Stadtspital Zürich

Nahrungsergänzungs-produkte ansprechend serviert

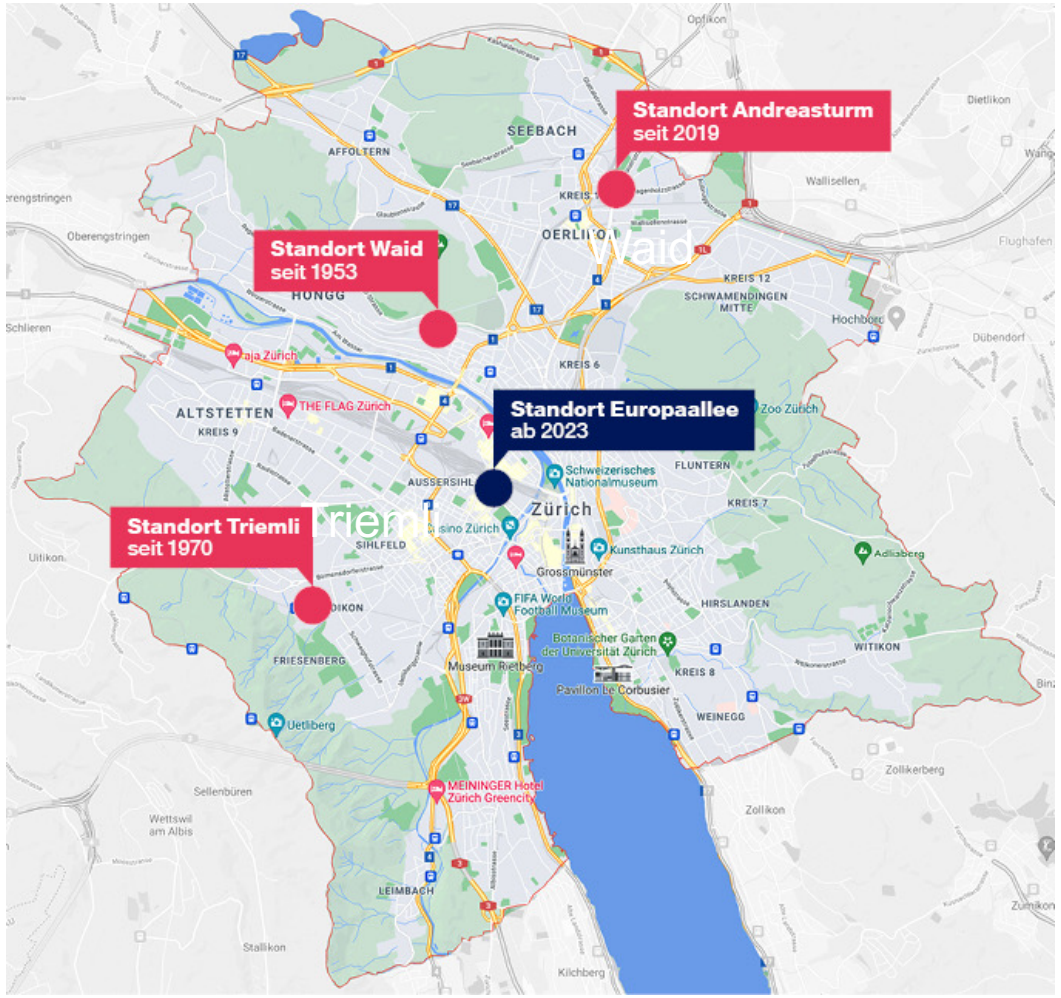
Alexandra Suter
Leiterin Hotellerie und Gastronomie Stadtspital Zürich (Waid und Triemli)

