

Ernährung - Metabolisches Syndrom

Schwerpunkte Adipositas, Diabetes

Ernährung - Metabolisches Syndrom

Schwerpunkte Adipositas, Diabetes

Einleitung

Deine Patienten haben Probleme im Bereich des Bewegungsapparats. Sind diese auf Grund eines Unfalls oder einer (erblichen) degenerativen Abnutzung entstanden, ist die Ursache nachvollziehbar, die Therapie oft klar. Jedoch sind nicht alle Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparats einzig auf diese Ursachen zurückzuführen. Oft sind die Zusammenhänge komplexer und die Therapie sinnvollerweise interdisziplinär.

Die folgenden zwei grossen Krankheitsbilder sind in der Förderung der interdisziplinären Zusammenarbeit zentral:

1. Metabolisches Syndrom

Das metabolische Syndrom umfasst die Krankheitsbilder des Übergewichts / Adipositas, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen (Hypertriglyzeridämie) und Bluthochdruck (Hypertonie).

Die Berührungspunkte mit der Osteopathie, Physio, Ergo- und Bewegungstherapie sind insbesondere folgende:

a) Adipositas

In der Schweiz ist aktuell mindestens jede 10. Person adipös. Diese Zahl hat sich in den letzten 25 Jahren verdoppelt. Übergewicht und Adipositas können zu Folgeerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen oder Fettstoffwechselstörungen führen. Ebenso hat die Adipositas einen erheblichen Einfluss auf den Bewegungsapparat. Durch die höhere Belastung der Gelenke, infolge des zu hohen Körpergewichts, entstehen Folgeschäden an Gelenken, welche Schmerzen zur Folge haben. Kniegelenke sind von übermässigem Gewicht (Belastung) am Meisten betroffen. Diese Beschwerden zu therapieren ist unerlässlich. Die Therapie der Ursache zur langfristigen Verbesserung der Beschwerden des Patienten sind hier ebenso wichtig, wenn nicht zentral. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit ist diesem Fall von zentraler Bedeutung. Der Therapeut muss erkennen und benennen, wo das Problem ursächlich zu suchen ist und dem Patienten einen geeigneten und für ihn langfristig erfolgsversprechenden Weg aufzeigen können.

Diabetes

- Aktuell sind in der Schweiz rund 460'000 Personen an Diabetes Typ 2 erkrankt. Die Tendenz ist steigend. Die Hälfte aller Diabetiker wissen noch gar nicht, dass Sie an Diabetes erkrankt sind – es dauert meist rund 7 Jahre, bis die Diagnose gestellt wird. Leider werden einige Diabetiker nicht richtig behandelt, sei es aus Unwissen oder mangelnder Compliance des Patienten, oder auch auf Grund von mangelndem Einbezug von Fachpersonen (Diabetologen, Diabetesberatung, Ernährungsberatung). Die nach wie vor weit verbreitete Meinung man habe «etwas Alterszucker, was normal sei», kann zu fatalen Folgeschäden führen. Amputationen, nach langjährig schlecht eingestelltem Diabetes, gehören hier leider auch dazu. Nach Amputationen werden die Patienten in der Physiotherapie therapiert und erzählen dort oft von Ihrem Leiden. Hier soll der Therapeut auf den Patienten eingehen und erste Informationen abgeben, wie auch Fachpersonen vermitteln.
- Dies soll ebenfalls geschehen, wenn ein Patient in der Therapie seinen Diabetes erwähnt, obwohl er nicht auf Grund von Folgeschäden in der Therapie ist.

Mehrwert für die Therapeuten:

- Kompetenzerweiterung: Grundwissen über die wichtigsten ernährungsphysiologischen Zusammenhänge bei den wichtigsten Erkrankungen (metabolisches Syndrom mit Schwerpunkt Adipositas/ Diabetes und rheumatische Erkrankungen mit Schwerpunkt Arthritis, Osteoporose, Gicht)
- Erfolg in der Behandlung durch interdisziplinären Ansatz
- durch ganzheitliche Betrachtungsweise Vertrauen des Patienten zum Therapeuten schaffen,

Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden

- wissen, wie die Pathologie des metabolischen Syndroms (Schwerpunkt Adipositas und Diabetes) entstehen und welche Auswirkungen sie auf den Bewegungsapparat haben.
- kennen die wichtigsten Ernährungsempfehlungen bei obengenannten Pathologien und können nach Bedarf erste konkrete Tipps abgeben (oberflächlich, nicht die fachliche Ernährungsberatung ersetzend)
- betrachten den Patienten ganzheitlich, können dem Patienten empathisch aufzeigen, welche Behandlungsmöglichkeiten zusätzlich zu ihrer Therapie angezeigt wären.
- wissen, welche Fachpersonen sich diesen Themen annehmen
- können Fachpersonen von «Laien-Experten» unterscheiden
- kennen professionelle Anlaufstellen

Inhalte

Metabolisches Syndrom (Schwerpunkte Adipositas, Diabetes)

- Entstehung
- Häufigkeit
- Risikofaktoren
- Folgeerkrankungen insbesondere auf den Bewegungsapparat bezogen
- Mögliche Therapieansätze aus ernährungsphysiologischer Sicht
- Erste Ernährungsempfehlungen
- Vorstellung Berufsverbände, regionale Anlaufstellen, Hilfe bei der Suche nach Fachpersonen (worauf muss ich achten)

**Methoden/
Arbeitsweisen**

50% Theorie und 50% Praxis

- Theorieteil mit interaktiver PPT- Präsentation
- Fallbeispiele aus der Praxis, die in Gruppen anhand von Leitfragen erarbeitet und dann im Plenum besprochen, diskutiert werden
- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens
- Selbstreflexion und Lernkontrollfragen nach einzelnen Lernabschnitten (auch Umfrage via Onlinetool bei Online Schulung möglich, in der das Resultat dann gleich für alle ersichtlich wird).

**Maximale
Gruppengrösse**

24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

Bemerkung

Der Kurs *Arthritis, Gicht, Osteoporose: Pathologie ernährungsphysiologisch beleuchtet* passt thematisch zu diesem Kurs und könnte für Dich ebenfalls interessant sein.

Weitere Infos zum Kurs findest Du [hier](#)

Zielgruppe

Fachpersonen für Physiotherapie, Osteopathie, Ergotherapie, Sport- und Bewegungstherapie

**Teilnahme-
voraussetzungen**

Berufsdiplom und praktische Berufserfahrung

Dozent

Andrea Meppiel



- BsC Ernährungsberaterin SVDE
- Product Managerin SAWI
- Persönliches Motto: «Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg»

<u>Kursort</u>	Bad Zurzach
Kurs	22463
Datum	7. Mai 2022
Zeiten	9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 240.-