



## K. Gendre

**Frau Karin Gendre**  
Ernährungsberaterin  
Berner Klinik Montana  
3963 Crans-Montana  
karin.gendre@bluewin.ch

Rev Med Suisse 2011 ; 7 : 256-7

Auch in Zeiten von äusserst fortschrittlichen Tätigkeiten im Bereich der Ernährungsberatung, versteht der Volksmund unter dem Begriff der Diät, immer noch eine zeitlich begrenzte Ernährung zur «raschen» Gewichtsreduktion. Meist verdrängt diese Auffassung sogar das Verständnis einer Diät als Ernährungsweise bei einer Krankheit.

Ursprünglich kommt das Wort «Diät» aus dem Griechischen und bedeutet ganz allgemein «Lebensweise».

Lebensweise beinhaltet zum einen *Empfehlungen zu den Nährstoffen* um das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit zu steigern und zum anderen werden auch *sensorische Aspekte sowie Verhaltenstherapie* integriert und berücksichtigt (**Abbildung 1**).

Die Ernährungsberatung vermittelt Informationen über ernährungsphysiologische, biochemische und allergologische Zusammenhänge der Ernährung. Sie beinhaltet Beratung zur Lebensmittelstruktur und deren Herstellungsprozessen, sowie Aufklärung über das Essverhalten, die Lebensführung,

das Körperbewusstsein und sportliche Tätigkeiten.

### ERNÄHRUNGSBERATER/INNEN SIND IN UNTERSCHIEDLICHEN TÄTIGKEITSGEBIETEN IM EINSATZ

#### Spital-Ernährungsberater/in

- Patientenbetreuung bezüglich der Ernährung im Spital.
- Beratung betreffend der Ernährung zu Hause nach ärztlicher Verordnung.
- Ernährungsmedizinische Betreuung und Beratung bei allen Krankheitsbildern mit diätetischer Behandlungsmöglichkeit.
- Klinische Ernährungstherapien bei Ernährungsproblemen wie sie beispielsweise nach Operationen im Magen-Darmtrakt, bei künstlicher Ernährung, bei Essstörungen und Mangelernährung, oder bei Dialysebehandlungen und Ähnlichem auftreten können.

Die enge Zusammenarbeit mit den Ärzten, dem Pflegepersonal, Therapeuten (Physio, Logopädie) und dem Küchenteam ist von zentraler Bedeutung und unentbehrlich für eine optimale Betreuung in der Ernährungsberatung.

Ernährungsprobleme wie beispielsweise Diabetes, Übergewicht, Appetitlosigkeit, Mangelernährung, Dysphagie, Nahrungsmittelunverträglichkeiten können so gezielt

und koordiniert angegangen werden.

Die Förderung der Lebensqualität und die Freude am Essen stehen an erster Stelle.

#### Selbständig erwerbende Ernährungsberater/in

- Individuelle Ernährungsberatung, welche den spezifischen Bedürfnissen der Klienten entspricht.
- Realistische Ziele werden erarbeitet, nötiges Wissen vermittelt und Unterstützung sowie Motivation für den Alltag gegeben.
- Inhalte wie Lebensstil, Kultur, Krankengeschichte und Persönlichkeit werden bei der Betreuung berücksichtigt.

Hierbei ist anzumerken, dass ärztlich verordnete Ernährungsberatungen von der Grundversicherung der Krankenkassen übernommen werden, wenn sie von diplomierten Ernährungsberater/innen mit entsprechenden Bewilligungen durchgeführt werden.

Folgende Indikationen sind anerkannt: Stoffwechselkrankheiten, Adipositas mit Folgeerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krankheiten des Verdauungssystems, Nierenerkrankungen, Fehl- und Mangelernährung, Nahrungsmittelallergien.

Anbei eine elektronische ärztliche Verordnung zum Downloaden: [www.svde-asdd.ch/file.cfm?fileID=1959&treeID=93](http://www.svde-asdd.ch/file.cfm?fileID=1959&treeID=93)

