

# Ernährungsberatung SS 2011

Diätetik II: Nutritive Bewertung  
Präventive Bewertung  
Gesundheitsförderung

# Risikofaktor Adipositas

## Evidenzbasierte **Leitlinien** der Adipositas therapie

- **Basistherapie**  
Ernährung, Bewegung, Verhalten
- **Ernährungstherapie**  
Energiedefizit (500-800 kcal/d) bei ausgewogener Mischkost  
(1000-2000 kcal/d nach DGE)
- **Bewegungstherapie**  
erhöhter E-Verbrauch (mind. 5 h zusätzliche Bewegung/Woche)  
Aufbau der Muskulatur (GU)
- **Verhaltenstherapie**  
Motivstrukturen und Motivation  
Selbstbeobachtung und flexible Kontrolle

([www.dge.de](http://www.dge.de))

# Diabetes mellitus Typ 2 – KHK

Einflüsse durch den Lebensstil (*Zielgruppen!!*)

- BMI unter 25 kg/m<sup>2</sup>
- Vollwertige Ernährung, energieangepasst, fettmoderat, ballaststoffreich
- 30 Minuten/pro Tag moderate Ausdauerbewegung → mindestens 5 Tage/pro Woche; Aufbau Muskulatur

**Risikokategorien KHK** (Gesamtchol. > 200 mg/dl)

- LDL-Cholesterin hoch > 130; **niedrig** < 100 mg%
- HDL-Cholesterin niedrig < 40; **hoch** > 60 mg%
- Triglyceride Grenzw. 150-399; **niedrig** < 150 mg%
- Homocysteinwerte ??

# Das metabolische Syndrom

## → **Das tödliche Quartett**

I Insulinrestistenz bzw. gestörte Glukosetoleranz

II Adipositas m > BMI 27; w > BMI 26  
(androide Form)

III Hypertonie > 160/95

IV Fettstoffwechselstörungen (s. KHK)

→ cardiovasculäre & cerebrale Gefäßkrankheiten

→ **Therapieziel:** Reduktion der Insulinresistenz  
und Hyperinsulinämie

# Krebsprävention: Ernährung und Bewegung

- Ursachen von Krebs in Industrieländern  
35% Ernährung, 33% Rauchen, 15% Hormone (Bewegungsmangel, ÜG),  
7% Umweltfaktoren & berufsbedingte Risiken, 5% Genetik, Strahlung,  
Medikamente, 5% Infektionen (humane Papillomviren)
  - Nahrung enthält krebsfördernde Substanzen  
Alkohol, Mykotoxine (v.a. Aflatoxine), Polycyclische aromatische  
Kohlenwasserstoffe (PAK), heterozyklische Amine, Nitrosamine
  - Nahrung enthält krebsschutz Substanzen  
Vitamine und Mineralstoffe (ACE, Se), Ballaststoffe und vor allem  
sekundäre Pflanzenstoffe (**Gemüse!! Getreide!! Obst!!**)
- **Schutzwirkung der Nahrung beruht weniger auf der Wirkung von Einzelsubstanzen als vielmehr auf dem Zusammenwirken von **Ernährungsmustern...****

# Krebsprävention: Ernährung und Bewegung

## **Ernährungsmuster** mit protektiver Wirkung

- Gemüse und Obst steigern (*5-am-Tag*),
- Körpergewicht im Normbereich halten,
- Verzehr energiedichter LM, von Alkohol und (rotem) Fleisch einschränken,
- komplexe KH (Vollkorn) bevorzugen,
- geräucherte und gepökelte, gegrillte und scharf gebratene LM, Kochsalzzufuhr einschränken,
- verschimmelte LM meiden.

# Krebsprävention: Ernährung und Bewegung

Ernährung, körperliche Aktivität und  
Krebsprävention:

Eine globale Perspektive (2009)

**WCRF/AICR-Report** ([www.dge.de](http://www.dge.de))

# Anleitung zur persönlich richtigen Ernährung

- Mehr als wir verdauen können...
- Aktualität der Ernährungsinformation??
- Gute Information kommt auf einem Meer von Gülle daher.
- Zeitreise (Ströhle 2009): „**Die Ordnung unserer Nahrung**“ (Werner Kollath 1941)
- Nährstoffbedarf, -empfehlung, Nutrition, Prävention
- „Evidence Based Nutrition“