Suhr, 08.11.2023

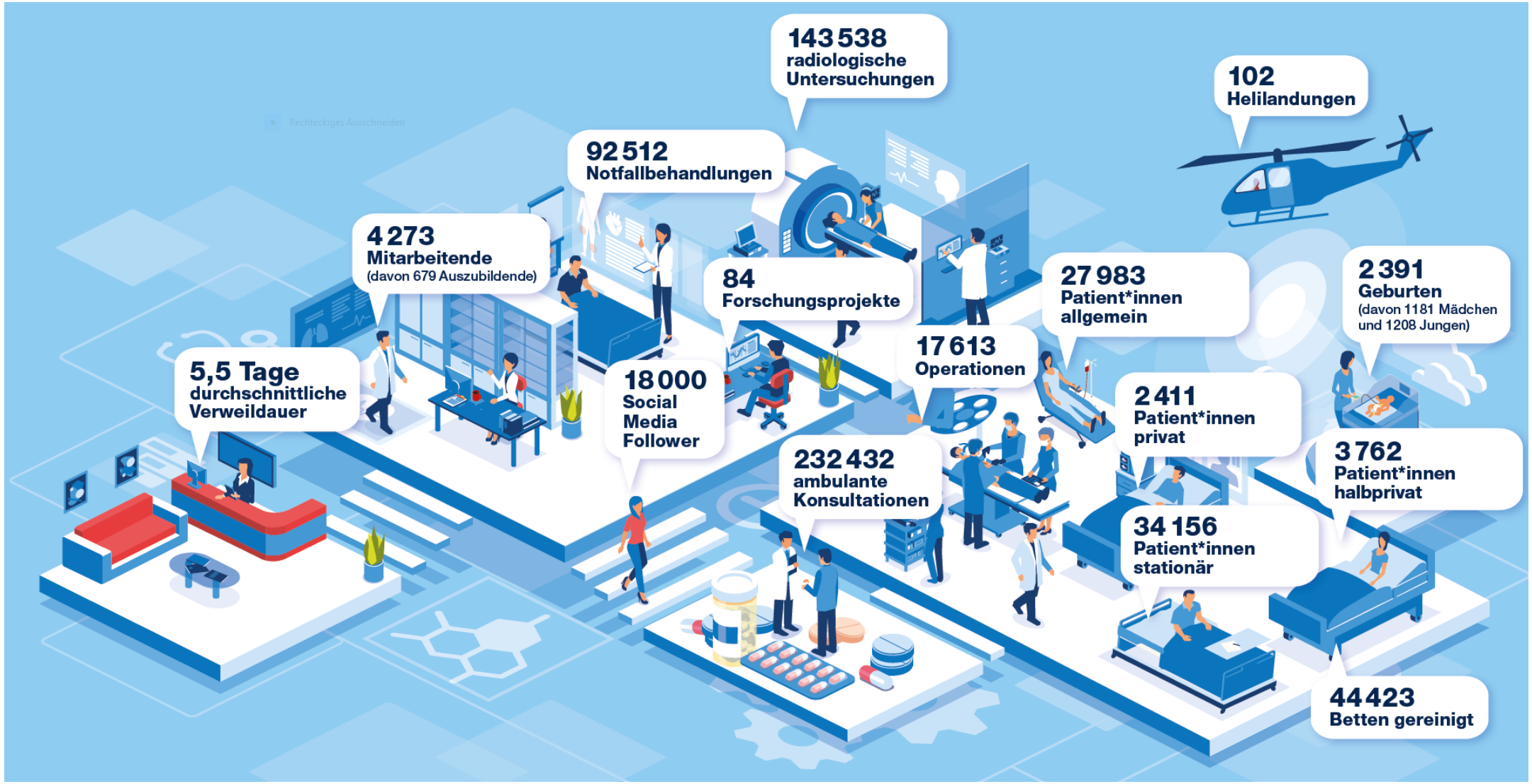
Stadtspital Zürich

4500 Mitarbeitende, 300 in der H&G

	Waid	Triemli
Gründungsjahr	1953	1970
Stationäre Betten	190	430
IPS-Betten	9	18
OP-Säle	3	14



Das Stadtspital Zürich in Zahlen



Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel – ein Milliardengeschäft

An Apple a day ...

