

Ernährungsberatung - Teilbereich der Gesundheitsförderung

SS 2011 – S/Ü Ernährungsberatung
Ines Heindl

- **Ernährungsaufklärung** bezieht sich auf Maßnahmen, die den Menschen, ohne dass er selbst nachfragt, ansprechen wollen, mit der Absicht, für Ernährungsfragen zu sensibilisieren (vgl. Pudiel und Westenhöfer 2003). Um diese Ziele zu erreichen, nutzt sie vor allem Medien der Massenkommunikation (Rundfunk, Fernsehen, EDV, Printmedien).
- **Ernährungsinformation** will als spezifische Mitteilung, aufgrund von Nachfragen, einzelne Menschen oder bestimmte Gruppen durch die Vermittlung von Ernährungswissen erreichen (vgl. Pudiel und Westenhöfer 2003). Broschüren, Briefe, elektronische Medien, aber auch Gespräche geben Auskunft.
- Das allgemeine Ziel der **Ernährungsberatung** ist bis heute, eine Veränderung des Essverhaltens zu erreichen, um ernährungsbedingte Risiken zu vermindern (vgl. Pudiel und Westenhöfer 2003). Sie ist auf persönliche Kontakte zwischen Klienten und Beratern angewiesen und erfolgt im Dialog.
- **Ernährungscoaching...**

Ernährungscoach – Experte für Ernährung??

Der Begriff Coaching stammt aus dem Leistungssport und bezeichnet eine intensive und individuelle Betreuung von Sportlern.

Der Ernährungscoach begleitet Ratsuchende ziel- und lösungsorientiert. Wesentlich ist dabei, dass der Coachee zur Selbstreflexion angeregt wird, so dass er auf Wegen einer selbstgesteuerten Wahrnehmung seiner Essgewohnheiten bereit und willens ist, dieses Verhalten zu ändern.

- **Ernährungserziehung** richtet sich an Kinder und Jugendliche und stellt für diese Menschen verbindliche Lebensregeln zur Vermeidung von Risikofaktoren auf, um vor Krankheiten zu schützen. Es liegt die Annahme zugrunde, dass geeignetes Wissen durch Informationen zu entsprechendem Handeln im Alltag befähigt. Angst- und Verantwortungsappelle sowie Gewohnheitsbildung durch Konditionierung sind häufig benutzte Mittel (vgl. Göpel 1990).
- **Ernährungsbildung** wird als das Bemühen des Menschen angesehen, eine persönlich sinnvolle Ernährungsweise durch gesunde Lebensführung aufzubauen, worin er Unterstützung und Begleitung erfährt. Dabei beschränkt sie sich nicht nur auf die Korrektur und Entfaltung individueller Handlungsweisen, sondern berücksichtigt soziale, ökologische und ökonomische Aspekte eines selbstbestimmten und mitverantwortlichen menschlichen Handelns (Heindl nach Barkholz und Homfeldt 2003).

- **Diätetik** (von gr. diata Lebensweise) ist die Lehre von der Zusammensetzung der Nahrung und der Wirkung einzelner Nahrungsmittel bzw. Nähr-/Wirkstoffe auf den Stoffwechsel des gesunden und kranken Menschen.
- **Ernährungstherapie** versteht die Diätetik als Teilbereich der Ernährungsmedizin. Auf den Grundlagen von Diagnose und Indikation werden diätetische Behandlungen nach den jeweiligen Krankheitsbildern verordnet.
- **E-Beratung/Therapie/Profession**
Berater/in ist keine geschützte Berufsbezeichnung. Jedoch bestimmen Fachgesellschaften (DGE, VDD, BDEM, VDO_E) Regelungen und Vorschriften, die zur Professionalisierung der Ernährungsberatung beitragen (Ausbildungsgänge/Zertifikate).
Eine ernährungsmedizinische Behandlung/Therapie unterliegt strengen berufsständischen Vorschriften (Medizin: Approbation).

