

Die Stiftung Spital Muri als Vorzeigebetrieb

Markus Weishaupt ist ein engagierter Macher. Vor einem Jahr hat der Gastronomieleiter der Stiftung Spital Muri das Ernährungskonzept **Low Fodmap** im Haus etabliert. Ein Einblick.



Die Ernährungsberaterin Eveline Zbären und der Leiter Gastronomie Markus Weishaupt von der Stiftung Spital Muri tauschen sich regelmässig aus.

TEXT & FOTOS CORINNE NUSSKERN & ZVG

Von der Anhöhe des Stiftung Spital Muri AG reicht der Blick weit über das Aargauer Freiamt. Von dieser sonnigen Idylle bekommen die Köche an diesem Morgen aber nichts mit. Sie rüsten, waschen und bereiten in der grossen, nach Lean-Management ausgestatteten Küche (kein Weg dauert länger als 30 Sekunden) bereits das Mittagessen vor. Noch immer werden Heim- und Spitalköche betreffend Kulinariik oft belächelt, obwohl sie in den letzten Jahren mit ihrer Kreativität in Kochwettbewerben abgeräumt haben.

Auch in der Stiftung Spital Muri ist man innovativ unterwegs: Markus Weishaupt (58), Leiter Gastronomie, hat vor gut einem Jahr das Ernährungskonzept Low Fodmap eingeführt, welches sich für

Menschen mit Verdauungsproblemen, vor allem Reizdarm, eignet. Dabei wird auf kurzkettige Kohlehydratverbindungen wie Fruktose, Laktose, Fruktane, Galaktane und Zuckeralkohole/Sorbit verzichtet (Details siehe Kasten rechts). Erfunden wurde Low Fodmap vor zehn Jahren von Forschern der Universität Monash in Melbourne, Australien. Seit einigen Jahren ist das Konzept auch in der Schweiz bekannt.

Die Anfänge

Nicht nur Weishaupt ist von Low Fodmap überzeugt. Auch die Ernährungsberaterin Eveline Zbären (24), die soeben ihre Masterarbeit zum Thema schreibt, findet nur positive Worte: «Im Vergleich zur

leichten Vollkost ist Fodmap evidenzbasiert.» Das Konzept überzeuge sie, weil es Menschen mit einem langen Leidensweg dadurch endlich besser gehe.

Weishaupt hörte erstmals im Forum Culinaire der Haco-Gruppe in Gümligen BE von Low Fodmap. «Wir kochten einige Menüs und die schmeckten völlig normal, da war nichts Synthetisches dabei. Ich fand es eine gute Sache.» Er informierte den hausinternen Gastroenterologen Bruno Strebel. Dieser kannte das Fodmap-Prinzip sehr wohl, aber nur als personenbezogene Diät. Weishaupt überredete Strebel, an einem entsprechenden Kochkurs bei der Haco teilzunehmen. Der Gastroenterologe kam mit und mit ihm ein Grossteil von Weis-

haupts Küchenbrigade. Bereits am Abend war Strebel von der nicht personenbezogenen Low-Fodmap-Diät begeistert. «So stellten wir bei der Spitalleitung den Antrag zur Umsetzung», erzählt Weishaupt. «Mir ist es zu langweilig, nur Pfannen zu schütteln. Ich möchte etwas auf die Beine stellen!»

Für die Praxis adaptiert

Low Fodmap beeinträchtigt das Essen geschmacklich nicht. «Es wird nur bekömmlicher», sagt Weishaupt. Zu Beginn seien in der Küche nicht alle begeistert gewesen, heute sei es völlig normal.

Die Produkte mussten umgestellt und neue geschaffen werden. Weishaupt fand eine aargauische Firma, die in Zusammenarbeit mit Cenovis für die Küche der Stiftung Spital Muri ein braunes Saucenpulver und ein Gemüsegondpulver nach Low-Fodmap-Vorgaben entwickelte. «Heute verwenden wir in der Küche ausschliesslich diese Produkte. Beide eignen sich auch für Vegetarier», erklärt er.

In der Spitalküche kennt man 35 verschiedene Kostformen, Low Fodmap ist nur eine davon. Weishaupt kreiert alle Menüs selbst. «Aufgrund der Vielfalt, die wir bieten, und wegen des Mitarbeitermangels lagern wir gewisse Sachen aus und setzen auf Supply-Chain-Management», führt er aus. So bereitet der Co-

mestible die Saltimbocca nach Weishaupts Vorgaben vor und der Metzger die Hacktätschli exakt nach seinem Rezept. Um die Low-Fodmap-Tauglichkeit eines Lebensmittels zu prüfen, arbeitet die Spitalküche mit der Monash-App. Diese zeigt im Lebensmittel-Leitfaden sofort alle Informationen detailliert an.

