

„Es wird oft falsch und zu viel gegessen“

Ernährungsberaterin Frauke Roschkowski kennt die Probleme



Rund 2000 Mahlzeiten werden täglich in der Augusta-Küche zubereitet. fobo-Bild: Nils Rimkus

Neulich, als Frauke Roschkowski in der Augusta-Küche dabei war, die gerade besonders stressigen Abläufe zu koordinieren, klingelte ihr Telefon. „Es war Herr Müller“, lacht die 49-Jährige, „er sagte, er sei auf dem Markt, und fragte dann ganz aufgeregt: ‚Welchen Fisch soll ich kaufen?‘“

Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum, die alle Augusta-Einrichtungen beliefert. In der Küche hat sie leitende Funktionen inne, organisiert etwa das Personal und die Arbeitsabläufe. Morgens und abends sind täglich rund 800 Mahlzeiten zuzubereiten und zu verteilen, mittags kommen noch einmal 1200 dazu: verteilt auf vier Hauptmenüs, Diätmenüs, Schonkost sowie laktose-, fruktose- und glutenfreie Kost. Dazu sind Teller, Tassen, Kannen, Gläser, Geschirr und Tablett zu ordnen, zu füllen, zu reinigen und wieder zu sortieren. Alles bei peinlichster Beachtung der Hygienevorschriften.

„Wir arbeiten gegen die Uhr“

120 Kräfte, darunter viele Stundenkräfte, leisten diese anstrengenden Arbeiten Tag für Tag. „Wir arbeiten hier gegen die Uhr. Ein Rädchen greift ins andere“, sagt Frauke Roschkowski – die neben dieser intensiven Tätigkeit auch Ernährungs- und Diabetesberaterin ist. In Einzel- und Gruppengesprächen berät sie Patienten der

Augusta-Kliniken in Bochum und Hattingen, hält aber auch Vorträge oder leitet in Schulklassen Kochkurse. Und mit dem eingangs erwähnten Herrn Müller verbindet sich eine schöne Patientengeschichte.

Lieber Abspecken als Magen-OP

Seine über Jahrzehnte ungebrochene Hingabe an häufige und reichliche Mahlzeiten bescherte Herrn Müller nämlich ein XXL-Übergewicht. Die Mediziner sahen die einzige Chance für langfristige Gewichtsabnahme darin, seinen Magen zu verkleinern. Herr Müller ließ sich deshalb ins Augusta einweisen, wo prompt ein Diabetes festgestellt wurde. Die große Magen-OP musste auf Eis gelegt werden, die Einstellung auf den Diabetes hatte Vorrang. So wurde Frauke Roschkowski Herrn Müllers Ernährungsberaterin: „Er war sehr konsequent und verlor stark an Gewicht. Und dann

gab sich nach einem halben Jahr nicht nur das Diabetesproblem – auch die OP wurde überflüssig!“ Seitdem hat sich Herr Müllers Interesse für Nahrung nicht geändert, aber der Fokus. „Wenn er Fragen hat, ruft er an“, sagt die Ernährungsberaterin lachend.

Ein einfacher Kreis erklärt

„Das Hauptproblem der heutigen Ernährung liegt darin“, sagt Frauke Roschkowski, „dass oft falsch und zu viel gegessen wird.“ In den Beratungen versucht sie, dafür zu sensibilisieren. Dabei greift sie auf griffige Regeln zurück. Ballaststoffreich soll die Ernährung sein – das weiß jeder. Um zu verdeutlichen, was das meint, zeichnet sie einen Kreis und einen Strich, der ihn gleichmäßig teilt. In die eine Hälfte schreibt sie „Gemüse“. Die andere Hälfte teilt sie erneut. In das eine Kreisviertel kommt ein F wie „Fleisch“, in das andere ein K wie „Kartoffeln“. Neben diesen Kreis kommt ein kleinerer, in den sie „Salat“ schreibt. „Diese Proportionen sollte man sehen, schaut man aufs Mittagmahl“, sagt die Ernährungsberaterin.

Besser in kleinen Schritten

Sie betont, wie wichtig das Trinken ist. Oft glaubt man, hungrig zu sein, hat aber eigentlich Durst. „Pro Kilo Normalgewicht sollte man 30 Milliliter Flüssigkeit täglich zu sich nehmen. Wiege ich 70 Kilo, sind das zwei Liter.“ Man solle langsam essen. Das sei wichtig, weil das Gehirn erst mit 15-minütiger Verspätung die Sättigung registriert. Sie rät zu essen, was schmeckt. Dabei gibt es keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel. Es kommt jedoch auf Menge, Auswahl, Zubereitung und Kombination an. „Viele kleinere Änderungen nutzen etwas“, sagt Frauke Roschkowski. „Sie machen oft die eine große Umstellung des Lebens überflüssig.“

nir

➤ Die 10 Regeln für vollwertige Ernährung von Frauke Roschkowski



1. essen Sie vielseitig – aber nicht zu viel
2. nehmen Sie sich Zeit – genießen Sie ihr Essen
3. weniger Fett – ist mehr
4. würzen Sie – aber nicht salzig
5. weniger Süßes
6. reichlich trinken mit Verstand
7. öfter kleine Mahlzeiten
8. täglich Milch und Milchprodukte
9. mehr Vollkornprodukte
10. reichlich Obst, Gemüse und Kartoffeln
11. zweimal die Woche Fisch
12. schmackhafte und nährstoffschonende Zubereitung