



Einladung zum „10. Post N-ECCO“

Am 27.09.2024 findet die **10. Post N-ECCO** Fortbildung in Duisburg statt.

Das Programm greift wie immer spannende Themen des ECCO/N-ECCO Kongresses im Frühjahr auf.

Das Neueste aus der Welt der CED 😊

Gebt die Einladung auch gerne weiter. Alle, die sich mit CED beschäftigen, sind herzlich willkommen. Die Veranstaltung ist wie immer kostenlos!

Wir freuen uns auf Euren Kommen!

Anmeldung: www.fa-ced.de

Mango-Beeren-Shake Lecker – nicht nur bei CED!

Zutaten für 1 Person:

50 g Mango (frisch oder TK), 100 g Beeren (frisch oder TK), 25 g zarte Haferflocken, ½ EL Chiasamen, 250 ml fettarme Milch, alternativ: Haferdrink, ½ TL Leinöl, ¼ TL Zimt oder etwas Vanille

Tiefgekühlte Mango auftauen und mit den Beeren (z.B. Heidelbeeren oder Brombeeren) in einen Mixer geben. Haferflocken, Chiasamen, fettarme Milch und Leinöl dazugeben und auf höchster Stufe mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Smoothie mit Zimt abschmecken und sofort verzehren.

Nährwerte (pro Portion):

circa 318 kcal, 41 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 10 g Fett, 7 g Ballaststoffe



Foto: Privat

Weitere Termine der FA-CED:

10.09. und 12.11.24: CED in 60 Minuten - Aktuelles - virtuell! (Nur für Mitglieder!)

16.11.24: CED meets Endo – Spannendes aus beiden Arbeitsbereichen 😊!

17.01.2025: 4. Bayerisches Symposium in Würzburg

4./5.04.2025: "CED Spezial" und CED Compact in Bonn



CED und Hitze

Der Sommer ist da, und mit ihm die hohen Temperaturen. Während sich viele auf die warmen Sommermonate freuen, könnten diese für Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen zu einer echten Herausforderung werden. Hohe Temperaturen können nämlich eine Reihe von zusätzlichen Belastungen für CED-Patienten mit sich bringen und erfordern spezielle Vorsichtsmaßnahmen.

Hitze führt zu vermehrtem Schwitzen und erhöht das Risiko der Dehydration. Durchfall, ein häufiges Symptom von CED, kann zu einem starken Flüssigkeitsverlust führen. Zusätzlich kann die Hitze die Dehydration beschleunigen.

Hohe Temperaturen können die Wirksamkeit von Medikamenten, die spezielle Lagerbedingungen erfordern beeinträchtigen.

Hygiene spielt eine entscheidende Rolle in der Vermeidung von zusätzlichen gesundheitlichen Problemen bei CED-Patienten. Das Risiko für Lebensmittelvergiftungen steigt in den Sommermonaten.

Sommerzeit ist Reisezeit. Urlaub in heißen Regionen birgt besondere Risiken für CED-Patienten. Die Kombination aus Hitze, ungewohntem Essen und Trinken sowie möglicherweise suboptimalen hygienischen Bedingungen kann zu einem erhöhten Risiko für gastrointestinale Probleme führen.

Wir können unsere Patienten unterstützen durch:

- Aufklärung über Risiken im Sommer, einschließlich der Gefahr von Dehydration und Lebensmittelvergiftungen.
- Sorgfältige Beachtung der Lebensmittelhygiene, einschließlich der korrekten Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln.
- Nutzung von sicheren, geklärten Wasserquellen, insbesondere auf Reisen.
- Vorsicht beim Schwimmen in natürlichen Gewässern.
- Beratung zur Medikamentenlagerung.
- Sorgfältige Reiseplanung mit Berücksichtigung medizinischer Versorgung, der Klimabedingungen und der Möglichkeit gewohnte Ernährung und Medikation fortzuführen.
- Anpassung des Lebensstils an die Sommermonate:
 - Vermeiden der Mittagshitze
 - Leichte, atmungsaktive Kleidung
 - Sonnenschutz

Durch die Berücksichtigung dieser Aspekte können CED-Patienten auch die Sommermonate genießen und gleichzeitig ihre Gesundheit schützen.

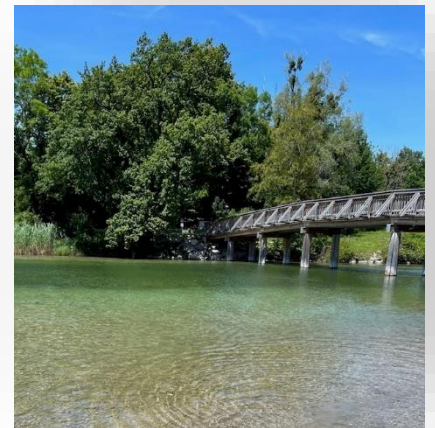


Foto: Privat

Der FA-CED Vorstand