

# Gesundes Kochen – für Patienten leicht gemacht

Die Universitätsmedizin und die „Mannheimer Kochschule“ boten zum ersten Mal einen gemeinsamen Kochkurs an

Von Marion Gottlob

Mmmmhhh! Schon beim Anblick der Speisekarte läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Da gibt es als Vorspeise ein feines Karotten-Ingwersüppchen mit Grießnockerl, als Hauptgericht kommt eine Nudelrolle mit Fleisch- und Spinatfüllung auf den Tisch und zum Dessert eine Vanille-Äpfel-Mascarpone-Creme. Denkt da etwa jemand an eine Diät für Kranke? Sicher nicht. Und doch stand dieses Menü auf dem Programm, als die Universitätsmedizin das erste Mal gemeinsam mit der „Mannheimer Kochschule“ einen Kochkurs für Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen anbot. „Ärztliche Ratschläge sind gut und schön, aber eigentlich geht doch nichts über die praktische Erfahrung“, so Klinikdirektor Prof. Matthias Ebert.

## Die „4 S“ meiden!

Denn auch das war ungewöhnlich an diesem Kurs: Ärzte waren dabei, als die Patienten am Küchentisch Gemüse schnippelten. Oberärztin Dr. Ann-Kathrin Rupf lächelte: „Ich koche auch zu Hause gerne.“ Der Meister am Herd war Andreas Berndt. Nach den Vorgaben der Ernährungsberatung hatte der Koch und Spezialist für internationale Küche das Kurs-Menü entworfen. „Man kann darmschonend garen, sodass es trotzdem lecker schmeckt“, erklärte er.

„Erst Händewaschen und Schürze anziehen.“ Es waren seine undogmatischen Tipps, die den Kurs so wertvoll machten. So eignet sich zum Beispiel Hackfleisch für Menschen mit Verdauungsproblemen. Allerdings: „Hackfleisch sollte man selber machen, dann weiß man, was drin ist.“ Eifrig schnitt ein Teilnehmer Kalbfleisch und Kalbsleber klein, und eine „Kollegin“ füllte die Stücke in den Fleischwolf.



Probieren geht über studieren! Koch Andreas Berndt (3.v.l. vorne) gab Patientinnen und Patienten mit chronischen Darmerkrankungen Tipps für ein tolles Menü. Foto: vaf

Mit Eifer wurden da Karotten und Ingwer-Knollen geschält. Aber wie zerkleinert man Zwiebeln, ohne in Tränen auszubrechen? „Schneiden, nicht hacken“, so Berndt, der schon Junior Sous-Chef Pâtisserie in einem Fünf-Sterne-Plus-Hotel in Dubai und Chef de Partie Pâtisserie in einem Hamburger Restaurant mit Michelin-Stern war.

Noch ein guter Ratschlag: Knoblauch wird verträglich, wenn man den Kern entfernt. Auf keinen Fall sollte man eine Knoblauchpresse benutzen! Besser den Knoblauch mit dem Messer auf Salz flach drücken, damit das Salz die Würze des Knoblauchs aufnehmen kann. Zu den Teilnehmern zählte Helga Stautner, bei

der ein Familienmitglied unter einer Darmerkrankung leidet. Sie sagte „Dann ist es gut, wenn man Bescheid weiß.“

Während also das Hackfleisch mit Tomaten, Fenchel, Zwiebeln und Knoblauch köchelte, gab es mehrere Fachvorträge. Patienten mit „Morbus Crohn“ oder „Colitis Ulcerosa“ leiden häufig unter Durchfällen, einige müssen am Darm operiert werden. Berndt gab den Rat: „Man sollte die „4 S“ meiden, nämlich salzig, sauer, süß und scharf. Besser dämpfen und dünsten statt braten – und pochieren statt kochen.“

Ernährungsberaterin Anja Laux informierte darüber, wie die Betroffenen einer Mangelernährung vorbeugen kön-

nen. Bei der Einnahme von Zusatzpräparaten sollten sich die Patienten beraten lassen, um eine zu hohe Dosierung zu vermeiden. „Verbotene Lebensmittel gibt es nicht – erlaubt ist, was gut verträglich ist“, sagte Laux. Jeder muss und kann individuell entscheiden, was er essen kann, betonte auch Oberärztin Rupf. Schließlich gab Dr. Nadine Schulte noch Hinweise zu Probiotika und Präbiotika.

Regelmäßig jedoch eilten die Kursteilnehmer zum Herd – und dann wurde am festlich gedeckten Tisch das Mahl eingenommen. Einfach köstlich. Ein Folgekurs ist für 5. März 2012 geplant.

Info: Telefon 0621 383-3284.