

# Grundlagen der Ernährungsberatung

Dr. oec.troph. Claudia Fabian-Bach  
ESSGENUSS Praxis für Ernährungsberatung

# Hintergründe

Wie sieht unsere Esswelt heute aus?

Wie entsteht Essverhalten?

Wie lässt sich Essverhalten beeinflussen?

Unsere Esskultur ist von Überfluss geprägt.

Gleichzeitig gibt es eine Flut von Informationen und Ratschlägen, die häufig widersprüchlich sind.

Portionen sind heute größer und stehen rund um die Uhr zur Verfügung.

Wir haben Essen sehr oft im Blick, auf dem Arbeitsweg, beim Stadtbummel, zu Hause und am Arbeitsplatz.

Wir essen mehr außer Haus und zunehmend alleine. Wir schauen vermehrt zu, wenn andere kochen.

Wissen und Handlungskompetenzen im Umgang mit Lebensmitteln sind wenig vorhanden.

Im Essen außer Haus steckt meist mehr Energie als wir brauchen.

Wir haben ein genetisches Programm für Hungersnöte, aber keines für den Überfluss an Nahrung.

# Wie entwickelt sich Essverhalten ?



nach T. Ellrott, Göttingen



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ  
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

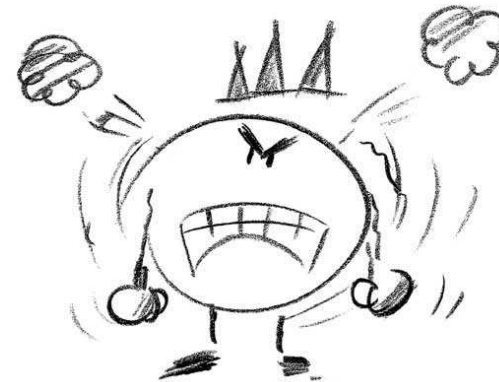
## Essen wird gelernt

Dies beginnt bereits vor der Geburt.

Die Esskultur, die Familie (Nahrungsangebot, Essregeln, Vorbildfunktion) und die eigenen Erfahrungen prägen das Essverhalten.

# Essen ist eng mit Emotionen verbunden

- Liebe geht durch den Magen
- Ich habe Dich zum Fressen gern
- Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen
- Er frisst alles in sich hinein
- Sie hat es satt



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ  
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

# „Essen hält Leib und Seele zusammen“

- Genuss
- Wohlfühl
- Sicherheit
- Entspannung
- Geborgenheit
- Beruhigung



Ein gutes Essen ist das beste Antidepressivum oder auch „Balsam für die Seele“



Viele Menschen leben heute in einer großen Unruhe.

Der Geschmack von Zucker und Fett schafft sehr einfach und schnell Wohlbefinden und Ruhe. Allerdings nur für kurze Zeit.

# Das Essverhalten wird gesteuert durch ...

## äußere Essauslöser

- wenn ich die anderen essen sehe
- wenn ich am Bäcker vorbei gehe
- wenn die Kollegin etwas anbietet

## innere Essauslöser

- Ärger
- Langeweile
- Überforderung
- Wut
- Einsamkeit



Jeder Mensch hat persönliche Gründe, warum er so isst, wie er isst.

Es gibt nicht die richtige Ernährungsweise.

Jeder Mensch braucht sein persönliches Esskonzept.

Nur eine individuelle und langfristig angelegte Therapie kann dauerhaft erfolgreich sein.

# Methoden zur Ernährungsberatung nutzen Ansätze aus

Pädagogik

Psychologie

Patientenzentrierter Gesprächsführung

Ernährungs- und Haushaltswissenschaft

Medizin

# Die patientenzentrierte Gesprächsführung beinhaltet:

- einführendes Verstehen
- bedingungsfreies Akzeptieren
- partnerschaftliches Gespräch
- ist nicht belehrend
- nutzt offene Fragen

# Patientenzentriert non – direktiv

## So könnten Sie formulieren ...

- Wenn ich sie richtig verstanden habe, ....
- Können Sie sich vorstellen, dass ....