#### Prävention, Gesundheitsvorsorge

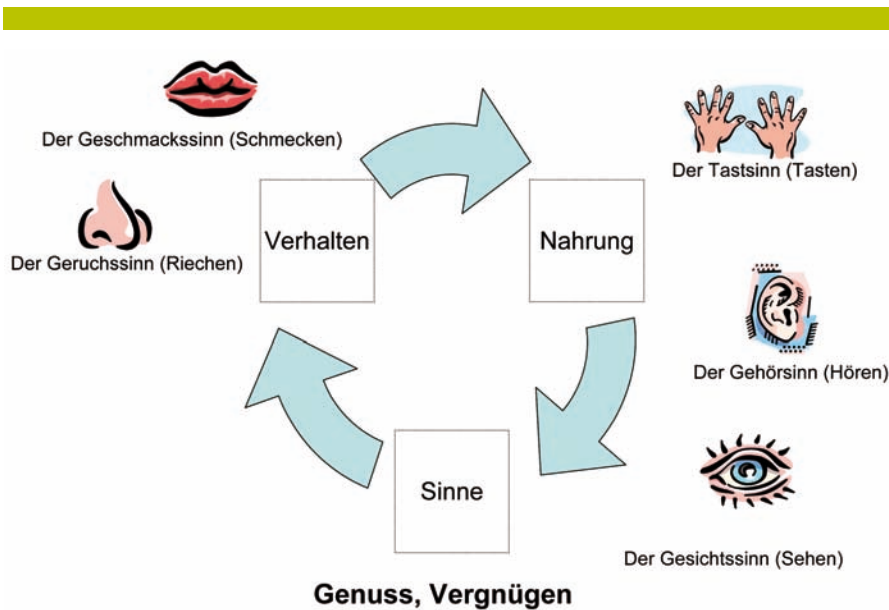
- Einzel- oder Gruppenberatungen für spezifische Bedürfnisse.
- Organisation und Durchführung von Referaten, Kursen, Ateliers, Ausstellungen usw. mit dem Ziel der Ernährungsaufklärung, Ernährungserziehung und Gesundheitsförderung durch die Ernährung.

#### Gemeinschaftsgastronomie

Zusammenarbeit mit der Gemeinschaftsgastronomie (Firmen, Institutionen, Schulkantinen, Kindertagesstätten, Spitäler, Alters- und Behindertenheime, Sportzentrum, usw...) in beratender Funktion zur Menügestaltung für das jeweilige Zielpublikum.

#### Forschung, Industrie

Die Ernährungsberater/innen arbeiten in Forschungsprojekten und wissenschaftlichen Studien mit (Ernährungsumfragen, Methoden der Forschung und der Ernährungsinformation).



**Abbildung 1. Der Weg zu genussvoller und gesunder Ernährung**

## ZUM THEMA ABNEHMEN

Immer mehr Personen leiden an Übergewicht und Adipositas. Ein Problem mit dem zahlreiche Berufsgruppen im Gesundheitswesen konfrontiert sind.

Hier ist es wichtig die aktuellen Erkenntnisse bei der Gewichtsreduktion zu beachten. Sensorielle Ansätze mit Einbezug der Körperwahrnehmung anstelle von rigiden, niederkalorischen Diätvorschriften mit «erlaubt und verboten», sind bei der Problemlösung zu bevorzugen. (Hunger-Sättigungsgefühl, Genuss). Dennganzohne Ernährungswissen geht es nicht.

Die Ernährungsberater/innen zeigen den Weg zu einem neuen Essverhalten, und damit eine Möglichkeit das Leben wieder mit allen Sinnen geniessen.

Die betroffenen Personen sollen lernen, «besser und genussvoll» zu essen und nicht «einfach weniger». (Nach dem Motto; iss das Richtige und nicht; iss die Hälfte).

Denn Verzicht und rigide, strenge Ernährungsvorschriften können zu einer Essstörung führen.

Deshalb unterstützen die Ernährungsberater/innen keine strengen Diätvorschriften zur Gewichtsreduktion. Sie sind (*langfristig betrachtet*) ineffizient und meist auch gesundheitsgefährdend.

Es soll eine abwechslungsreiche Ernährung gefördert werden, welche mit Genuss eingenommen wird und auf die individuellen Bedürfnisse, und Lebenssituationen der Person angepasst ist. ■

### Wichtige Punkte für die Praxis

- ▶ Eine niederkalorische Abmagerungsdiät kann zu Essstörungen führen
- ▶ 90% der Personen welche in kurzer Zeit viel Gewicht abgenommen haben, nehmen diese Kilos innert 2-5 Jahren wieder zu!<sup>1</sup>
- ▶ Auch Übergewichtige Personen, welche schnell viel Gewicht verloren haben, können Mangelernährt sein und brauchen eine Ernährungstherapie
- ▶ Spezielle Ernährungsformen (Zöliakie, Allergien, strenge Vegetarier etc...) brauchen eine regelmässige Betreuung, denn die Diät muss auf lange Zeit und für die ganze Familie durchführbar sein

### Bibliographie

<sup>1</sup> Apfeldorfer G, Zermati JP. La restriction cognitive face à l'obésité, histoire des idées, description clinique. La Presse Médicale, Paris: Masson Editeur, 2001;30,32: 1575-80.

### Internetseiten

- [www.svde.ch](http://www.svde.ch) (Schweizerischer Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen)
- [www.gros.org](http://www.gros.org)