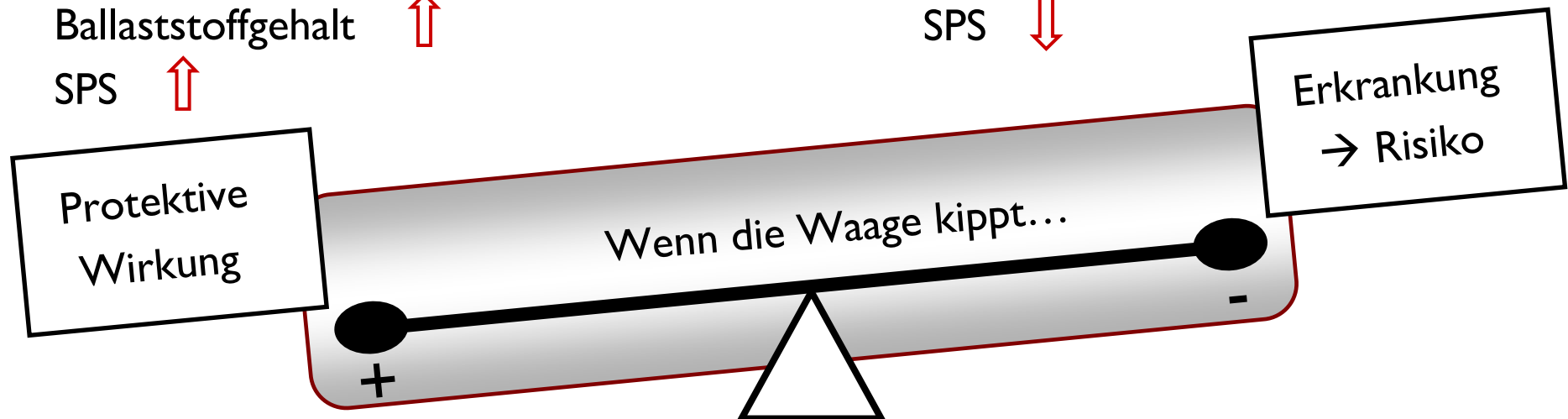
# Die „Ideale Vollwertkost“ (Kollath 1941)

- Gemüse 😊 !!!
  - Obst 😊 !
  - Nüsse 😊 !
  - Hülsenfrüchte 😊 !!
  - Vollkorngetreide 😊 !!!
  - Milch und -produkte 😊
  - Ergänzung: Eier, Fisch, Fleisch
- „**Minimally processed plant-based diet!!**“

# Nahrungsfaktoren → Erkrankungsrisiko

Mikro-NS-Dichte ↑  
E-Dichte ↓  
Glyk. Index ↓ Glyk. Last  
Glykotoxine ↓  
Transfettsäuren ↓  
Omega-6-FS : Omega-3-FS = 5:1 ↓  
Na-K-Quotient ↓  
Ballaststoffgehalt ↑  
SPS ↑

Mikro-NS-Dichte ↓  
E-Dichte ↑  
Glyk. Index/Glyk. Last ↑  
Glykotoxine ↑  
Transfettsäuren ↑  
Omega-6-FS : Omega-3-FS ↑  
Na-K-Quotient ↑  
Ballaststoffgehalt ↓  
SPS ↓



# Wissen – Wollen – Handeln ← **Motivation**

## **Warum ist es so schwer, sich und andere zu ändern?**

(G. Roth 2008, 2011) → Essverhalten und Essenlernen

- Lentiproblematik (Wirkung liegt in der Zukunft)
- **Biografie**: Lerntypen (Entdecker und Bewahrer), Lernen im soziokulturellen Umfeld, (Vor)-Bilder
- **Sinnlichkeit** der Essens prägt nachhaltiger als Wissen über Nahrung und Ernährung (träges Wissen): unmittelbar wirken Lust/Genuss, langfristig Verzicht
- **Kommunikation** zwischen Stagnation und Dynamik
- „Was sind Ihre **Ziele**, bei deren Erreichen ich Sie unterstützen kann?“ (Verantwortung/Konsequenzen)

# Konsequenzen für die E-Beratung

- Fragen stellen/zuhören – **psychosoziale** Bezüge verstehen
- **Beziehung**: Berater/in # Klient/in – Kontrakt: Eignung
- Beraten zwischen Kognition (Ernährung) und Emotion (Essen)
- **Kommunikation**: Essen ist reden mit anderen Mitteln?
- Kurzzeitkonzept: Einstieg, Prozess, Abschluss
- Erfolgsrahmen: Vertrag/Honorar
- Verlauf/Dokumentation/Grenzen der Beratung
- Verantwortung, Konsequenzen und Erfolg (EVA)
- Literatur/Quellen...

# Literatur

DGE → Evidenzbasierte **Leitlinien** ([www.dge.de](http://www.dge.de))

- **WCRF/AICR**-Report: Krebsprävention
  - Vermittlungsmodelle: LM-Kreise, E-pyramiden (aid, DGE)
  - Elmadfa et al. (2010/11): Die große GU-Nährwert- und Kalorien-Tabelle. Gräfe und Unzer
  - Kretschmar et al. (2010): Kostformen & Rezepte – Diätetik verstehen, Ernährung beraten. Pfanneberg Verlag
  - Leitzmann et al. (2009): Ernährung in Prävention und Therapie.
  - Ströhle, A. (2009): Rück- und Seitenblicke im Zeitalter der Ernährungsver(w)irrung. Reglin Verlag
  - VFED (2002): Praxis der Diätetik und EB
  - Peters, A. (2011): Das egoistische Gehirn... Ullstein Verlag
- Zeitschriften:** Ernährungsumschau; Ernährung im Fokus (ZHB)