An Apple a day war gestern, heute schmeissen wir Kapseln ein

Nahrungsergänzungsmittel können auch gefährlich sein

In den meisten Ländern sind Nahrungsergänzungsmittel Lebensmittel und keine Medizin.

Wer hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel einnimmt, ohne dass es nötig ist, riskiert eine Überversorgung und damit unerwünschte Auswirkungen auf die Gesundheit.

Vitamine EDKA

fettlösliche Vitamine können sich im Körper überstauen

\+
Anti Aging, Herz, Schlaganfall, Alzheimer

\-
Prostatakrebs

\+
Knochenvitamin und Sonnenhormon (Muskeln, Nerven, Müdigkeit)

\-
Nierenschäden, Herzrhythmusstörungen

\+
Vermindert Verkalkungen, gut für Knochen

\-
In Kombi mit Blutverdünnern

\+
Augen, Haut, Nervenzellen

\-
Knochenabbau, Lungenschäden, Herz-Kreislauf-Krankheiten

Aminosäuren

Aminosäuren sind die **Grundbausteine der Proteine.**

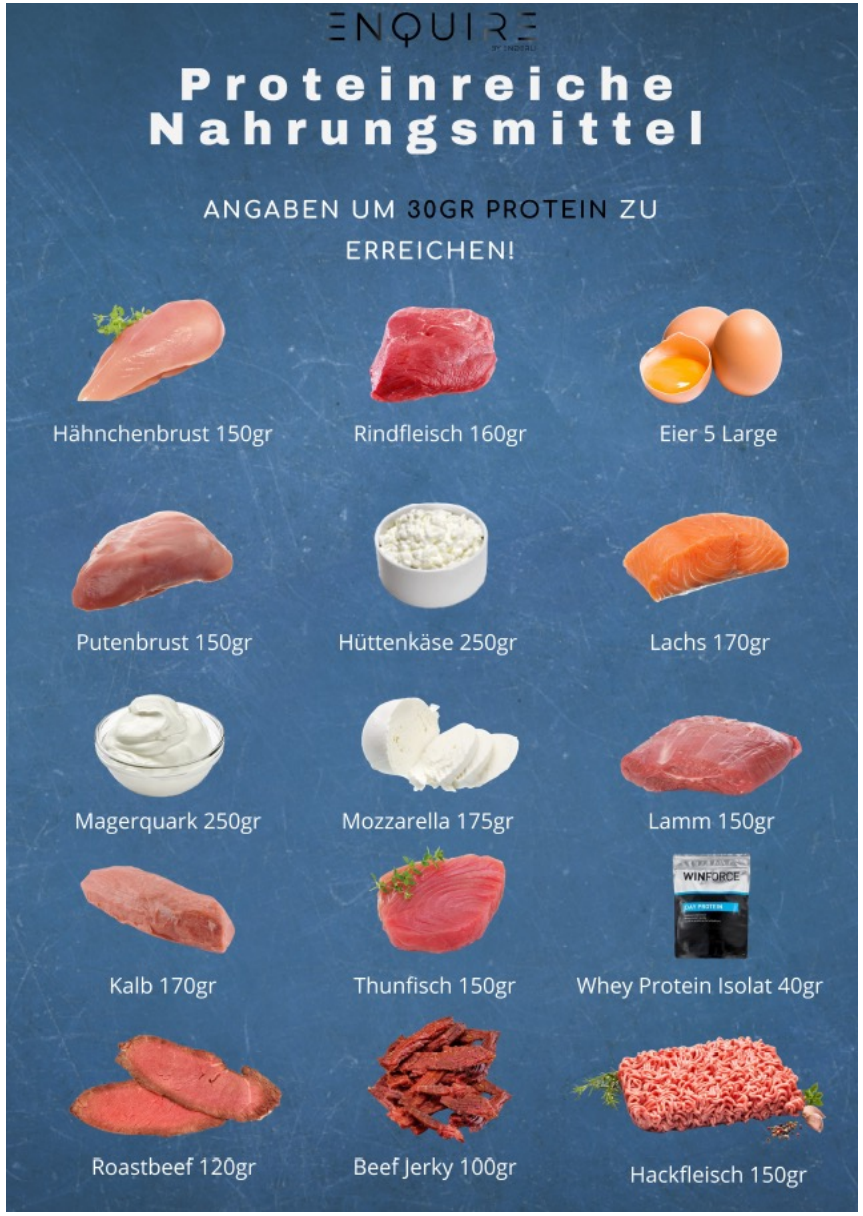
Sie übernehmen im Körper vielfältige Aufgaben, wie z.B. **Erhaltung** und Zunahme **der Muskelmasse** sowie zur Erhaltung normaler Knochen.

