

Gesundes im Teller – gesunder Körper, gesunder Kopf

Studierende haben leider die Tendenz, ihre Ernährung zu vernachlässigen – wegen fehlender Zeit, knappem Budget oder mangelndem Wissen. Die Ernährungsmedizinerin Dominique Truchot-Cardot erklärt die Risiken und gibt zahlreiche Tipps für eine gesunde und günstige Ernährung

Text: Dominique Truchot-Cardot

Studierende im Allgemeinen und Pflegestudierende im Besonderen haben ein hektisches und anspruchsvolles Leben: Sie jonglieren zwischen Vorlesungen, Praktika, Prüfungen und oft bezahlter Arbeit. Die Belastung kann dazu führen dazu, dass sie ihre Ernährung vernachlässigen, was sich auf ihre körperliche und geistige Gesundheit und ihre akademischen Leistungen auswirkt.

Die Ernährungsbedürfnisse von Studierenden erfordern besondere Aufmerksamkeit, um Energie zu haben, die Konzentration zu erleichtern und den Stress bewältigen zu können. Sie lassen sich folgendermassen zusammenfassen:

- Kohlenhydrate, vorzugsweise aus komplexen Kohlenhydratquellen, um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und «postprandiale Tiefs» und Knabereien zu vermeiden, die mit der In-

sulinproduktion zusammenhängen. Sie sind in Vollkornprodukten (z. B. Vollreis, Vollkornnudeln) und unverarbeitetem Getreide (z. B. Quinoa) enthalten. Ballaststoffreiches Gemüse ist ebenfalls ein guter Regulator für den Blutzuckerspiegel (Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Artischocken, Broccoli, Spinat usw.).

- Proteine sind am Ende der Wachstumsphase wichtig, um hochwertige Muskelmasse zu entwickeln, die wiederum die Knochenmasse stabilisiert (dazu gehört auch regelmäßige körperliche Aktivität, aber das ist ein anderes Thema). Sie werden durch Fleischprodukte, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Ölsaaten geliefert, sofern keine Allergien vorliegen.
- Fette sind wichtig für die Energieversorgung, aber auch für neurozerebrale

Prozesse. Ungesättigte Fette und Omega-3-Fettsäuren sollten bevorzugt werden, die etwa in Avocados, Nüssen, Samen und fettem Fisch enthalten sind.

- Vitamine und Mineralstoffe sind vor allem in frischem oder gefrorenem Obst und Gemüse enthalten. Zitrusfrüchte und farbiges Gemüse liefern Vitamin C. Es spendet Energie und stärkt die Abwehrkräfte. Eisenmangel kann durch Kalbsleber oder Dorsch oder auch durch den regelmäßigen Verzehr von Hülsenfrüchten wie Linsen bekämpft werden. Magnesium ist reichlich in dunkler Schokolade vorhanden.

Herausforderungen

Studierende haben jedoch noch andere grosse Herausforderungen zu bewältigen. Dazu gehören:

- Zeitmangel, der sie dazu veranlasst, hochverarbeitete Snacks und Fertig Mahlzeiten zu bevorzugen.
- Ein begrenztes Budget und fehlendes Wissen über kostengünstige und gesunde Alternativen.
- Stress, der oft zur impulsiven Wahl von ungesunden, zuckerhaltigen und verarbeiteten Lebensmitteln führt.

Am besten selber kochen

Diese Strategien können helfen:

- Zuhause schnelle, einfache und ausgewogene Mahlzeiten vorbereiten, die sich leicht aufbewahren, transportieren und aufwärmen lassen.
- In gesunde Snacks investieren: Obst, Nüsse, selbstgemachte Müsliriegel, proteinhaltige Milchprodukte oder geschnittenes Gemüse.

Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, die Herausforderungen im Studium zu bewältigen.

Hoffnungsloser Fall?

- Ausreichend Trinken: mindestens 1,5 Liter pro Tag in Form von Wasser, Kräutertee oder Suppe. Kaffee und Schwarztee zurückhaltend konsumieren. Sie regen zwar an, können aber auch Schlafprobleme verursachen.
- Keine Nahrungsmittel verbieten, weil das zu Frust, und als Reaktion darauf zu einer unausgewogenen Ernährung führen kann.
- Sich über eine ausgewogene Ernährung informieren und sich bei Zweifeln oder Fragen an eine Fachperson wenden.

