Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.
AdP e.V. - Bauchspeicheldrüsenerkrankte
Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt
Gefördert durch die Deutsche Krebshilfe HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Autor:	Datum:	Regionalgruppe:	Weitere Info:
Uwe Buchsteiner	08.04.2025	RG Nr.MV	z. B. ©

3.Kochveranstaltung für Betroffene und Angehörige der Regionalgruppen Rostock

Betroffene kochen für Betroffene

Aus der Reihe: Die Hürden des Lebens meistern, trotz Bauchspeicheldrüsenerkrankung

Regionalgruppe RG Nr:18.1 und 18.3– Regionalgruppen MV, 08.04.2025

Am 08.04.2025 hatte der AdP-MV zur dritten Kochveranstaltung nach Rostock Dierkow in das Stadtteil-Begegnungs-Zentrum um 15:30 Uhr eingeladen. Neben Rostockern waren auch Schweriner gekommen. Insgesamt waren wir 7 Teilnehmer in Präsenz. Die vorab angemeldeten ZOOM-Teilnehmer haben sich auf unsere Veranstaltung aufschalten. Zusätzlich hatten wir eine Diätassistentin, Frau Buch, vom VDD eingeladen. Sie begann die Veranstaltung mit ihrem Vortrag. Sie erklärte kurz was der VDD ist und wie jeder Betroffene zu einer persönlichen Ernährungsberatung durch von den Krankenkassen zertifizierten Ernährungsberatern des VDD gelangen kann. Jeder Betroffene von uns kann von seinem Hausarzt analog wie bei der Verschreibung von Physiotherapien auch einmal im Jahr ein Rezept für eine persönliche Ernährungsberatung und Begleitung bekommen. Sie klärte uns auf, welche Kosten die Krankenkassen dabei übernehmen und welche nicht. Gerade bei unseren Betroffenen spielt die richtige Ernährung eine wichtige Rolle. Für unsere Teinnehmer war diese Möglichkeit neu. Unsere Schweriner waren sich einig, genau das einmal auszuprobieren.
Im Anschluss hielt Uwe einen Vortrag über die wichtigsten Ernährungsbestandteile, wie Antioxydanzien, Ballaststoffe, Präbiotika/Probiotika, Bitterstoffe, Fette, Omega 3 Fettsäuren, Eiweiße, Gluten, Histamin, Kohlenhydrate, Laktose, Mengenelemente und Spurenelemente. Zusätzlich informierte Uwe über Vitamine und Sekundäre Pflanzenstoffe. Im Vortrag wurde kurz erklärt, was sie sind, wie sie wirken und in welchen Nahrungsmitteln sie enthalten sind. Die Präsentation zu diesem Vortrag wurde in Form einer selber hergestellten kleinen Broschüre an unsere Betroffenen ausgegeben.
Nach beiden Vorträgen ging es dann ans Kochen. Die Rezepte dafür hatten wir vorher ausgesucht und in einer kleinen Rezeptfibel aufgeschrieben. Die Angaben für Eiweiß, Fett und Enzymgabe; Kohlenhydrate und Kohlenhydrateinheiten waren hier für die Portionen angegeben. Die benötigten Lebensmittel waren gekauft. Wir haben Tomatencremesuppe mit Kräutertofu gekocht und ein Hähnchenbrust- Blattspinat mit Feta-Käse- Auflauf im Herd gebacken. Zur Hähnchenbrust gab es eine pikante Kichererbsen Stulle. Abschluss war dann eine kleine Portion Eis.

Version hbj 2020/01/31

Nach dem Kochen haben wir dann gemeinsam Abendbrot gegessen und geschnackt. Kochen ist eben ein Kommunikator. Um 20:00 Uhr war die Veranstaltung beendet.

AdP e.V. Bauchspeicheldrüsenerkrankte
Bundesgeschäftsstelle
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn
Telefon: 0228 33889-251
Telefax: 0228 33889-253
E-Mail: bgs@adp-bonn.de
Internet: www.adp-bonn.de

Vorstand des AdP e.V.:
Herr. L. Otto, Vorsitzender
Herr J. Schäfer, 1. stellv. Vorsitzender
Frau A. Raih, 2. stellv. Vorsitzende
Herr H. Kotyrba, Beisitzer
Frau G. Sandler, Beisitzerin
Herr M. Seebo, Beisitzer
Herr R. Hohenhausen, Beisitzer

Bankverbindung:
Sparkasse Köln Bonn
IBAN: DE20 3705 0198 1900 8459 08
BIC: COLDSDE33XXX
Steuer-Nr.: 205-5758-1526
Gefördert durch:
Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.