# Die Wortwahl macht´s

## ***Anstatt ...***

- Ernährung
- Sie müssen es weglassen
- erlaubt / verboten

## ***Besser ...***

- Essen und Trinken
- Sie haben die Chance besser essen zu lernen
- anstatt / besser



# Anti - Diät - Konzept

- Selbstbestimmtes Handeln
- Satt werden und Wohlfühlen
- Selbstbeobachtung/Achtsamkeit
- Motivation und Belohnung
- Stressmanagement
- Keine Verbote
- Flexible Kontrolle

Gewichtsreduktion ist in der Regel keine Frage von Willen und Disziplin.

Das Essverhalten

ist die zur Zeit bestmögliche Lösung.

# Schematischer Ablauf einer individuellen Ernährungsberatung

1. Erstkontakt
2. Ernährungsanamnese
3. Zielplanung
4. Maßnahmenplanung
5. Bilanz ziehen
6. Motivation und Stärkung
7. Abschlussgespräch

# Erstkontakt

- Auftrag abholen !
- verstehen wollen
- partnerschaftlich
- Motivation und Stärkung
- Bedeutung der Ernährungsanamnese erklären und anbieten

Ich bin der Ansicht, dass ...

Meinem Eindruck nach, wäre es sinnvoll ....

# Möglicher Gesprächsablauf in der Einzelberatung

1. Kurze Zusammenfassung der Situation
2. Ärztliche Bewertung
3. Frage nach der Selbsteinschätzung des Patienten
4. Zusammengefasste Wiederholung  
„Spiegeln“ der Antwort und Angebot als Frage
5. Zustimmung/Ablehnung des Patienten

# Motivation und Entscheidung

## Gruppenberatung

Ich verpflichte mich, dass ich sie nach den Leitlinien dieses Schulungsprogramms unterstütze.

Sie verpflichten sich regelmäßig teilzunehmen und die wöchentlichen Hausaufgaben zu erledigen.

# Ernährungsanamnese

## Methoden

Interview als 24 h recall  
Ernährungsprotokoll  
Esstagebuch

## Anwendungsziel

Einstieg ins Thema  
Nährstoffauswertung  
Verhaltensänderung



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ  
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

# Ernährungsanamnese

## Selbstbeobachtung und offene Fragen

- **Was?** Lebensmittelauswahl
- **Was ist drin?** Zubereitung
- **Wie viel?** Portionsgröße
- **Wo?** Ort des Essplatzes
- **Wann, wie oft?** Uhrzeit und Häufigkeit
- **Wie?** Art und Weise, Genussfähigkeit,
- **Warum?** Hunger / Satt sein, Essauslöser

## Beispiel 1.

Was esse und trinke ich	Wann	Wo	Wie viel	Wie zubereitet	Beschwerden	Stärke

## Beispiel 2.

Was esse und trinke ich	Uhrzeit	Wo	Wie	Warum	Wie fühle ich mich <u>vor</u> dem Essen?

# Auswertung mit Nährwerttendenzanalyse

- Gespräch: Welche Erfahrungen haben Sie beim Aufschreiben gemacht?
- „Blickdiagnose“ eines Esstages und Wochenübersicht
- PC gestützte Berechnung