→ **Alltagsberatung und professionelle Beratung...**

Beratungs- und Veränderungsprozess

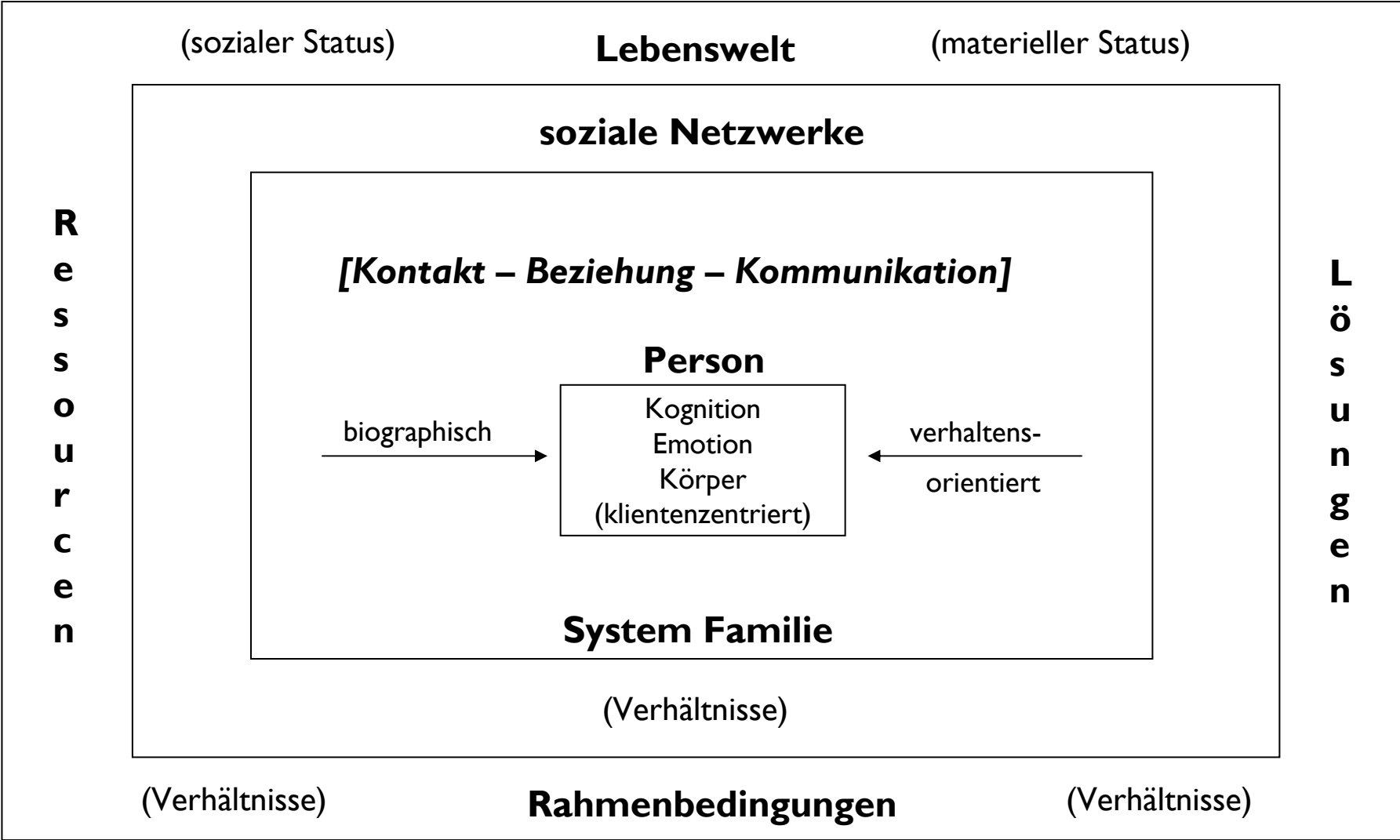
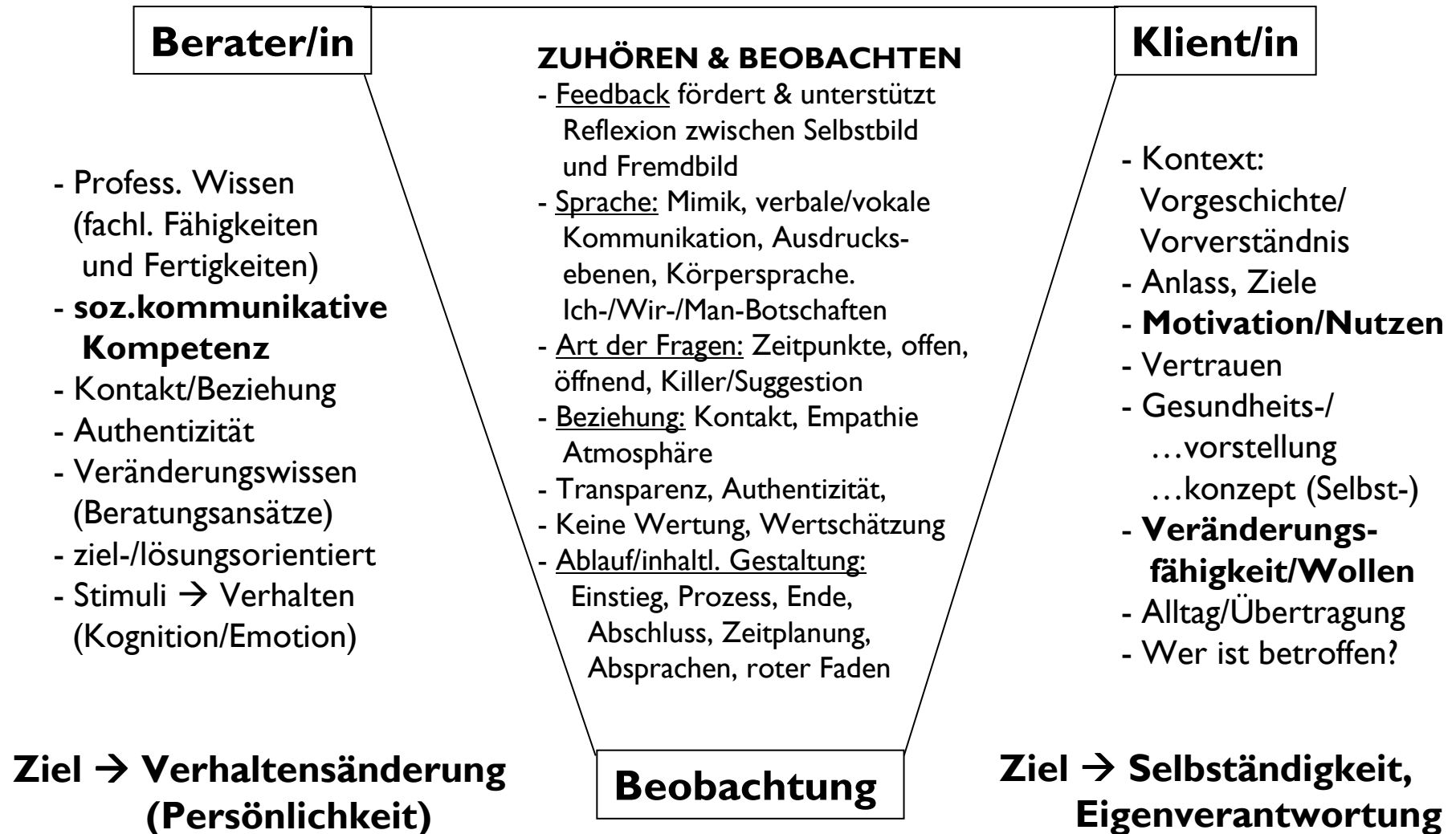


