

Die Ernährungsberatung
Le service diététique



Member of

THE SWISS
LEADING 
HOSPITALS

Best in class.

Krank durch falsche Ernährung?
Die Ernährungsberatung der Klinik Linde hilft.

Changer d'alimentation pour retrouver la santé?
Notre service diététique vous apporte son aide.



Für Gesundheit und Lebensqualität

Essen und Trinken kann nicht nur sehr genussvoll sein – die richtige Ernährung ist auch eine wesentliche Voraussetzung für die Gesundheit und die Lebensqualität des Menschen. Sie versorgt uns mit allem, was wir für das geistige und körperliche Wohlbefinden brauchen: mit Energie, Wasser, Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, essentiellen Amino- und Fettsäuren. Für den normalen Ablauf aller Körperfunktionen ist eine ausgewogene Ernährung unerlässlich.

In der heutigen Zeit sind jedoch immer mehr Menschen aller Altersgruppen und sozialen Schichten von ernährungsbedingten Krankheiten und chronischen Leiden betroffen. Oft zeigen sich die Folgen einer falschen Ernährung erst nach vielen Jahren. Heutzutage sind vor allem zwei Problemkreise mit steigender Tendenz festzustellen: Einerseits die Mangelernährung, bei der der Körper nur ungenügend mit Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird. Und andererseits die Überernährung, die zu Übergewicht und den bekannten Folgeerkrankungen führt. In beiden Fällen ist eine individuelle und professionelle Betreuung und Beratung durch eine dipl. Ernährungsberaterin oder einen dipl. Ernährungsberater angezeigt.

Santé et qualité de vie

Manger et boire sont généralement des sources de plaisir. Mais l'enjeu d'une bonne alimentation est bien plus vaste encore: c'est une condition capitale pour le maintien de la santé et la qualité de vie de l'être humain. Une alimentation équilibrée nous procure tout ce dont nous avons besoin pour notre bien-être physique et mental: énergie, eau, substances nutritives, vitamines, sels minéraux, acides aminés et acides gras essentiels. L'équilibre nutritionnel est indispensable au fonctionnement normal du corps.

A l'heure actuelle, cependant, de plus en plus de personnes de tous âges et milieux sociaux souffrent de maladies et d'affections chroniques imputables à leur alimentation. Souvent, les conséquences d'une mauvaise alimentation n'apparaissent qu'après plusieurs années. On observe aujourd'hui deux types de problèmes prédominants: d'une part, ceux liés à une alimentation carencée qui ne fournit pas suffisamment de protéines, vitamines et sels minéraux, d'autre part, ceux découlant d'une suralimentation conduisant à un excès de poids et à maintes maladies courantes. Dans les deux cas, il s'avère judicieux d'avoir recours à une diététicienne ou à un diététicien diplômé/e, en vue d'obtenir un encadrement professionnel et des conseils individualisés.



Mangelernährung birgt grosse Risiken

Fast 20 Prozent der Patientinnen und Patienten, die in den Schweizer Spitälern behandelt werden, sind beim Klinikeintritt mangelhaft ernährt. Bei den über 70-Jährigen ist es beinahe die Hälfte. Sie leiden unter Appetitlosigkeit und essen zu wenig. Dadurch weisen sie ein Energie-, Eiweiss-, Vitamin- und Mineralstoffdefizit auf und erleiden vermehrt Infektionskrankheiten. Auch ihr Komplikations- und Infektionsrisiko bei Operationen ist grösser, und sie haben schlechtere Heilungschancen. Ihr Sterberisiko ist ebenfalls höher. Zudem dauern ihre Klinikaufenthalte länger, was mit entsprechenden Kosten verbunden ist. Eine frühzeitig einsetzende individuelle Ernährungstherapie kann all diesen Problemen entgegenwirken.

Je eher eine Mangelernährung bei Krankheit oder einem bevorstehenden chirurgischen Eingriff erkannt wird, desto besser. Für Risikopatienten der Mangelernährung empfiehlt sich deshalb eine rechtzeitige Ernährungsberatung sehr. Hier erfassen wir als erstes den genauen Ernährungszustand, um anschliessend alle notwendigen Massnahmen einleiten zu können. Dabei gehen wir nach den europaweit anerkannten ESPEN* Guidelines mit dem Nutritional Risk Score von J. Kondrup vor. Mit dem Ziel, den Patientinnen und Patienten auch langfristig zu einer besseren Gesundheit und Lebensqualität zu verhelfen.

* European Society for Clinical Nutrition and Metabolism

Une alimentation carencée fait encourir de graves risques

Près de 20% des patients traités dans les établissements hospitaliers de Suisse souffrent de dénutrition lors de leur entrée en clinique. Chez les patients de plus de 70 ans, cette proportion atteint presque 50%. Faute d'appétit, ces personnes mangent souvent trop peu et présentent un déficit énergétique, ainsi qu'un manque de protéines, de vitamines et de sels minéraux. Elles sont plus fréquemment sujettes à des maladies infectieuses. Le risque de complication et d'infection en cas d'opération s'en trouve accru et les chances de guérison sont moindres que celles des autres patients. Le risque de décès est également plus élevé chez ces patients. La durée de leur séjour en clinique est plus longue, ce qui engendre un surcoût. En entamant en temps utile une thérapie nutritionnelle individuelle, il est possible de s'attaquer à tous ces problèmes.

