

# ERNÄHRUNGS BERATUNG

... AUCH IN DER  
PELLEGE EIN  
WICHTIGES THEMA!

## Qualifizierte Ernährungsberater und Ernährungstherapeuten erkennen

Wie lassen sich Blutzuckerspitzen vermeiden? Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll und was kann gegen einen Blähbauch und Darmbeschwerden helfen? Übergewicht, Unterernährung oder Unverträglichkeiten - in der Pflege kommen viele Ernährungsprobleme auf. Doch wie findet man eine zertifizierte Ernährungsfachkraft, die kompetent berät? Und wie kann Ernährungsberatung / -therapie in einer Pflegeeinrichtung oder im Zusammenspiel mit der häuslichen Pflege verankert werden? Wir geben einen Überblick.





TEXT: WIEBKE ADEN

Zu viel oder zu wenig Gewicht, Diabetes mellitus, Verdauungsstörungen, Unverträglichkeiten oder Nahrungsmittelallergien: Die Liste, wann eine qualifizierte Ernährungsberatung eine sinnvolle Hilfestellung leisten kann, ließe sich noch lange fortführen. Studien belegen, sich Ernährung und Gesundheit beeinflussen und dass eine ausgewogene Ernährung zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität beiträgt. Doch wie finde ich eine kompetente und seriöse Ernährungsfachkraft?

Die Publikumszeitschriften sind voll mit Empfehlungen von häufig selbsternannten Ernährungsexperten, die mit Diät- und Heilversprechen werben, wie: Schlank in drei Tagen, die Paleo-Diät als Wunderwaffe gegen Diabetes oder die neue Anti-Krebs-Diät. Gibt man bei der Onlinesuche den Begriff »Ernährungsberater« ein, so spuckt die Suchmaschine 9.990.000 Ergebnisse aus. Zu »qualifizierte Ernährungsberater« sind es immerhin noch 206.000 Ergebnisse.

### DER BEGRIFF »ERNÄHRUNGSBERATER« IST NICHT GESCHÜTZT, JEDER DARF SICH SO NENNEN, UNABHÄNGIG VON SEINEN KENNNTNISSEN.

Sie erkennen einen qualifizierten Ernährungsberater/-therapeuten daran, dass diese eine abgeschlossene Ausbildung als Diätassistent oder ein Studium aus dem Bereich Ernährungswissenschaft/Oecotrophologie vorweisen können. Zudem sollte ein durch Weiterbildung erlangtes Zertifikat vorliegen, wie z. B. das Zertifikat »Ernährungsberater/in VDOE«. Auch Ärzte können die Zusatzqualifikation »Ernährungsmedizin« erlangen. Ernährungsberatung bzw. -therapie wird von den Krankenkassen finanziell bezuschusst, wenn die Beratungskraft über ein gültiges Zertifikat verfügt.

### ZERTIFIKATE BIETEN ORIENTIERUNG

Die einschlägigen Fach- und Berufsverbände vergeben anerkannte Zertifikate. Alleine beim Berufsverband Oecotrophologie e. V. sind rund 1.200 zertifizierte Ernährungsberater registriert. Ein Zertifikat ist ein wichtiges Merkmal um einen qualifizierten Anbieter zu erkennen. Dieser berät kompetent, produktneutral und bildet sich fortlaufend weiter. Das Zertifikat »Ernährungsberater/in VDOE« existiert bereits seit 1994 und ist eine Zusatzqualifikation, die auch mit einem Wettbewerbsvorteil für die Fachkräfte verbunden ist. Wer das Zertifikat erlangt, erfüllt die Anbieterqualifikation

für das Handlungsfeld Ernährungsberatung, die auch im Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes der Krankenkassen gefordert wird. Über 1.000 VDOE-Mitglieder weisen mit dem Zertifikat »Ernährungsberater/in VDOE« ihre Qualifikation und ihre kontinuierliche Weiterbildung nach.

### ERNÄHRUNGSBERATUNG ODER ERNÄHRUNGSTHERAPIE?

Sind Sie auf der Suche nach fachkundiger Beratung, ist der feine Unterschied zwischen »Ernährungsberatung« und »Ernährungstherapie« zu beachten:

**Ernährungsberatung:** richtet sich an Gesunde, im Sinne der Prävention. Das Ziel der Ernährungsberatung ist eine nachhaltige Verbesserung des Ernährungsverhaltens in kleinen und alltagstauglichen Schritten, um eine Fehlernährung zu vermeiden. Die Ernährungsberatung wird entweder in Form einer individuellen Beratung oder in Form von Kursen oder Seminaren durchgeführt.

**Ernährungstherapie:** richtet sich an Erkrankte, im Sinne der Linderung der Beschwerden. Bei gesundheitlichen Störungen wie Adipositas, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Darmerkrankungen und z. B. Allergien ist eine ernährungstherapeutisch ausgerichtete Beratung notwendig. Qualifizierte, anerkannte Ernährungsfachkräfte können nur nach Vorlage einer ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung therapeutisch tätig werden. Diese ist für alle Ärzte z. B. auf der Homepage des VDOE als Download verfügbar: <https://bit.ly/3caBpTc>.

Um eine qualifizierte Beratung in Anspruch nehmen zu können, sind die folgenden fünf Schritte wichtig:

### IN 5 SCHRITTEN GANZ LEICHT ZUR INDIVIDUELLEN PRÄVENTIVEN ERNÄHRUNGSBERATUNG ODER ERNÄHRUNGSTHERAPIE

**1** Wenden Sie sich an den Hausarzt oder Facharzt und schildern Sie ihr Anliegen. Ärzte können ihren Patienten eine/n Ernährungsberatung/Präventionskurs als Präventionsleistung empfehlen oder auch eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung zur Ernährungstherapie ausstellen.

