



Stiftung St. Beatus Sigriswil

Räume öffnen • Wege finden • Entwicklung begleiten

Lebensort und Entwicklungs-Raum
für psychisch erkrankte Menschen

www.stbeatus.ch

2.6.1 Konzept Ernährung

In der Stiftung St. Beatus leben überwiegend psychisch beeinträchtigte Menschen. Die Mehrzahl von ihnen nimmt Psychopharmaka ein. Eine häufige Nebenwirkung von Psychopharmaka ist das „metabolische Syndrom“, das unter anderem zu Gewichtszunahme führt und das Risiko erhöht, an Diabetes zu erkranken. Darüber hinaus sind viele der Bewohner*innen in ihrem Antrieb vermindert, was zu Bewegungsmangel und damit zu Übergewicht führen kann. Darauf nimmt die Stiftung St. Beatus Rücksicht.

Verantwortlich sind für das Zmorgen und das Znacht die Bewohner*innen selbst (in Absprache mit ihren Bezugspersonen und dem*der Verantwortlichen Küche), für das Zmittag, Znüni und Zvieri der*die Verantwortliche Küche. Bewohnende sind im Sinne dieses Konzeptes zu beraten.

Für alle Verantwortlichen gilt:

Wir streben eine ausgewogene, ballaststoffreiche und kalorienangepasste Ernährung mit hohem Bio-Anteil an. Wir verwenden wo immer möglich frische, wenig verarbeitete und naturbelassene Zutaten. Glutamat und glutamathaltige Produkte werden nicht eingesetzt. Auch kochen wir nicht mit alkoholhaltigen Lebensmitteln.

Beim Einkauf achten wir auf:

- frische, saisonale Produkte,
- regionale (Schweizer) Produkte,
- Produkte aus biologischem Anbau
- und/oder Fairtrade.

Dabei geben gesundheitliche, aber auch ökologische und soziale Aspekte den Ausschlag.

Der Fleischkonsum ist mittags auf zwei Portionen pro Woche beschränkt, eine dieser Portionen besteht ein bis zwei Mal im Monat aus Fisch. Grundsätzlich gibt es kein Fleisch und keine Wurstwaren, die nicht zumindest nach Standards wie denen von „Coop naturaplan“ bzw. „Terrasuisse“/„IP-Suisse“ produziert worden sind; im Zweifel ist biologisch produzierten Produkten der Vorzug zu geben.

Milch, Milchprodukte und Eier sind massvoll zu verwenden und werden ausschliesslich in Bio- oder vergleichbarer regionaler Qualität bezogen. Auch Weizen ist im Sinne einer vollwertigen Ernährung massvoll und wenn immer möglich mit hohem Vollkornanteil einzusetzen. Bei Fetten achten wir auf eine hohe Qualität (keine gehärteten Fette).

Salz und Zucker sind so wenig wie möglich einzusetzen. Auf Aspartam (E951) wird gänzlich verzichtet. Zum Mittagessen bieten wir zwei bis drei Mal in der Woche ein Dessert an, das auf die Hauptmahlzeit ausgerichtet ist, sie ergänzt und abrundet (an Geburtstagen von Bewohner*innen in Form von Kuchen/Cakes oder Torten). Die Mahlzeiten sollen als vollwertig, nährend und abgerundet erlebt werden, um Ausweichverhalten der Bewohnenden (wie zusätzlichem Süssigkeitenkonsum) vorzubeugen.

Ab dem Znüni sind Früchte sowie ungezuckerter Tee ganztägig verfügbar. In einem vernünftigen Mass (Richtwert: zwei Kaffees pro Tag) steht den Bewohnenden während des

Zmorgens und nach dem Zmittag in den Wohngemeinschaften auch Kaffee gratis zur Verfügung.

Auf Wunsch einzelner Bewohner*innen oder nach Notwendigkeit nehmen wir im Rahmen unserer Möglichkeiten auf verschiedene Kostformen Rücksicht, darunter Diätkost aufgrund ärztlicher Verordnung oder Empfehlung durch eine*n Ernährungsberater*in, sowie vegetarische Ernährung.