Il va de soi qu'il vaut mieux dépister le plus tôt possible une alimentation carencée en cas de maladie ou d'intervention chirurgicale imminente. Pour les patients présentant un risque de dénutrition, une consultation diététique en temps opportun s'avère fortement recommandée. En premier lieu, le service diététique établira un bilan précis de l'état nutritionnel, afin d'adopter ensuite toutes les mesures nécessaires. Pour ce faire, nous suivons les directives de l'ESPEN*, reconnues à l'échelle européenne, en déterminant le score de risque nutritionnel (Nutritional Risk Score), selon J. Kondrup, dans le but d'aider les patients à retrouver une meilleure santé et une meilleure qualité de vie et à les conserver à long terme.

* European Society for Clinical Nutrition and Metabolism

Übergewicht wird zur Epidemie

In der Schweiz sind 30 Prozent der Bevölkerung übergewichtig – mit steigender Tendenz. Bei Übergewicht nehmen verschiedenste Gesundheitsrisiken stark zu: Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Gicht. Vermehrt treten auch Schlafapnoe, Rücken- und Knieprobleme sowie Krampfadern auf.

In der Ernährungsberatung unterstützen wir die Betroffenen, ihr Gewicht schrittweise zu reduzieren und es dann auch längerfristig zu halten. Dabei setzen sich die Patientinnen und Patienten intensiv mit ihrem Essverhalten auseinander und lernen neue Strategien. Begleitende Massnahmen wie körperliche Aktivitäten, Stressabbau und Förderung des Selbstbewusstseins sind weitere Bausteine zum Erfolg.

Im Normalfall beinhaltet die Ernährungsberatung bei Übergewicht sechs bis zwölf Konsultationen – idealerweise verteilt über mindestens ein halbes Jahr. Der Rhythmus und die Form der Therapie werden genau den individuellen Bedürfnissen angepasst.

Eine chirurgische Behandlung von schwerer Adipositas ist in der Klinik Linde möglich, wenn eine Betreuung durch die Ernährungsberatung über zwei Jahre zu keiner nennenswerten Gewichtsreduktion geführt hat. Die Patientinnen und Patienten werden auf den Eingriff persönlich vorbereitet und anschliessend langfristig weiter begleitet.

L'excès de poids se généralise

En Suisse, 30% de la population présente une surcharge pondérale – et la tendance est à la hausse. L'excès de poids renforce notablement les risques d'atteinte à la santé, en particulier les risques de diabète, d'hypertension, d'artériosclérose, d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral (AVC) et de goutte. Il favorise également les apnées du sommeil, les problèmes de dos et de genoux, ainsi que les varices.

Notre service diététique aide les personnes concernées à réduire graduellement leur poids et à le maintenir ensuite à long terme. Pour y parvenir, elles analysent leur comportement alimentaire et mettent en place de nouvelles stratégies. Le succès de la démarche est favorisé par des mesures accompagnatrices, telles que l'activité physique, la diminution du stress et le renforcement de la confiance en soi.

En cas de surcharge pondérale, le patient vient normalement six à douze fois en consultation. Dans l'idéal, les séances sont réparties sur six mois au moins. Le rythme et la forme du suivi sont soigneusement adaptés aux besoins individuels.

En cas d'obésité sévère, un traitement chirurgical peut être effectué à la Clinique des Tilleuls si aucune réduction de poids notable n'a pu être obtenue après deux années de suivi par le service diététique. Les patients concernés sont préparés personnellement à l'intervention et bénéficient ensuite d'un accompagnement postopératoire à long terme.

Die zwei Formen der Ernährungsberatung

In der ambulanten Ernährungsberatung lernen die Betroffenen die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Erkrankung kennen. Nach einer Analyse der persönlichen Essgewohnheiten werden individuell angepasste Verbesserungsvorschläge ausgearbeitet. Bei deren Umsetzung in den Alltag werden die Patientinnen und Patienten fachlich unterstützt. Bei Bedarf oder auf Wunsch kann auch die Körperzusammensetzung (BIA) gemessen werden.

