabnahme durch Appetitverlust oder Essensverweigerung zur Folge haben. Hier sollte besonders sorgsam geschaut werden. Gibt es vielleicht Lebensmittel, die einer Person noch besonders gut schmecken und bekömmlich sind, oder wie kann man den Appetit des Erkrankten wieder anregen? Spielen psychische Faktoren eine Rolle? Mit diesen Themen werden sich die Referenten gemeinsam mit dem Gesundheitsamt Wiesbaden und dem Praxisverbund am 13. Dezember beschäftigen. Die Besucherinnen und Besucher können den Experten Ihre Fragen zu den jeweiligen Themen stellen. „Wir freuen uns, zahlreiche Besucherinnen und Besucher im Rathaus zu diesen interessanten Vorträgen begrüßen zu dürfen“, so Dr. Kaschlin Butt, Leiterin des Gesundheitsamtes Wiesbaden.

Die Veranstaltungsreihe „Verständliche Medizin“ wird seitens des Wiesbadener Gesundheitsamtes und dem Praxisverbund Wiesbaden organisiert. Weitere Informationen gibt es im Gesundheitsamt Wiesbaden, Abteilung Gesundheitsförderung, Konradinerallee 11, Telefon (0611) 312074 und 313777, gesundheitsfoerderung@wiesbaden.de, www.wiesbaden.de.

+++