Abb. I: Ebenen der Beratung - Ansätze - Bezüge (Faltermaier/Heindl 2008)

Beratung: Organisation & Prozess

- Ort, Raum – Nähe, Distanz
- Begrüßung, Vorstellung
- Gute Atmosphäre gestalten
- Erwartungen (B/K)
- Beginn: small talk
- Einstieg: I. Frage, öffnende Fragen
- Sprache: verbale, nonverbale, vokale Kommunikation
- Beratungskonzept, Dokumentation

Ernährungs(G)beratung: Rollen/Reflexion



(E)-Beratung → „Berufsbegleitend“ I

Setting Schule (u.a. pädagogische Institutionen)

- fachliche Kompetenz (Biologie, G&E/EVB, Sport), Koordinator/in der schulischen Gesufö
- Sozial-kommunikative Kompetenz!!
- Beratungskontext: Klassen-, Fach-, Vertrauens-, Beratungslehrer/in
- Schulinterne/-externe Kooperation
- Anlass/Ort der Beratung

(E)-Beratung → „Berufsbegleitend“ II

Setting Schule (u.a. pädagogische Institutionen)

- Unterstützungssysteme (BeratungsL., Schulpsychologen, LSSH, KOSS, LVG, Krankenkassen)
 - Einbezug der Eltern
 - Grenzen der (E)-Beratung
 - Sozial-kommunikative Kompetenz!!
- Schulische Ernährungsberatung zur Prävention von Ess-Störungen
- Schuloecotrophologen (Hochschule Fulda)

Beratungsqualität & Qualitätssicherung

Professionalität und Professionalisierung

- Berufliche Aus-/Fort-/Weiterbildung
- Falldokumentation, Berichte
- Evaluation
- Supervision
- Kollegiale Beratung (Institution: Schule)

EB – Fallbeispiele (Setting: KiTa)

(I) Mutter (KiTa)

„Wissen Sie, ich weiß einfach nicht mehr, was ich machen soll... Es ist so, mein Sohn war schon von Anfang an ein Problemkind beim Essen. Er hat immer nur Süßes gemocht. Und heute ist es so schlimm, dass ich an alles Zucker tun muss. Sogar Fleisch und Saucen müssen so süß schmecken, dass ich spucken könnte...“

Diese Mutter spricht Sie nach einem Elternabend an, wie reagieren Sie? Entscheiden Sie über das weitere Vorgehen...