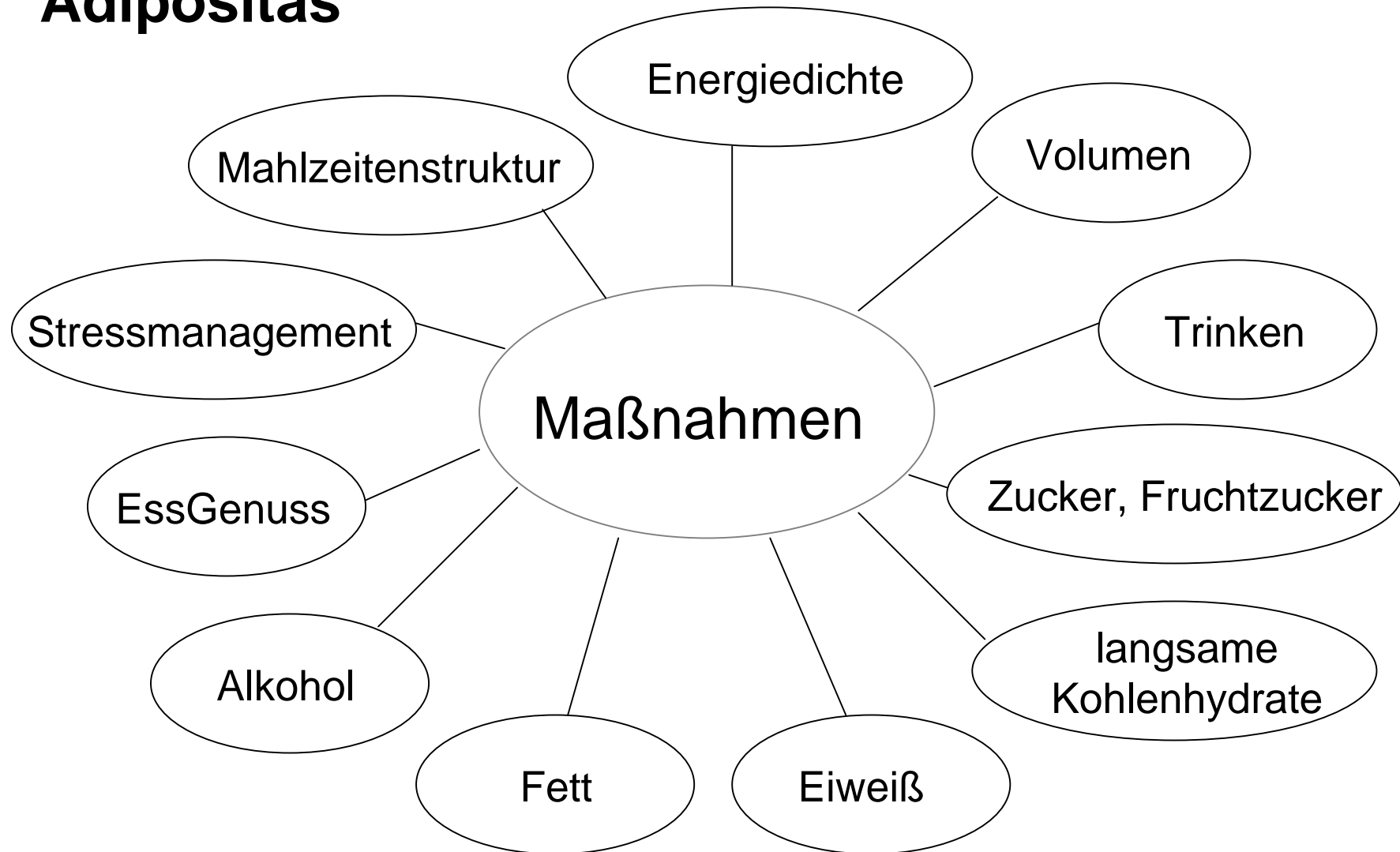
# Analyse - Ernährungsanamnese

- Was? - Lebensmittelauswahl
- Was ist drin? - Zubereitung
- Wie viel? - Portionsgröße
- Wo? - Ort des Essplatzes
- Wann, wie oft? - Uhrzeit und Häufigkeit
- Wie? - Art und Weise, Genussfähigkeit,
- Warum? - Hunger / Satt sein, Essauslöser

