GESUNDHEIT

Sauerlandklinik in Hachen: Mehr gesundes Essen für Patienten

17.07.2025, 14:00 Uhr • Lesezeit: 6 Minuten

Von **Eric Claßen**



Heide Breer-Marks arbeitet als Ernährungsberaterin für die Sauerlandklinik in Hachen.
© Sauerlandklinik Hachen | Sauerlandklinik Hachen

Hachen. Warum MS-Patienten auf gesunde Ernährung achten sollten: Tipps von Expertin Heide Breer-Marks aus Sundern. Tolles Rezept zum einfachen Nachkochen.

Diesen Artikel vorlesen lassen:
00:00 / 06:00
BotTalk

Immer mehr Menschen achten mittlerweile auf gesunde Ernährung. Veganes Essen oder vegetarische Alternativen sind auf dem Speiseplan selbstverständlich geworden und werden auch von der Gesellschaft beispielsweise in Restaurants und Kantinen erwartet. Eine gesunde Ernährung ist für diejenigen Menschen aber umso wichtiger, die an Krankheiten leiden.

AUCH INTERESSANT



WOHNPROJEKT
Verein „Gemeinsam statt einsam“: Alt werden und jung wohnen
Von Anja Jungvogel

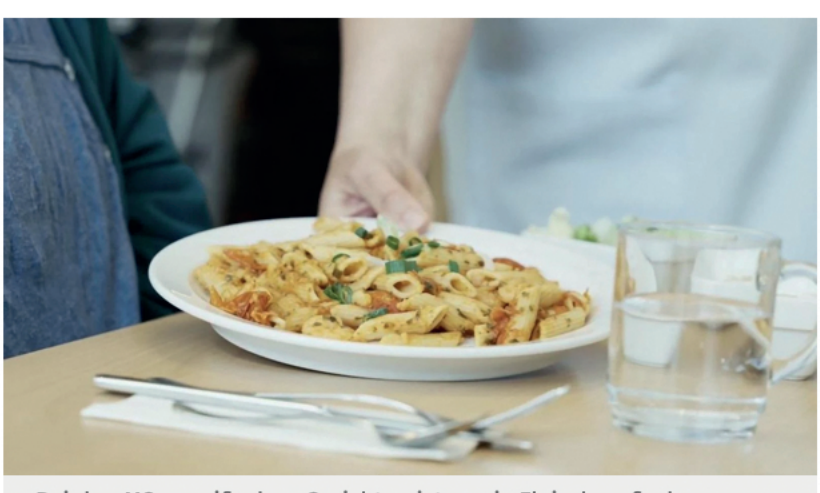
So wie beispielsweise Patienten, die an Multipler Sklerose (MS) erkrankt sind. Das weiß auch Heide Breer-Marks. Die geborene Hagenerin ist seit knapp drei Jahren in der Sauerlandklinik in Hachen als Ernährungsberaterin tätig. **Zweimal die Woche besucht sie die Einrichtung, um Gespräche mit Patienten zu führen, Vorträge zu halten und um sich mit der Klinikleitung und dem Küchenteam über Ernährungspläne auszutauschen.**



Linsen sind eisenhaltig, voller Vitamine und Mineralstoffe. Die Hülsenfrüchte gelten als gute Alternative zu Fleischprodukten.
© FUNKE Foto Services | Lars Heidrich

„Bei MS-Patienten spielt gesunde Ernährung eine außerordentlich wichtige Rolle. Eine ausgewogene und vor allem an die Bedürfnisse der Patienten angepasste Ernährung hilft beispielsweise, Entzündungen zu reduzieren.“ Neueste Forschungen hätten gezeigt, dass vor allem die Darmgesundheit wichtig sei, da bei den Erkrankten bestimmte wichtige Darmkeime gar nicht mehr oder nur noch wenig vorhanden seien. **Es gehe dabei auch darum, die Darmschleimhaut zu regenerieren. Und das könne durch gesunde Ernährung erreicht werden.**

