



## Individuelle Ernährungsberatung

# Besser essen lernen

Wer in der Hausarztpraxis an Ernährungsberatung denkt, meint meistens Abnehmen. Doch auch in vielen anderen Fällen profitieren Patienten davon zu lernen, wie sie sich besser ernähren können.

Die meisten Menschen finden ihren Ernährungsberater im Zeitschriftenregal: Mal low carb, mal wenig Fett, mal viel Eiweiß und mal wenig Eiweiß. Ziel ist es dabei aber fast immer, überflüssige Pfunde loszuwerden. Und ohne Frage ist starkes Übergewicht ein medizinisches Problem, gegen das man etwas unternehmen sollte. Allerdings gibt es auch viele andere Gründe, sich kritisch mit der eigenen Ernährung auseinander zu setzen – und sich dabei von einem Profi helfen zu lassen.

Bei „normalen“ Gewichtsproblemen oder dem Bedürfnis nach einer gesünderen Ernährung ist in der Regel ein Gruppenangebot sinnvoll. Hier gibt es bei den gesetzlichen Krankenkassen vor Ort eine ganze Reihe von Angeboten, die man im Internet recherchieren kann. Auch Online-Angebote oder Ratgeberforen können hier sinnvoll sein (siehe Webtipp). Neben Übergewicht sind Untergewicht, Schwangerschaft, sowie Tätigkeiten im Außendienst oder Schichtarbeit gute Gründe, sich ernährungstechnisch beraten zu lassen.

Individuelle Ernährungsberatung ist immer dann sinnvoll, wenn ein medizinisches Problem vorliegt, das diätetisch beeinflussbar ist. Das gilt z. B. für Diabetes oder Lebensmittelintoleranzen wie Unverträglichkeit von Laktose oder Allergien gegen Erdnüsse, Milcheiweiß oder andere Lebensmittel. Verbunden mit der Frage: Was kann ich nun essen und in welcher Form? Geht es um Patienten, bei denen eine solche Erkrankung vorliegt, unterstützen die Kassen oft die ersten Beratungsstunden.

### Zuschüsse sind möglich

Die genaue Bezuschussung variiert zwischen den Kassen, häufig handelt es sich um die Erstberatung plus einige Folgeberatungen. Im ersten Beratungsgespräch – der Anamnese – erfasst der Berater Angaben zum allgemeinen Gesundheitszustand, zur Lebenssituation, über die Einnahme von Medikamenten und Präparaten sowie gegebenenfalls Krankheitssymptome. Je nach Beratungsziel führt der Patient danach für einige Tage ein Ernährungsprotokoll, das

die Grundlage für die weiteren Beratungsgespräche liefert. Gemeinsam werden Verbesserungsmöglichkeiten erarbeitet und schrittweise umgesetzt. In einem Abschlussgespräch kann es dann um die Vermittlung weiterer Maßnahmen (z. B. Bewegungsangebote, Selbsthilfegruppen) gehen sowie die Stärkung der Motivation, um Rückfällen vorzubeugen. Die Krankenkassen bezuschussen nur die Leistung von qualifizierten Ernährungsberatern und -therapeuten mit einer nachgewiesenen Zusatzqualifikation. Wenn eine Umstellung der Ernährung die Therapie unterstützen kann, werden in der Regel drei bis fünf, selten auch zehn Einheiten bezuschusst. Die Erstberatung wird dabei meistens mit 60 Minuten angesetzt, Folgeberatungen mit 30 Minuten.

Die Rolle der Hausarztpraxis ist es, im Bedarfsfall geeignete Beratungsstellen zu vermitteln. Im Internet können Sie Experten in Ihrer Nähe direkt nach Postleitzahl und Spezialgebiet suchen (Webtipp). Auch die zuständige Krankenkasse vor Ort verfügt über eine Liste qualifizierter und bezuschussungsfähiger Berater. Zu guter Letzt ist nicht jedes Ernährungsproblem durch Ernährungsberatung behandelbar. Generell sollte geschaut werden, ob sich hinter schlechten Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten nicht ganz andere Probleme verbergen, etwa im psychosozialen Bereich. Unter Umständen kann einem solchen Patienten eine Schuldnerberatung oder eine psychosoziale Beratung im Moment mehr helfen.

### Webtipps

Beratungsstellensuche des VDOE  
[www.vdoe.de/experten-finden.html](http://www.vdoe.de/experten-finden.html)

BARMER GEK  
 Ernährungsangebote vor Ort  
[www.barmer-gek.de/147826](http://www.barmer-gek.de/147826)

Ratgeber Ernährung  
[www.barmer-gek.de/103422](http://www.barmer-gek.de/103422)

AOK  
 Ernährungsangebote vor Ort  
[www.aok.de/ernaehrung](http://www.aok.de/ernaehrung)  
 Online-Coach  
[www.abnehmen-mit-genuss.de](http://www.abnehmen-mit-genuss.de)