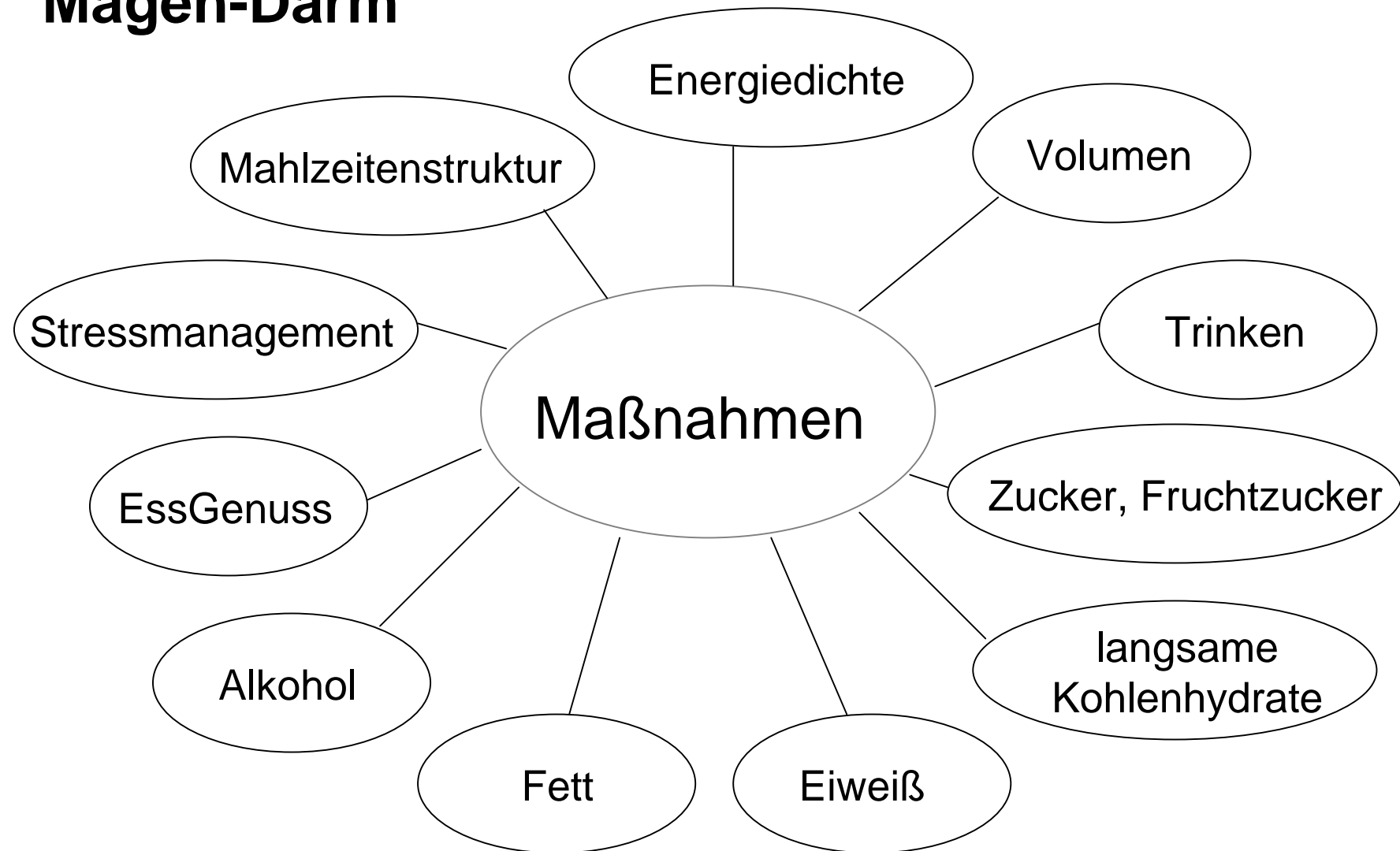
# Maßnahmenplanung

- maßgeschneidert und typgerecht
- vom Patienten selbst als hilfreich erachtet
- einfach umsetzbar, damit die Erfolgsquote hoch ist
- schrittweise
- konkrete Handlungsanweisung
- in die Lebenswelt passend, alltagstauglich

# Adipositas



# Magen-Darm



# Didaktisches Modell der aid Ernährungspyramide

- der Mix macht`s –

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

Portionsgrößen werden zur Orientierung nach dem Handmaß abgeschätzt.