Die stationäre Ernährungstherapie wird in der Klinik Linde auf ärztliche Verordnung eingesetzt. Und zwar in Form einer individuellen Betreuung für Patientinnen und Patienten mit Verdacht auf Mangelernährung (z.B. bei Appetitlosigkeit, Schluckbeschwerden) oder mit spezifischen Unverträglichkeiten, sowie für Patientinnen und Patienten der Onkologie und für solche, denen ein grosser chirurgischer Eingriff im Verdauungstrakt bevorsteht. Sie werden von der Ernährungsberaterin besucht, die über die Diagnose und die geplante Therapie informiert ist und so die Kost den persönlichen Bedürfnissen und Vorlieben anpassen kann. Dank enger interdisziplinärer Zusammenarbeit zwischen Arzt, Ernährungsberatung, Pflege, Küche und Room-Service ist während des Spitalaufenthalts eine optimale Menüzusammenstellung garantiert. Wird nach dem Klinikaustritt eine weitere Begleitung gewünscht, ist darüber hinaus eine ambulante Betreuung durch die Ernährungsberatung möglich.

Les deux formes de conseils diététiques

La consultation diététique ambulatoire permet aux personnes concernées de connaître les liens de cause à effet entre l'alimentation et l'état de santé. Après une analyse des habitudes alimentaires personnelles, des améliorations sont proposées en fonction de la situation spécifique de chaque patient. Un soutien compétent est assuré pour la mise en pratique des changements requis dans la vie quotidienne. En cas de besoin ou sur demande, il est possible de mesurer la composition corporelle par bioimpédance électrique (BIA).

Le suivi diététique des patients hospitalisés à la Clinique des Tilleuls est mis en œuvre sur prescription médicale. Elle se fait sous forme de prise en charge individualisée pour les patients présentant des symptômes de carence alimentaire (par exemple, en cas de manque d'appétit ou de dysphagie) ou des intolérances spécifiques, ainsi que pour les patients hospitalisés en oncologie et ceux qui doivent subir une opération conséquente de l'appareil digestif. Après leur entrée en clinique, ces personnes reçoivent la visite de la diététicienne. Celle-ci est informée du diagnostic et du traitement prévu et peut donc adapter l'alimentation à leurs besoins particuliers, en fonction de leurs préférences personnelles. Grâce à une collaboration interdisciplinaire entre le médecin, le service diététique, le personnel soignant, la cuisine et le room-service, une composition optimale des menus peut être garantie durant le séjour en clinique. Si un accompagnement est également souhaité après la sortie, le service diététique peut assurer un suivi ambulatoire.

Die Ernährungsberatung ist für alle da

Die Ernährungsberatung der Klinik Linde steht nicht nur kranken Menschen zur Verfügung. Sondern allen, die fundierte Informationen über eine gesunde Ernährung wünschen von allgemeinen bis zu spezifischen Fragen, beispielsweise zur Ernährung während der Schwangerschaft und in der Stillzeit. Oder auch einfach für eine kompetente Beurteilung der eigenen Essgewohnheiten.

Bei folgenden Diagnosen werden die Kosten für die Ernährungsberatung von den Krankenkassen übernommen:

- Übergewicht (Body Mass Index über 30)
- Diabetes mellitus Typ 1 und 2
- Fettstoffwechselstörungen (z.B. erhöhtes Cholesterin)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erkrankungen des Verdauungssystems
- Nierenerkrankungen
- Fehl- und Mangelernährung
- Nahrungsmittelallergien

Le service diététique est ouvert à tous

Le service diététique de la Clinique des Tilleuls n'est pas uniquement destiné aux personnes malades. Il est à la disposition de toute personne désireuse d'obtenir des informations fondées sur une alimentation saine, pour répondre à des questions d'ordre général ou spécifique, par exemple, en période de grossesse et d'allaitement. Ou tout simplement pour procéder à une évaluation compétente des habitudes alimentaires personnelles.

Les caisses-maladie prennent en charge les coûts des consultations diététiques pour les diagnostics ci-après:

- surcharge pondérale (indice de masse corporelle supérieur à 30)
- diabète, types 1 et 2
- troubles du métabolisme (taux de cholestérol trop élevé, par exemple)
- maladies cardio-vasculaires
- maladies du système digestif
- maladies des reins
- états de malnutrition ou de dénutrition
- allergies alimentaires



Klinik Linde AG Ernährungsberatung
Blumenrain 94 CH-2503 Biel
T 032 365 28 61 F 032 366 42 64
E-Mail ernaehrungsberatung@kliniklinde.ch
www.kliniklinde.ch

24-Stunden-Permanence
für Notfälle der Klinik Linde
T 032 3664 112

Die Klinik Linde ist ab Hauptbahnhof
Biel erreichbar mit Bus Nr. 6
und verfügt über Parkplätze in
eigener Tiefgarage.

Clinique des Tilleuls SA Service diététique
Crêt des Fleurs 94 CH-2503 Bienne
T 032 365 28 61 F 032 366 42 64
E-Mail ernaehrungsberatung@kliniklinde.ch
www.clinique-des-tilleuls.ch

Permanence 24 heures sur 24 pour
les urgences de la Clinique des Tilleuls
T 032 3664 112

La clinique est accessible par bus no. 6
depuis la gare principale de Bienne.
Elle dispose de places de stationnement
dans son propre parking souterrain.