Fodmap ist kein Esstrend

Gesunden Menschen bringt Low Fodmap nichts. Schon gar nicht als Esstrend, etwa um abzunehmen. Eveline Zbären untermauert: «Es hat keinen Zusammenhang mit der Kalorienaufnahme. Die Fodmap-Ernährung eignet sich wirklich nur für Leute, die bekannte oder unbekannte Beschwerden im Verdauungstrakt haben. Vor allem die strengere Fodmap-Ernährung soll nur begleitet angewandt werden.» Weishaupt stimmt zu. «Man würde nur einen grossen Aufwand betreiben, ohne einen Effekt zu erzielen. Wozu, wenn man alles essen kann?»

Das Resultat nach gut einem Jahr Low Fodmap in der Stiftung Spital Muri: Nicht eine Reklamation, nur Komplimente wegen der besseren Bekömmlichkeit – auch von vielen der 850 Spital-Mitarbeiter, für die das Essen in der Cafeteria oft Hauptmahlzeit ist. Denn einzelne glutenfreie Komponenten wie etwa Bindemittel, Gewürzmischungen oder Saucen verwenden Weishaupt und sein 24-köpfiges Küchenteam für sämtliche Kostformen im Haus. Auch in der für Mitarbeiter und Besucher zugänglichen Cafeteria mit 251 Plätzen (plus 160 Plätze auf der Terrasse).

Auch für die Gastronomie geeignet

Etwa 15 Prozent der Bevölkerung leidet in der Schweiz an einem Reizdarmsyndrom, von diesen reagieren etwa fünf Prozent heftig auf einzelne Lebensmittel. «Betroffene isolieren sich und gehen nicht

★ Low Fodmap kurz erklärt



Fodmap steht für «Fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide and Polyole». Darunter versteht man kurzkettige Kohlehydratverbindungen wie Fruktose, Laktose, Fruktane, Galaktane und Zuckeralkohole (Sorbit). Diese kommen natürlicherweise in gewissen Nahrungsmitteln vor oder werden bei der Nahrungsmittelproduktion zugesetzt. Diese Fodmaps werden schlecht resorbiert und sind eine häufige Ursache für Verdauungsprobleme wie etwa das Reizdarmsyndrom. Fodmaps sind nicht die Ursache dieser Krankheiten, sie verschlimmern jedoch oft deren Symptome und sollten reduziert werden.

Die strenge Fodmap darf nicht für lange Zeit und nur mit Begleitung eines Arztes oder einer Ernährungsberaterin angewendet werden. Low Fodmap hingegen ist für Betroffene kein Problem.

Buchtip: Das Fodmap-Konzept von Carine Buhmann & Caroline Kiss AT-Verlag, 35.90 Franken

mehr auswärts essen, weil sie im Restaurant keine Kontrolle darüber haben, was im Essen enthalten ist», erklärt Weishaupt. Könnte ein Restaurant nicht zwei Low-Fodmap-Menüs in sein Angebot aufnehmen? Weishaupt nickt und denkt, dass es vor allem in Städten funktionieren könnte. Gleichzeitig warnt er. «Ein Koch muss unbedingt präzise Low-Fodmap-Kenntnisse haben, sonst hilft es dem Gast nichts.»

Man kennt Markus Weishaupt im Haus. Immer wieder setzt jemand beim Vorbeigehen kurz das Tablett ab, grüsst und wechselt ein paar Worte. Das kommt nicht von ungefähr. Erstens ist Weishaupt seit über 21 Jahren der Leiter Gastronomie, und zweitens orientiert er sich am Kunden und nicht an einer Fachkommission. «Ich gehe oft durch die Cafeteria und frage, ob es schmeckt und ob Wünsche für das morgige Mittagessen bestehen», erklärt Weishaupt. Und falls irgendwo Entwicklungsbedarf besteht, setzt er an. Sofort und mit klarem Ziel.

TIPPS ZUR LOW-FODMAP-UMSETZUNG VON MARKUS WEISHAUPT

- Sich gut informieren, Low-Fodmap-Kurs beim Forum Culinaire der Haco-Gruppe in Gümligen BE besuchen.
- Im Spital: Gastroenterologen, Ernährungsberater und Diätköche sowie Betroffene einbeziehen.
- Mit der Monash-App und dem Buch «Das Fodmap-Konzept» arbeiten
- Sich korrekt an die Vorgaben halten
- Produzenten & Lieferanten anpassen



Alles läuft Hand in Hand: Mitarbeitende beim Anrichten der Mittagsmenüs.