Große Teile mit einer Hand.  
Kleine Teile mit beiden Händen.

Bei Süßem und Knabbereien werden kleine Teile mit einer Hand gemessen.

# Empfehlungen aussprechen

- ✓ **Basiskostplan**
  - „Wie ein guter Esstag aussehen kann“
  - maßgeschneidert
  - mit dem Patienten zusammen entwickelt
- ✓ **Austauschlisten**

# Realistische Teilziele aufstellen

**IST Situation:** erste Mahlzeit um 12.00 Uhr.  
Dann alle 3 Stunden bis 22.00 Uhr.

**Ziel:** z.B. 1- 2 Mal bei 5 Arbeitstagen.

→ Der Vorsatz muss mit großer  
Wahrscheinlichkeit erfolgreich sein.

# Zur Reflexion anregen

- **Berater:** Sie haben gesagt, am Abend ist es am schwierigsten nicht zu viel zu essen.
- **Patient:** Ja, eigentlich schon.
  
- **Berater:** Haben Sie eine Idee, warum das so ist ?
- **Patient:** Ich komme nicht immer zum Mittagessen. Dann bin ich abends so hungrig und freue mich auf die Ruhe beim Essen.

# Zum Handeln motivieren

**Berater:** Einerseits scheint es hilfreich, zum Abnehmen eine Mahlzeit ausfallen zu lassen. Andererseits merken Sie ja, Sie können sich abends kaum bremsen.

Probieren Sie mal aus, regelmäßig auch mittags zu essen. Das schon allein bringt die Chance, dass sie abends weniger brauchen.

## Arbeitsblatt für den Patienten

Wie es gelingen kann nach der Pyramide zu essen !

- Welche Gemüsesorten essen Sie gerne ?
- Welche Gerichte damit kennen Sie?
- Haben Sie eine Lieblingsuppe ?
- Welche Salate schmecken Ihnen?
- Welches „Grünzeug“ schmeckt Ihnen zu Käse / Wurstbrot ?

# Arbeitsblatt für den Patienten

## Meine Vorsätze

- Ich möchte anders essen und nehme mir dafür folgendes vor. Ich schränke ein oder verzichte auf:
  1. Woche .....
  2. Woche .....
- Ich esse / trinke statt dessen:
  1. Woche .....
  2. Woche .....

# Beobachtungskarte

	MO	DI	MI	DO	FR
Wie zufrieden bin ich mit meinem Frühstück?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Wie habe ich gegessen?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Wie satt bin ich?					

## Stärken und Ermutigen Zwischenbilanz ziehen

Ich kann mir gut vorstellen, dass Sie erwarten, täglich ans Frühstück zu denken.

So wie ich Sie verstanden habe, haben Sie jahrelang morgens nichts gegessen.

Da ist es doch ein Erfolg, wenn es jetzt regelmäßig 4 Mal in der Woche klappt.

**Berater:** Was haben Sie vergangene Woche für sich erreichen können?

**Patient:** Ach, eigentlich nichts. Die Waage bewegt sich nicht. Die Woche war stressig. Ich habe nur ein leckeres Vollkornbrot entdeckt, dass ich jetzt häufig esse.

**Berater:** Ich habe den Eindruck, da gibt es Erfolg. Wenn ich Sie richtig verstanden habe, dann hatten Sie Zweifel, ob Ihnen dieses Brot schmecken kann.

**Patient:** Ja, stimmt eigentlich. Mein Partner isst sogar mit.

# Wie esse ich?

Übungen zu Genuss  
und Wahrnehmung:

Wie gut schmeckt es mir?

Wann bin ich hungrig?

Wann bin ich angenehm satt?

Wann habe ich ein Völlegefühl?