Wir arbeiten möglichst ökologisch; Abfalltrennung sowie Kompostieren der Rüstabfälle (auf eigenem Kompost) sind uns wichtig. Speisereste werden soweit rechtlich zulässig und möglich wiederverwertet.

Bewohner*innen, die ein massloses Essverhalten und/oder einseitige und/oder gesundheitsschädliche Ernährungsgewohnheiten zeigen, werden darauf angesprochen. Es ist Aufgabe der Bezugsperson, mit dem/der betroffenen Bewohner*in - in Zusammenarbeit mit dem*der behandelnden Ärzt*in, dem Beistand/der Beistandin sowie (auf Wunsch des Bewohnenden) Angehörigen - mögliche Folgen abzuschätzen und gegebenenfalls eine individuelle Strategie für den Umgang damit zu erarbeiten.

* * *

In einfacher Sprache:

In der Stiftung St. Beatus leben vor allem Menschen mit psychischen Problemen. Viele von ihnen nehmen Medikamente. Diese Medikamente können dick machen und das Risiko für Diabetes (Zuckerkrankheit) erhöhen. Außerdem bewegen sich viele wenig. Auch das macht dick. Die Stiftung achtet deshalb besonders auf gesunde Ernährung.

Wer ist für das Essen verantwortlich?

- **Frühstück (Zmorgen) und Abendessen (Znacht)** machen die Bewohnerinnen und Bewohner selbst.
- **Mittagessen (Zmittag), Znüni und Zvieri** macht die Küche.

Die Bewohnerinnen und Bewohner sollen gut beraten werden, was gesund ist.

Ziel der Ernährung

Alle sollen gesund essen können. Das bedeutet:

- viel Gemüse und Ballaststoffe,
- nicht zu viele Kalorien,
- viel Bio-Lebensmittel,
- frische und wenig verarbeitete Zutaten,
- kein Glutamat (Geschmacksverstärker),
- kein Alkohol im Essen.

Beim Einkaufen achten wir auf:

- frische und saisonale Lebensmittel,
- Lebensmittel aus der Region (Schweiz),
- Bio-Lebensmittel,
- Fairtrade (faire Arbeitsbedingungen).

Gesundheit, Umwelt und faire Bedingungen sind uns wichtig.

Fleisch und Fisch

- Nur **2x pro Woche Fleisch** zum Mittagessen.
- 1x bis 2x pro Monat Fisch.
- Kein billiges Fleisch. Nur Fleisch mit gutem Standard (zum Beispiel „Coop Naturaplan“ oder Bio).

Milch, Eier, Brot

- *Milch, Milchprodukte und Eier nur in guter Qualität (Bio oder aus der Region).*
- *Nicht zu viel davon.*
- *Brot möglichst mit Vollkorn.*
- *Hochwertige Fette (keine gehärteten Fette).*

Zucker, Salz und Süßes

- *So wenig Salz und Zucker wie möglich.*
- *Kein Aspartam (künstlicher Zucker).*
- **Dessert gibt es 2–3 Mal pro Woche** – *passend zur Mahlzeit.*
- *An Geburtstagen gibt es Kuchen oder Torte.*
- *Ziel: Die Mahlzeiten sollen sättigen, damit man nicht zu viele Süßigkeiten isst.*

Getränke

- *Ab dem Znüni gibt es immer Früchte und ungesüssten Tee.*
- *Kaffee gibt es in Massen kostenlos (ca. 2 pro Tag, morgens und nach dem Mittagessen).*

Besondere Wünsche

Wenn jemand eine spezielle Ernährung braucht (zum Beispiel Diät oder vegetarisch), wird darauf Rücksicht genommen – wenn es möglich ist.

Umwelt und Abfall

- *Wir trennen den Abfall.*
- *Küchenabfälle kompostieren wir selbst.*
- *Essensreste werden (wenn erlaubt) wiederverwertet.*

Wenn jemand ungesund isst

Wenn jemand zu viel, einseitig oder sehr ungesund isst, wird mit der Person darüber gesprochen. Die Betreuerinnen und Betreuer arbeiten dann mit Ärzten, Beiständen und – wenn gewünscht – mit Angehörigen zusammen. Gemeinsam wird eine Lösung gesucht.