EB – Fallbeispiele (Setting: Schule)

(2) Schülerin (15 Jahre)

Eine Schülerin im VBB-U ist sehr interessiert an Themen einer gesunden Ernährung und zeichnet sich durch viele Fragen im Unterricht aus. Am Ende der Stunden mit Nahrungszubereitung isst sie nie mit (Allergien, Zeitmangel etc. als Begründung), nimmt das Essen aber mit nach Hause...

Stellen Sie den Gesprächskontakt her?

Entscheiden Sie über das weitere Vorgehen...

Welche Methoden würden Sie einsetzen?

EB – Fallbeispiele (Setting: Schule)

(3) Schülerin (17 Jahre)

Eine Schülerin spricht Sie nach dem Unterricht an, bittet um Beratung: Sie vermutet, dass sie eine Nahrungsunverträglichkeit hat, da Sie manchmal erbrechen muss. Sie betont ausdrücklich, dass es sich nicht um eine Ess-Störung handelt.

Stellen Sie den Gesprächskontakt her...

Entscheiden Sie über das weitere Vorgehen...

Welche Methoden würden Sie einsetzen?

EB – Fallbeispiele

(Setting: Krankenkasse)

(4) Rentnerin (75 Jahre)

Ich komm` grade aus dem Krankenhaus, war was gebrochen. Der Arzt sagt, die Knochen sind morsch. Kann ich da was machen? Wenn ich morgens aufsteh`, hab ich manchmal auch dicke Beine und mit den Nerven stimmt auch irgendwie was nicht.

Stellen Sie den ersten Beratungskontakt her...

Erstellen Sie einen Beratungszeitplan...

Welche Methoden würden Sie einsetzen?

EB – Fallbeispiele (Setting: BGF)

(5) *Bankangestellter (43 Jahre)*

Mein Arzt schickt mich, ich muss was für meine Gesundheit tun. Er sagt, wenn ich nicht mehr auf meine Ernährung achte und mich mehr bewege, wiege ich bald über 100 kg. Aber es schmeckt mir doch so gut??

Stellen Sie den ersten Beratungskontakt her...

Erstellen Sie einen Beratungszeitplan...

Welche Methoden würden Sie einsetzen?

EB – Fallbeispiele

(VHS-Kurs „Säuglingsernährung“)

(6) Weibliche Person (29 Jahre)

Ich habe ein Baby, 2 Wochen alt. Ich hab sie vom ersten Tag an gestillt, was ganz toll ist. Nun sagt meine Freundin aber, dass ist gar nicht so gut, weil Schadstoffe aus meinem Körper in die Milch kommen und das ist Gift für mein Baby.

Stellen Sie den Gesprächskontakt her...

Entscheiden Sie über das weitere Vorgehen...

Welche Methoden würden Sie einsetzen?

EB – Fallbeispiele

DGE – Seminar „Vollwertig essen“

(7) Weibliche Person (65 Jahre)

Ich glaube, ich esse und trinke ganz normal und bin auch ganz zufrieden. Ich hab` allerdings schon als junge Frau bis heute regelmäßig Kopfschmerzen. Der Arzt sagt, es ist keine Migräne oder so... Manchmal denk` ich, es kann auch mit der Ernährung zu tun haben, können Sie mir helfen?

Stellen Sie den Beratungskontakt her...

Entscheiden Sie über das weitere Vorgehen...

Welche Methoden würden Sie einsetzen?

EB – Fallbeispiele

Übungsleiterkurs „Breitensport“

(8) *Männliche Person (53 Jahre)*

Find ich echt spannend, dass wir hier auch was über Ernährung hören... Ich hab` mal `ne private Frage: Ich will mich auf den Berlin-Marathon vorbereiten. Können Sie mir sagen, worauf es jetzt ernährungstechnisch ankommt?

Stellen Sie den Gesprächskontakt her.

Worauf kommt es an, um Ausdauerhöchstleistung und Ernährung zusammen zu bringen?

Welche Orientierung geben Sie dem Breitensportler?

EB – Fallbeispiele

Setting: Krankenkasse

(9) *Motivational Interviewing* (vgl. Demmel *EiF 2011*)

Weibliche Person (39 Jahre): Mein Arzt sagt, mein BMI geht jetzt über 30, das ist `ne Schallgrenze. Die Pfunde sind eben da und ich weiß nicht, wie ich die Pölsterchen runter kriegen soll. Ich hab schon alles probiert, erst geht`s runter, dann wieder rauf...

EB – Fallbeispiele

Zusatzstoffe in LM – Allergene

(10) Weibliche Personen (35 bis 45 Jahre)

Man weiß ja nicht mehr, was man noch essen kann...

Gestern sind wir mit der Bahn gefahren und finden dort was über Zutaten und Allergene (Kopie). Können Sie uns mal erklären, wie man damit umgehen soll?

Ziele und Nutzen des Gesprächs, der Beratung

Benötigte Kompetenzen

Orientierung in der E-Ver(w)irrung