

Kassel, den 10. Juni 2022

Individuelle Ernährungsberatung

## **In wenigen Schritten zum Erfolg**

**Wenn Essen krankt macht, helfen pauschale Tipps nicht mehr. Im Rahmen einer ärztlich verordneten individuellen Ernährungsberatung unterstützen entsprechend qualifizierte Fachkräfte Betroffene dabei, die für sie passende Ernährung zu finden. Uta Köpcke, Präsidentin des Verbandes der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V., erklärt im Interview mit der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG), wie eine professionelle Ernährungstherapie hilft.**

### **Frau Köpcke, was raten Sie Menschen, die gesundheitliche Probleme aufgrund ihrer Ernährung haben?**

Gehen Sie zum Arzt und lassen Sie abklären, woher die Beschwerden kommen und lassen Sie sich mit einer sogenannten Notwendigkeitsbescheinigung eine Ernährungsberatung verordnen.

### **Was unterscheidet die verordnete Ernährungsberatung von allgemeinen Ernährungsratgebern?**

Eine Ernährungsberatung ist sehr individuell. Allgemeine Ernährungsregeln helfen kranken Menschen nicht. Für Diabetiker ist der Rat „Iss mehr Obst“ im schlimmsten Fall schädlich. Für Menschen mit Adipositas ist es nicht gesund, wenn der Salat im Olivenöl ertrinkt. Und wer bei Sonnenaufgang mit körperlich schwerer Arbeit beginnen muss, hat keine Zeit für ein ausgiebiges Wellness-Frühstück. Er braucht etwas, das schnell geht, kraftvoll ist und lange satt macht.

### **Was müssen die Patienten zur Ernährungsberatung mitbringen, was erwartet sie?**

Mitbringen müssen die Menschen den Wunsch, dass ihr Leben ab sofort besser wird. Sie sollten neugierig sein, offen für neue Ideen. Wir erarbeiten gemeinsam, was zu dem jeweiligen Menschen und zu seinen Lebensumständen passt, was er im Alltag umsetzen kann und wie er seine Gesundheit stärkt.

### **Was heißt das konkret?**

Zunächst erzählt der Patient von sich, von seiner Krankheit, seinen Wünschen, seinen Leiden, seiner Familie, seinen Belastungen, seiner Arbeit, seinem Freizeitverhalten. Meistens frage ich auch nach dem Pausenverhalten während des Arbeitsalltags. Macht er überhaupt Pausen? Wie gestaltet er sie? Nimmt er sich Zeit für richtige Mahlzeiten am schön gedeckten Tisch? Und wir klären, welche Funktion Essen für ihn hat. Ist es eine Ersatzbefriedigung? Eine Belohnung? Dient es ihm, um Stress zu reduzieren? Isst er bei Ärger und Frust? Im



nächsten Schritt legen wir die Ziele mit den Patienten fest. Zum Beispiel mehr Gemüse essen, weniger Schmerzen, regelmäßige Mahlzeiten, nur noch ein Stück Kuchen pro Woche statt jeden Tag Torte, kein Durchfall mehr, Gewichtsveränderung oder einfach ein besseres Wohlfühl.

### **Warum benötigen Sie diese Informationen?**

Weil ich die Menschen dort abholen möchte, wo sie gerade stehen. Ein Vegetarier hat ganz andere Bedürfnisse als jemand, der Fleisch isst. Eine Bäuerin, die Familienarbeit, Pflege der Eltern, Haushalt und Büro gleichzeitig stemmt, muss anders agieren als ein Single, der nur für sich alleine sorgt. Allgemein gesprochen heißt das: Die Ernährungsumstellung muss in die Lebensumstände passen. Sie muss persönliche Vorlieben oder Abneigungen berücksichtigen, darf die finanziellen Mittel nicht sprengen und die Betroffenen müssen weiterhin ihre Überzeugungen oder ihren kulturellen Hintergrund leben können. Dann steigen die Chancen auf Erfolg.