Proteinbedarf

Proteinbedarf pro kg Körpergewicht	täglich
Normalbürger	0,8 g/kg KG
Ältere Personen ab 65	1 – 1,3 g/kg KG
Sportler	1,0 – 2,0 g/kg KG

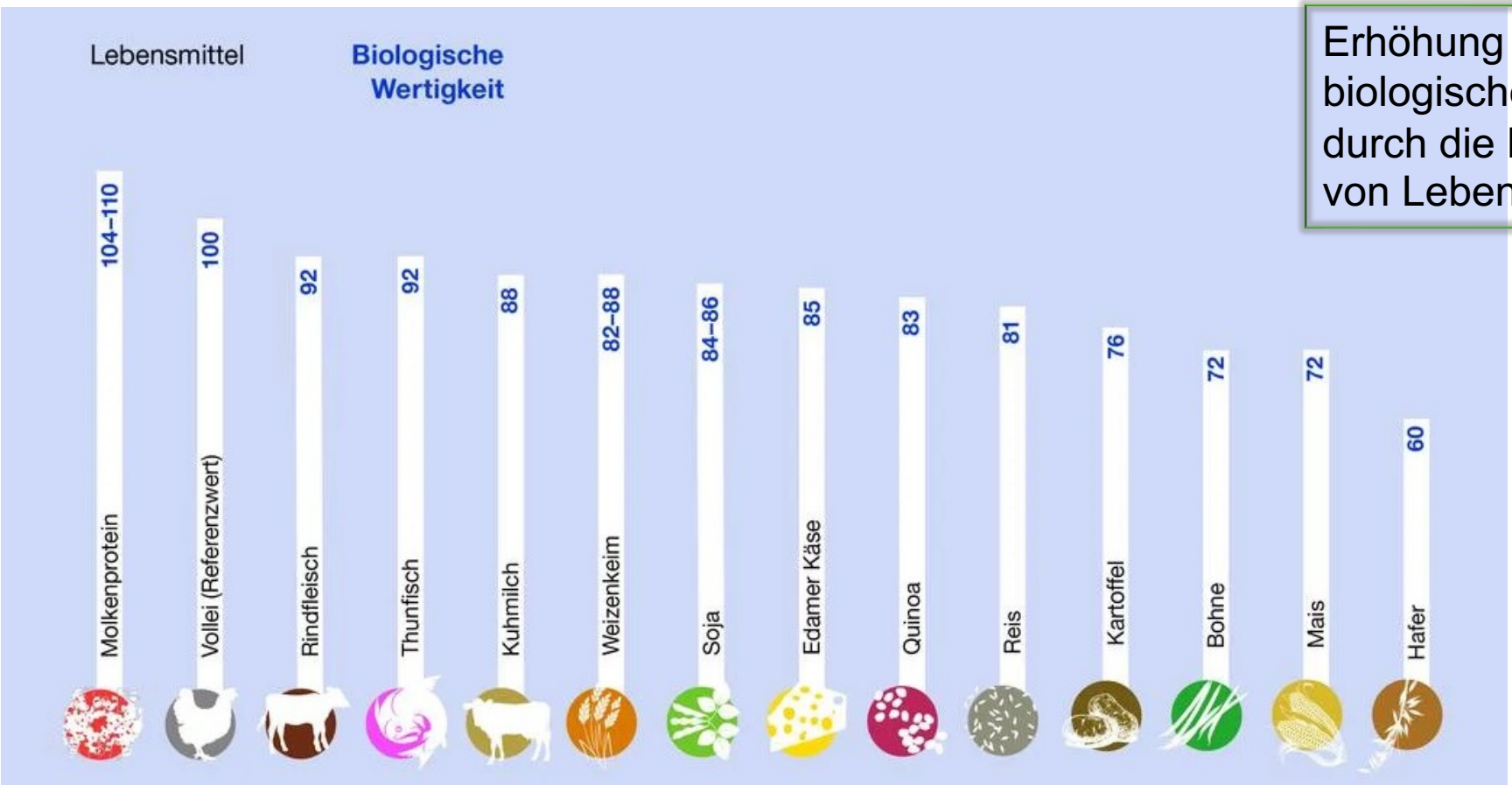
Faktoren die den Proteinbedarf zusätzlich beeinflussen	
Ernährung	Aminosäuren-Zusammensetzung, Gesamtenergieaufnahme, minderwertiges Protein (Vegetarier)
Konstitutionelle Faktoren	Alter, Geschlecht, Gene, Verdauung
Krankheiten	Infektion, Trauma, Chronische Krankheiten, Medikamente
Umwelt	Klima, körperliche Aktivität