**2** Mit dem entsprechenden Dokument erfolgt die Anfrage nach finanzieller Bezuschussung zur Ernährungsberatung/-therapie bei der Krankenkasse.

**WICHTIG:** Sie können auch ohne eine Präventionsempfehlung die zuständige Krankenkasse kontaktieren und einen Zuschuss zur vorbeugenden Ernährungsberatung/zum Präventionskurs beantragen. ▷





**3** Die Krankenkassen sind auf der Suche nach einem qualifizierten Anbieter behilflich. Sie können sich auch selbst auf die Suche machen und eine Ernährungsfachkraft mit gültigem Zertifikat in ihrer Nähe suchen.

**4** Sie wählen die Beratungskraft mit dem passenden Angebot aus. Wie in fast jeder Berufsgruppe gibt es auch unter Ernährungsfachkräften solche, die sich spezialisiert haben z.B. im Bereich Diabetes mellitus, Allergien, Adipositas und zum Teil in Schwerpunktpraxen arbeiten.

**5** Nach Abschluss der Beratung müssen die Rechnung und der Zahlungsbeleg bei der zuständigen Krankenkasse eingereicht werden, die dann eine Teilkosten-Rückerstattung übernimmt.

**MERKMALE EINES QUALIFIZIERTEN ERNÄHRUNGSBERATERS/- THERAPEUTEN**

- › Ausbildung zur/zum Diätassistent/in oder
- › Studium der Ernährungswissenschaften/ Oecotrophologie oder fachverwandter Studiengänge mit dem Abschluss Bachelor of Science, Master of Science oder Diplom.
- › Muss: gültiges von den Krankenkassen anerkanntes Zertifikat eines Fach- oder Berufsverbandes

Folgende Fach- oder Berufsverbände haben **Online-Portale** für die Suche nach geeigneten Anbietern von Ernährungsberatung oder -therapie. Viele Ernährungsfachkräfte bieten ihre Tätigkeiten ambulant und bei Bedarf ggf. in Form von Hausbesuchen an. Die Beratungsgespräche können dann im gewohnten Umfeld stattfinden.

- › Berufsverband Oecotrophologie e. V. (VDOE): einfache und übersichtliche Suche, sortiert nach PLZ oder Themen [www.vdoe.de/experten-suche.html](http://www.vdoe.de/experten-suche.html)
- › Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: [www.dge.de/service/ernaehrungsberater-dge](http://www.dge.de/service/ernaehrungsberater-dge)
- › QUETHEB – Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e.V.: [www.quetheb.de](http://www.quetheb.de)
- › VDD Verband der Diätassistenten: [www.vdd.de/diaetassistenten](http://www.vdd.de/diaetassistenten)
- › Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED): [www.vfed.de/de/fachkr%C3%A4fte-suche/fachkr%C3%A4fte-suche](http://www.vfed.de/de/fachkr%C3%A4fte-suche/fachkr%C3%A4fte-suche)

Wenn Ihre Suche nach einem qualifizierten Anbieter erfolgreich war, dann haben Sie schon einen wichtigen Schritt geschafft. Meistens ist der Ablauf einer Ernährungsberatung/-therapie ähnlich und findet dann so statt, wie hier beschrieben:

**ABLAUF ERNÄHRUNGSBERATUNG /-THERAPIE**

Nach der Kontaktaufnahme lernt der Klient die Ernährungsfachkraft in einem **ersten Gespräch** persönlich kennen. Hier geht es zunächst um die Beschwerden und die Gründe, warum eine Ernährungsberatung/-therapie verordnet/gewünscht wird. Die Fachkraft erfragt üblicherweise die **Ernährungs- und Lebenssituation** sowie persönliche **Motive** und **Ziele**. Ganz wichtig ist, dass der Ratsuchende aktiv mitarbeiten will und die Chemie zwischen Ernährungsberater/-therapeut und Klient stimmt. Nur so kann sich der Beratungsprozess positiv entwickeln. Eventuell notiert die Fachkraft auch Daten zu Größe und Gewicht. Als nächstes führt die Fachkraft eine **Ernährungsanamnese** durch (meist durch Ernährungsprotokoll oder Fragebogen) und bespricht mit dem Klienten die ggf. empfohlenen Schritte einer **Ernährungsumstellung**. Die **Veränderungen** und die **Ziele der Intervention** sollten **von beiden** festgelegt werden. Hierbei müssen die persönlichen Vorlieben und Abneigungen des Ratsuchenden selbstverständlich berücksichtigt werden, so dass jeder Klient einen **individuellen Ernährungsplan** bekommt, der leicht umzusetzen ist und dazu führt, dass sich die Symptome und Beschwerden bessern. Während der Dauer der Ernährungsumstellung erfährt der Klient durch seinen Ernährungsberater/-therapeuten **Unterstützung**. Eine **vollständige Dokumentation** der Maßnahmen und der erreichten Veränderungen ist eine gute Basis für einen langfristigen Erfolg. Bei Bedarf werden die vereinbarten Interventionen verändert und angepasst. Nach abgeschlossenen Teiletappen oder zum Ende eines Beratungsprozesses werten Klient und Berater die Ergebnisse gemeinsam aus. Wie lange der Beratungs- oder Therapieprozess dauert, ist ganz unterschiedlich und hängt von der Ausgangssituation und den Fortschritten ab. **Ziel** ist immer, dass der Ratsuchende die **Ernährung nachhaltig**, das bedeutet dauerhaft umstellen kann, sich damit **wohl fühlt** und diese auch **autark** umsetzt. ♦



**Wiebke Aden**  
Berufsverband Oecotrophologie e. V.



Foto: Dusan Zidar/AdobeStock