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ  
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

## Strichliste für eine Woche

### **Wie Sie es schaffen können, gut zu essen !**

Suchen Sie sich pro Woche einen Vorsatz aus, den Sie einhalten wollen. Tragen Sie ein, wie oft Ihnen dies gelingt.

- Ich esse mein Essen an einem dafür festgelegten schönem Platz.
- Ich versuche nur zu essen und nichts dabei zu tun, außer Musik hören und/oder mich dabei unterhalten.
- .....

Warum esse ich,  
obwohl ich es anders vorhatte?

Situationsanalyse:

Wie ist die Situation und die Stimmung?

vorher: abgespannt, genervt, sehr hungrig

dabei: schmeckt, hastig, zu viel

danach: schlechtes Gewissen, Bauch drückt



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ  
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

Den Patienten dort abholen, wo er steht.

**Patient:** Ich habe ja versucht, täglich mein Frühstück mit ins Büro zu nehmen. Aber wissen Sie, ich habe so viel um die Ohren, dass ich es immer wieder vergesse.

**Berater:** Ja, ich kann mir vorstellen, das ist nicht einfach. Ich frage mich, wie sich die Situation genau abspielt, so dass sie es vergessen? Könnten Sie es genauer beschreiben?

# Nutzen Sie offene Fragen

- Was heißt das genau, wenn Sie sagen, Sie können das zweite Stück Kuchen der Kollegin nicht ablehnen?
- Haben Sie eine Idee, die in dieser Situation hilfreich sein könnte?
- Was hindert Sie daran, mittags in der Kantine noch einen Beilagensalat zu nehmen?

# Ernährungsberatung braucht Zeit

Einzelberatung 30 – 60 min

Gruppenberatung 90 – 120 min

# Ernährungstherapie

Untergewicht  
Übergewicht  
Essstörungen

Erfolg der  
Behandlung



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ  
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

# Determinanten und Kontexte von Übergewicht

## primäre Ursachen

Energieaufnahme Energieverbrauch

## Mensch

Wissen

Einstellungen

Erfahrungen

Gewohnheiten

Werte

## soziales Umfeld

Familie

Sozialer Status

Ethnische Zugehörigkeit

Freunde

Schule

„Neighbourhood“

## Lebenswelten

Infrastruktur

soziales Niveau

Freizeit- und

Erholungsmöglichkeiten

Sicherheit

Walkability

Lebensmittelangebot

nach Ottawa-Charta, WHO 1986:  
„Lebens-, Arbeits- und Freizeitbedingungen“



DR. CLAUDIA FABIAN-BACH | DR. BETTINA SCHULZ  
HEIDELBERGER PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

Das Problem „Übergewicht“ kann nur in seinen Kontexten begriffen und gelöst werden.

Die Dimensionen des Problems sind der einzelne Mensch, die Gesellschaft, die Lebenswelt und die Ökonomie.

Eine erfolgreiche Prävention von Übergewicht ist nur unter Beachtung aller vier Dimensionen zu erwarten.

Quelle: Prof. Dr. med. Manfred J. Müller  
Institut für Humanernährung, Universität Kiel

Die Gefahr ist groß,  
dass die ausschließliche  
Verhaltensänderung des  
Einzelnen zu kurz greift.

Prof. Dr. med. M. de Zwaan  
Universitätsklinikum Erlangen  
Deutsche Adipositas Gesellschaft

# Wo finde ich qualifizierte Ernährungsfachkräfte?

- Verband der Oecotrophologen VDOE Expertenpool  
<http://www.vdoe.de/experten-suchen0.html>
- Ernährungswissenschaftlicher Qualitätszirkel  
Ernährungsexperten Hessen/Nordbaden  
[www.ernex.de](http://www.ernex.de)
- <http://www.aid.de/lernen/ernaehrungsberatung.php>

**Herzlichen Dank für Ihr Interesse!**

**Wenn es Ihnen gefallen hat,  
sagen Sie es bitte weiter.**