„Generell gibt es bundesweit einen Mangel an Ballaststoffen. Mindestens 40 Gramm sollte ein Mensch jeden Tag zu sich nehmen“, sagt die Expertin. **„Wir sprechen hier beispielsweise über richtiges Vollkornbrot. Also nicht nur Brot, bei dem auf der Kruste ein paar Körner zu sehen sind, sondern Brot, das wirklich aus Vollkornmehl hergestellt wird.“** Dazu empfiehlt Heide Breer-Marks zum Beispiel einen vegetarischen oder veganen Dip auf Avocado-Basis oder raffiniert gewürzt mit Kräutern statt einer Scheibe Wurst. Eine gute Alternative zu Fleischprodukten seien auch Linsen. „Sie sind einfach eine tolle Nahrungsgrundlage, sättigen und sind auch eine gute Eisenquelle für den Körper.“ Auch jede Menge Mineralstoffe und Vitamine stecken in den Hülsenfrüchten.

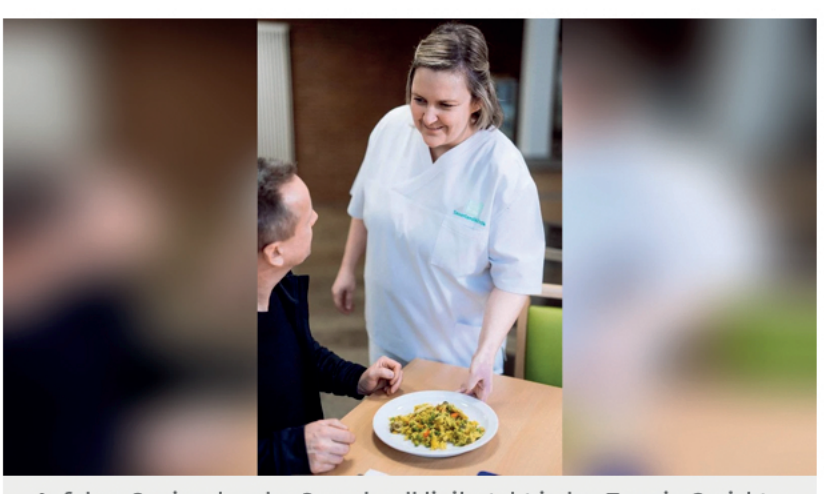


Bei den MS-spezifischen Gerichten ist wenig Fleisch zu finden.
© Sauerlandklinik Hachen | Sauerlandklinik Hachen

In der Hachener Sauerlandklinik steht jeden Tag ein MS-spezifisches Gericht auf dem Speiseplan. **„Wir haben immer zwei Gerichte zur Auswahl und die Patienten können sich aussuchen, was sie essen möchten. Wir machen ein Angebot, der Patient entscheidet“, sagt Klinikspreche**rin **Lena Hammecke.** Sie selbst greife auch gerne mittags beim MS-spezifischen Essen zu. „Ich mag sehr gerne den griechischen Kartoffelauflauf mit Pflanzenproteinen.“

- MS-Patienten, die auf das Milcheiweiß Kasein reagieren, sollten strikt auf Milch und Milchprodukte verzichten.
- Hülsenfrüchte enthalten biologisch hochwertiges Eiweiß und Ballaststoffe. Sie sollten daher häufig gegessen werden.
- MS-Patienten sollten auf fettreiche Fleischwaren und Innereien verzichten.
- Antiendzündliche Fette wie Olivenöl oder Fischöle sind besser für MS-Patienten als Sonnenblumenöl oder Distelöl.
- Auf zuckerhaltige Getränke - vor allem Softdrinks - sollte verzichtet werden.

Heide Breer-Marks empfiehlt generell, weniger Fleisch zu verzehren - ganz gleich ob es Huhn, Schwein oder Rind ist. Speziell in Fleisch befänden sich bestimmte Fettsäuren wie Arachidonsäure, die Entzündungen im Körper begünstigen können. **„Bei den Gerichten, die MS-Patienten essen, sollte mindestens die Hälfte der Portion aus Gemüse bestehen. Man spricht auch pro Tag von vier Hände voll Gemüse pro Person.“** Fleisch wiederum könne man durch Fisch ersetzen. Und wenn es dann doch mal ein Fleisch sein soll, sollte es ein mageres Stück sein.