### **Wenn diese Faktoren geklärt sind, geht dann es an den Kochtopf?**

Zunächst geht es an den Einkaufszettel. Ich lasse mir Kühlschrank und Speisekammer zeigen. Da sehe ich oft schon, wo die Reise hingeht. Wir sprechen die Produkte durch, überlegen, welchen Wert die einzelnen Nahrungsmittel haben und wie unpassende Lebensmittel ersetzt werden können. Das kann zum Beispiel heißen, dass die Milch mit 0,1 Prozent Fettanteil schon ganz gut ist, besser wäre aber die Milch mit 1,5 Prozent Fett. Oder wir gehen zusammen einkaufen. Oft wissen Menschen nicht, was die Hinweise auf den Verpackungen bedeuten. Dann sprechen wir über die Zutatenliste, die Inhaltsstoffe und den Nutriscore. Ich weise dann auch immer auf den besonderen Wert von unverarbeiteten, regionalen Lebensmitteln der Saison hin. Erst danach gebe ich Tipps, wie die Lebensmittel passend zubereitet werden.

### **Wie sieht die Erfolgskontrolle aus?**

Erfolg ist ganz wichtig. Bessere Blutwerte alleine sind zu abstrakt. Die Patienten müssen spüren, dass ihnen die Ernährungsumstellung gut tut, sonst bleiben sie nicht am Ball. Deshalb gibt es einen Fragebogen zur Lebensqualität. Bei allen Terminen erhebe ich den Ist-Zustand. Gemeinsam vergleichen wir dann anhand der Werte vom letzten Treffen, was sich verbessert hat. So gelangen auch kleine Veränderungen ins Bewusstsein.

### **Wie sieht das zum Beispiel aus?**

Wenn bei Adipositas die Gewichtsreduktion nur schleppend voran geht, aber die Körperfettanalysewaage zeigt, dass die Muskelmasse konstant bleibt und zum Glück nur das Fett wegschmilzt, dann ist das ein toller Erfolg. Oder - das trifft besonders häufig bei Männern zu - Magenschmerzen und Durchfall sind weniger geworden seitdem keine frittierten Gerichte mehr auf dem Speiseplan stehen. Bei Diabetikern schauen wir auf die Häufigkeit von Blutzuckerentgleisungen. Super, wenn Patienten feststellen „Das habe ich jetzt im Griff.“



Dieser Gewinn an Lebensqualität muss den Menschen immer wieder bewusst werden, damit die Motivation erhalten bleibt.

### **Wie wird ein Rückfall in alte Essgewohnheiten verhindert?**

Eine gute Strategie, um nicht in alte Muster zu verfallen, ist der regelmäßige Austausch mit anderen Betroffenen oder mit befreundeten, positiven Menschen, die motivieren. Viel Bewegung und moderater Sport, der Spaß macht, sind immer hilfreich. Vor allem dann, wenn man sich mit Trainingspartnern verabredet. Smartphone-Apps helfen, die eigenen Ziele im Auge zu behalten. Ein Wecker, der klingelt, um zu zeigen, dass es Zeit für eine Pause ist, unterstützt ebenso wie Kalendereinträge mit Hinweisen wie zum Beispiel genug trinken, Zeit fürs warme Essen oder ähnliches. Auch Gruppenangebote im Rahmen der Primärprävention können helfen, die Motivation hoch zu halten.

Das Interview führte  
Petra Stemmler-Richter  
**SVLFG**

### **Hintergrundinformation**

*Die Landwirtschaftliche Krankenkasse ersetzt 80 Prozent der Kosten einer ärztlich verordneten individuellen Ernährungsberatung, maximal 240 Euro für höchstens sechs Beratungen. Eine solche Verordnung können Versicherte erhalten, wenn Sie wegen falscher Ernährung erkrankt sind oder ihre Erkrankung durch eine Fehlernährung mitverursacht wurde. Das kann zum Beispiel bei diesen Krankheiten der Fall sein: Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, Adipositas, Erkrankungen der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane, Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Krebserkrankungen, Hauterkrankungen, Allergien, Osteoporose, Rheuma, Autoimmunerkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Vor Beginn der Beratung sind eine ärztliche Verordnung sowie ein Kostenvoranschlag einzureichen. Weitere Informationen gibt es online unter:*

[www.svlfg.de/ergaenzende-leistungen-zur-rehabilitation-ikk](http://www.svlfg.de/ergaenzende-leistungen-zur-rehabilitation-ikk)

