

## Kochkurs der AdP-Regionalgruppe Magdeburg



Am 21. September 2016 fand in Magdeburg/ Sudenburg der im Jahresprogramm der AdP-Regionalgruppe geplante Kochkurs statt. Nach interessanten Worten zur Ernährung allgemein und speziell für Betroffene des AdP, schilderte die Kursleiterin Frau Silke Zur vom Ernährungsteam der Strehlow-GmbH, dass und wie man mit Pankreasproblemen sich trotzdem gut ernähren kann und soll, damit man trotz fehlender oder nicht ordnungsgemäßer Funktion im Zusammenspiel von Pankreas, Magen und Darm die individuelle Lebensqualität jedes einzelnen Betroffenen erhalten und verbessern kann. Dazu gehört das umfangreiche Wissen über die Inhaltsstoffe der verarbeiteten Lebensmittel, Obst, Gemüse und Wirkung der Kräuter, Säfte und der verschiedenen Fette, sowie deren Wirkung bei der Zubereitung und nach ihrem Verzehr auf die Organe und den menschlichen Körper.



Das alles ist so umfangreich und wurde von Frau Zur für uns

und einige kochende Ehepartner sehr gut dargelegt, dass man gar nicht alles auf einmal erfassen und verarbeiten konnte. Es entstanden viele Fragen zu den Wirkmechanismen für jeden betroffenen Teilnehmer, z.B. Laktoseintoleranz und andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten. - Entsprechend groß waren auch die Anzahl der Zwischenfragen und die Bitte um individuelle Beratung zur Problemlösungen.

Dazu erhielten wir die neue Erkenntnis, dass auch eine individuelle Ernährungsberatung auf Rezept als KV-Leistung möglich ist.

Da der Zeitplan eingehalten werden sollte, kam der praktische Teil nach den Erklärungen zu: kcal, Eiweiß, Cholesterin, Kohlehydrate, BE, gute und schlechte Fette.

Jeder Teilnehmer sollte nach Rezeptur auch etwas Gesundes zubereiten. Dazu gab es ein kleines Rezeptheft für Jeden mit einer Vorgabe und entsprechenden Utensilien in

der Lehrküche des Veranstaltungsortes. Unterstützt von einem Küchenmeister waren alle Teilnehmer mit Eifer bei der Sache. Im Anschluss gab es bei der gemeinsamen Verkostung noch auswertende Tipps und Hinweise. Ich denke, es hat allen gut geschmeckt und auch die ganz Vorsichtigen haben zumindest mal von jedem probiert.

Am folgenden Wochenende hat meine Ehefrau aus dem neuen Rezeptheft gleich die „Linsen-Kokos-Curry-Suppe“ mit roten Linsen und Kokosmilch nachgekocht, weil diese uns sehr gut geschmeckt hat.

**Bericht: Günter Arnold, AdP, Regionalgruppe Magdeburg**

**Fotos: © Hr. Mundt, Lutz Otto**