So kommt ihr auf 30g Protein



Die biologische Wertigkeit eines Proteins

Die biologische Wertigkeit eines Proteins ist ein Mass dafür, wie gut ein Nahrungseiweiss in körpereigenes Protein umgewandelt/verwertet werden kann.



Erhöhung der biologischen Wertigkeit durch die Kombination von Lebensmitteln

Lebensmittelkombination

Die Kombination von pflanzlichen und tierischen Protein steigert die biologische Wertigkeit.

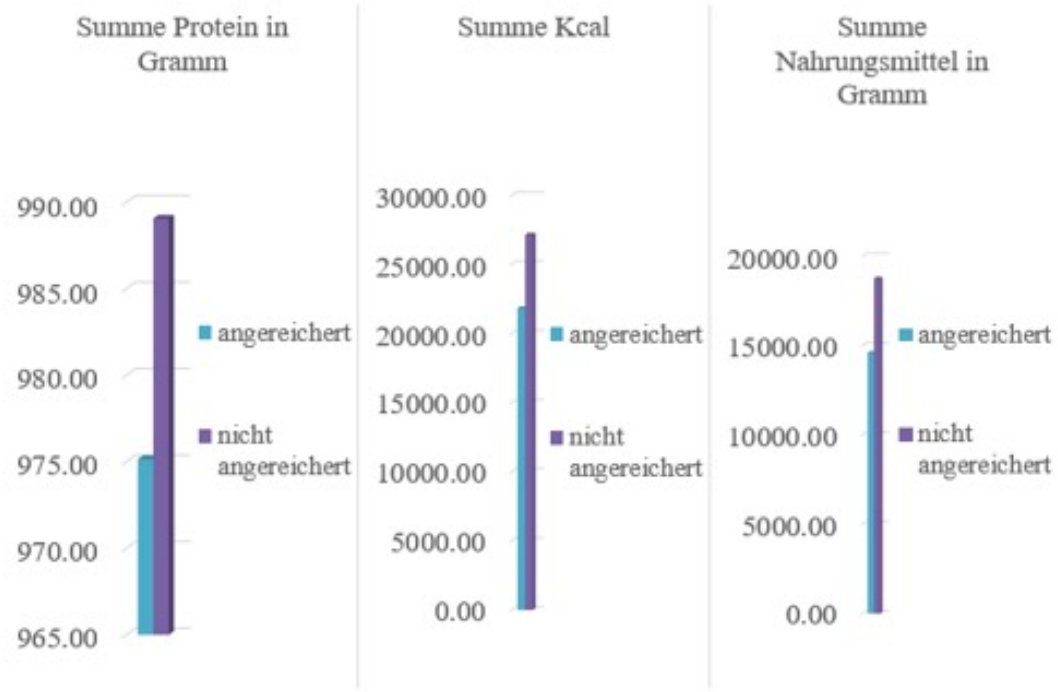
LEBENSMITTELKOMBINATION	BIOLOGISCHE WERTIGKEIT
36 % Vollei + 64 % Kartoffeln	136
75 % Milch + 25 % Weizenmehl	125
60 % Vollei + 40 % Soja	124
71 % Hühnerei + 29 % Milch	122
68 % Hühnerei + 32 % Weizen	118
77 % Rindfleisch + 23 % Kartoffeln	114
52 % Bohnen + 48 % Mais	99