Auf dem Speiseplan der Sauerlandklinik steht jeden Tag ein Gericht, das speziell für die Bedürfnisse von MS-Patienten geeignet ist.
© Sauerlandklinik Hachen | Sauerlandklinik Hachen

Die ausgebildete Diätassistentin Heide Breer-Marks hat zunächst in einer Fastenklinik und später in einer kardiologischen Rehaklinik gearbeitet, ehe sie selbstständig tätig wurde. „Immer mal wieder fragen mich Patienten oder Angehörige nach Rezepttipps. Irgendwann möchten wir hier in der Klinik auch ein ganzes Kochbuch mit Rezepten herausbringen.“ **Grundsätzlich rate sie zu einer mediterranen Ernährung. Eben viel Gemüse, Salat und Fisch.**

Rote Linsen-Curry mit Kokosmilch

4 Portionen

Zutaten:
200 g rote Linsen
200 g rote Paprika
200 g Karotten

100 g Zwiebeln
2 TL frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
1 ½ Garam Masala oder Ras el Hanout
2 TL Currypulver

400 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer aus der Mühle
200 g Zucchini

4 EL Mandeln gestiftelt
½ Bund frischer Petersilie
200 ml Kokosmilch

2 Prise Zimtpulver
2 EL Zitronensaft

Zubereitung:
Die **Linsen** in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen; die **Paprika** halbieren, entkernen und in 1-cm-Würfel schneiden; die **Karotten** schälen und in 1,5-cm-Stücke schneiden; die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln; **2 TL Ingwer** schälen und fein reiben; den **Knoblauch** schälen und fein hacken.

Einen Topf mit etwas Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Paprikawürfel** mit den **Karottenwürfeln** und den **Zwiebelwürfeln** 3 Min. leicht anbraten. Den **Ingwer** schälen und reiben oder in sehr kleine Würfel schneiden, mit dem **gehackten Knoblauch** dazugeben und 2 Minuten lang mitdünsten.

Mit Garam Masala oder Ras el Hanout würzen, dann die **Linsen** dazugeben und gut vermengen. Mit **400 ml Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und 10 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die **Zucchini** waschen, der Länge nach vierteln und in 2-cm-Stücke schneiden; 4 **EL Mandelstifte** fettfrei rösten; **Petersilie** fein schneiden. Die **Zucchinistücke** in den Topf geben, 200 **ml Kokosmilch** sowie **2 Prise Zimt** einrühren und 5 Min. mitköcheln lassen. Mit **2 EL Zitronensaft, Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Dann das Curry mit den **gerösteten Mandelstiften** und der **geschnittenen Petersilie** anrichten. Dazu empfiehlt Heide Breer-Marks Reis oder Brot.

Bei der Beratung zur richtigen Ernährung für MS-Patienten muss die Expertin auch andere Faktoren einrechnen. „Auch bei MS-Patienten gibt es Allergien oder Unverträglichkeiten. Natürlich spielt auch das Thema Übergewicht eine Rolle. Vor allem, wenn Betroffene sich aufgrund ihrer MS-Erkrankung kaum oder gar nicht mehr allein bewegen können. **Deshalb schaue ich auch auf den Zuckerkonsum.“** Generell sei der Zuckerkonsum in der Gesellschaft zu hoch. Das führe zu zahlreichen Erkrankungen. Außerdem sollte die Menge an Kohlenhydraten der Bewegungsintensität angepasst sein.

Arnsberg-Newsletter: Jetzt kostenlos anmelden!
Nachrichten, Service, Reportagen: Jeden Tag wissen, was in unserer Stadt los ist.
E-Mail-Adresse
JETZT ANMELDEN!
Mit meiner Anmeldung zum Newsletter stimme ich der Werbevereinbarung zu.

„Außerdem rate ich dazu, auf Fast Food möglichst komplett zu verzichten“, sagt Heide Breer-Marks. Ein Komplettverzicht auf Alkohol ist dagegen nicht notwendig. **„Ab und zu ein Glas Sekt, Wein oder Bier zu besonderen Anlässen schadet laut einer schwedischen Studie mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht!“**

Anzeige
ZVG Portal
Versteigerung im Wege der Zwangsvollstreckung
Mehr erfahren