Eine ausgewogene Ernährung ist für alle Menschen und vor allem für Schüler:innen und Studierende wichtig. Sie dient dazu, das geistige Wohlbefinden, optimale körperliche Fähigkeiten und schulische Leistungen zu gewährleisten. Mit einfachen und praktischen Strategien können Studierende Herausforderungen bezüglich der Ernährung bewältigen und von gesundem Essen profitieren. Es lohnt sich, Zeit und Aufwand in eine gute Ernährung zu investieren. Und das ist eine sinnvolle Entscheidung, für die akademische, berufliche und persönliche Zukunft.

Frühstück, Mittag, Abend

Zum Schluss ein paar Ideen für einfache und ausgewogene Mahlzeiten, falls keine Allergien vorliegen:

- Frühstück: eine Schüssel Haferflocken oder Vollkorngetreide mit frischem Obst, Nüssen und Joghurt
- Mittagessen: Quinoa-Salat mit gegrilltem Gemüse, Kichererbsen und einer Vinaigrette mit Oliven- oder Rapsöl
- Abendessen: gegrillter Lachs mit Vollkornreis und gedünstetem oder rohem Saisongemüse
- Snacks: frisches Obst, Gemüsesticks mit Hummus, Mandeln oder Naturjoghurt

www.swissnursingstudents.ch



Profitiere von der
Gratismitgliedschaft für
Studierende bei SNS und SBK!

Autorin

Dominique Truchot-Cardot

Ernährungsmedizinerin, Professorin und Leiterin des Source Innovation Lab (SILAB), Institut und Fachhochschule Gesundheit La Source, Lausanne.
d.truchot-cardot@ecolelasource.ch



Tabea Wick

ist Pflegefachfrau und hat Erfahrung in verschiedensten Bereichen des Pflegeberufs. Diese persönlichen Erlebnisse aus Altersheim, Spital, Rehabilitation und Psychiatrie teilt sie in ihrer Kolumne.

Immer wieder haben wir Patient:innen auf der Sucht-Station, die eine beschränkte Kostengutsprache haben. Da gibt die Krankenkasse jeweils gleich vor, dass sie nur einige Tage für die Entzugsbehandlung bleiben dürfen. Manchmal sind das drei Wochen, manche dürfen nur für fünf Tage bleiben. Die Patient:innen, die davon betroffen sind, sind solche, die schon ganz oft hospitalisiert waren und entweder die Abstinenz nicht erreicht haben oder wieder rückfällig geworden sind und deshalb erneut zum Entzug in die Klinik kommen. Die Krankenkasse hat also – hart ausgedrückt – beschlossen, dass die Aussicht auf Genesung so gering ist, dass man keine längere Behandlung bezahlen möchte. Natürlich ist es bestimmt irgendwo in den AGB der Krankenkasse genaustens geregelt, wann und wie so eine Verkürzung der Behandlungszeit eintritt, trotzdem finde ich das Ganze extremst fragwürdig. Ich wäre unehrlich, wenn ich behaupten würde, dass ich bei allen Sucht-Patient:innen zuversichtlich bin, dass sie den Weg in die Abstinenz schaffen. Wenn ich Zweifel am Erfolg der Behandlung habe, muss ich mir aber bewusst sein, dass die Chancen nicht immer gleich stehen. Vielleicht gibt es eine wichtige Erkenntnis, die noch fehlt, vielleicht fehlt noch ein entscheidendes Puzzleteil für die Selbstreflexion, vielleicht benötigen sie noch etwas mehr Unterstützung, um einen Weg zu finden, um mit Gefühlen umzugehen. Vielleicht klappt es heute nicht, abstinent zu werden, vielleicht klappt es aber nach dem zehnten Entzug, so wie es viele ehemalige Abhängigkeitserkrankte berichten. Und da finde ich es entmutigend – und auch entwürdigend –, dass Krankenkassen einen Riegel verschieben und damit vermitteln, wie hoffnungslos die Lage scheint. Wie will ein Betroffener, eine Betroffene so noch selbst an sich glauben? Als behandelndes Team lernt man ganz klar, dass Hoffnung vermitteln für den Erfolg der Patient:innen extrem wichtig ist. Aber das ist leider auch nicht einfach, wenn man weiss, dass einem die Krankenkasse zu wenig Zeit mit einer suchtkranken Person gibt...