Nahrungsergänzungsmittel im Gesundheitswesen

Nährstoffangereicherte Mahlzeiten im Spital

Als Masterarbeit am Stadtspital Zürich

Spannende Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen insbesondere im Bereich Nährstoffverdichtung durch Protein.



Feldstudie

Standard

1 Port. Wahlkost
ca. 700 kcal & 37 g Protein

Angereichert

¼ Port. Wahlkost, angereichert
ca. 775 kcal & 42 g Protein

Nährstoffangereicherte Mahlzeiten

Kann durch eine nährstoffverdichtete Ernährung die Aufenthaltsdauer im Stadtspital verkürzt und eine Steigerung der Patientenzufriedenheit erreicht werden?

Resultat

- Bessere / vollständige Nahrungsaufnahme (u.a. weniger Food Waste)
- Ausreichende Nährstoffaufnahme
- Parität Herstellkosten
- Grössere Zufriedenheit bei allen Schnittstellen (Patient*in, Pflege, Hotellerie-Service, Küche)

Wichtigkeit von Protein für Patient*innen

- Wundheilung und Gewebereparatur
- Erhalt Muskelmasse
- Verhinderung von Druckgeschwüren (schwaches Bindegewebe)
- Verbesserung Ernährungszustand
- Verkürzung Liegedauer/Spitalaufenthalt

Nahrungsergänzungsmittel attraktiv präsentiert

Handlungsempfehlungen im Bereich Nahrungsergänzung

Nachhaltige Bereicherung des Speiseplans durch optimierte Rezepturen

Für die Bereicherung setzen wir Nahrungsergänzungsmittel in Form von Proteinen ein.

Dafür eignen sich folgende Produkte:

- Füllungen von z.B. Ravioli, Lasagne
- Angereicherter Kartoffelstock
- "Züridrink", Milchshakes, Smoothies
- Produkte von vegan&moi

Vorstellung Produkt vegan&moi

Bereicherung des Speiseplans durch optimierte Rezepturen

- Produkt in Form von Pulvern und Pasten
- Gut geeignet zum Dazugeben von Proteinpulver
- Ursprünglicher Geschmack
- Ressourceneffiziente Nahrungsaufnahme
- Vielseitig anwendbar, auch für Vegetarier und Veganer

Video

Schlussfolgerung und Fragen

Wichtigste give aways

- Alle wollen eine kürzere Aufenthaltszeit. Proteinanreicherung und Vielseitigkeit optimiert das Ergebnis langfristig

- Tierisches Protein vermehrt mit pflanzlichen Protein aufwerten

- Normalbürger brauchen keine NEM, bei genügend Sport, Sonne und ausgewogener Ernährung
- Wenn festgestellter Mangel oder grösseres Bedürfnis, dann ist sorgfältiges/überlegtes Einnehmen oder auch Boostern sinnvoll

Vielen Dank!

Alexandra Suter
Leiterin Hotellerie und Gastronomie Stadtspital Zürich

Suhr, 08.11.2023