

# Ernährung als Therapie



Quelle: Fotolia

DORIS STEINKAMP  
Kompetenz Ernährung  
Beratungsagentur

## Themen

- ▣ Warum essen und trinken wir?  
Einflussfaktoren und Motive
- ▣ Erfolgsgarant in der Diabetesberatung  
Die Sinnvermittlung einer Ernährungsintervention
- ▣ Adipositas therapie in Deutschland

DORIS STEINKAMP  
Kompetenz Ernährung  
Beratungsagentur

## Einflussfaktoren Nahrungsaufnahme

Oder: Warum essen und trinken wir?

- Geschmack/Genuss
- Gewohnheit
- Tradition
- Angebot
- sozialer Status

Quelle: Eigene Darstellung. Grundlage u.a.: [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf\\_2011/06\\_11/EU06\\_2011\\_318\\_324.qxd.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2011/06_11/EU06_2011_318_324.qxd.pdf)

DORIS | STEINKAMP  
Kompetenz Ernährung  
Beratungsagentur

## Weitere Motive?

- Gewichtskontrolle
- Gesundheit
- einfach - schnell
- Affektregulation
- Hunger versus Appetit?
- ...

DORIS | STEINKAMP  
Kompetenz Ernährung  
Beratungsagentur

## Definitionen

- **Hunger**  
 allgemeines, eher unspezifisches Verlangen nach Nahrungsaufnahme. Ein physiologischer Zustand, der mit einem unbehaglichem Gefühl einhergehen kann.
- **Appetit**  
 der Wunsch spezielle Lebensmittel zu sich zu nehmen. Die Motivation ist lustvoll. Zielgerichteter, psychologische Zustand
- **Sättigung**  
 Prozess der Beendigung einer Mahlzeit, der direkt durch die Nahrungsaufnahme ausgelöst wird.

DORIS | STEINKAMP  
 Kompetenz Ernährung  
 Beratungsagentur

## Diagnose Diabetes:



Quelle: Bild AdobeStock\_98243920

DORIS | STEINKAMP  
 Kompetenz Ernährung  
 Beratungsagentur

## Diagnose Diabetes

Essensumstellung, Medikation, Arztbesuche,  
das Gefühl von „krank sein“ verändert das Leben

- ❑ am Arbeitsplatz
- ❑ in familiären Strukturen
- ❑ im Freundeskreis und in Partnerschaften
- ❑ für die Urlaubs- und Freizeitplanung

DORIS | STEINKAMP  
Kompetenz Ernährung  
Beratungsagentur

## Was macht der Arzt?

Therapieempfehlungen aussprechen:

- ❑ Entsprechend der Leitlinien,
- ❑ im Praxisalltag unter Zeitdruck,
- ❑ für den Patienten umsetzbar und immer
- ❑ mit den Möglichkeiten des Betroffenen im Blick

Ist das realistisch?



Quelle: Bild AdobeStock\_98243920

DORIS | STEINKAMP  
Kompetenz Ernährung  
Beratungsagentur

## Ganz konkret

### Rät der Arzt:

- ☐ 5 – 6 mal täglich BZ messen
- ☐ Strukturiert den Tag und die Mahlzeiten zu gestalten
- ☐ Regelmäßige Bewegung und/oder Sport verbessert die Gesundheit

### Fragt sich der Patient: Wie soll das gehen?

- ☐ zu Hause/am Arbeitsplatz
- ☐ im Schichtdienst
- ☐ Unterwegs
- ☐ wenn man verschlafen hat
- ☐ auf der Party
- ☐ mit Grippe und Fieber



Quelle: Bild AdobeStock\_98243920

DORIS | STEINKAMP  
Kompetenz Ernährung  
Beratungsagentur

## Ganz konkret

### Rät der Arzt:

- ☐ Insulin und BE-Mengen aufeinander abzustimmen
- ☐ BE- Faktor und Spritzabstand zu den Mahlzeiten einhalten
- ☐ nicht während der Insulinwirkung der vorherigen Injektion erneut Insulin zu geben

### Fragt sich der Patient: Wie soll das gehen?

- ☐ wenn man im Restaurant isst
- ☐ wenn man schneller wieder Hunger hat
- ☐ wenn man weniger isst, weil es nicht schmeckt

DORIS | STEINKAMP  
Kompetenz Ernährung  
Beratungsagentur

## Erfolgsgarant in der Diabetesberatung I

Kenntnisse der verschiedenen theoretischen Ansätze in der Beratung:  
(z.B.):

1. Grundsätze der personenzentrierten Beratung nach Roger's

- ☐ unbedingte Wertschätzung
- ☐ Empathie
- ☐ Echtheit

2. Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung nach Prochaska:

- ☐ Absichtslosigkeit / Absichtsbildung / Vorbereitung
- ☐ Handlung / Aufrechterhaltung

Quelle: Klotter, Christoph, Trautmann, Wolfram; Warum Ernährungspsychologie in der Ernährungsberatung gebraucht wird. Ernährungs Umschau- Sonderheft Beratung Seite 8- 11

DORIS | STEINKAMP  
Kompetenz Ernährung  
Beratungsagentur

## Erfolgsgarant in der Diabetesberatung II

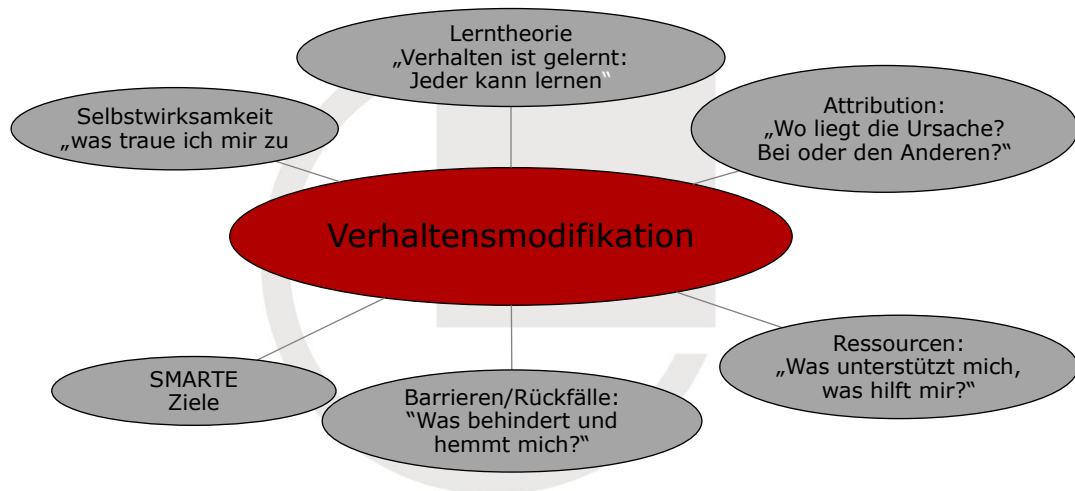
3. Kenntnisse der Grundlagen der Verhaltensmodifikation

- ☐ Motivation
- ☐ Planung – Realisierung – Aufrechterhaltung
- ☐ Ziel Formulierung z.B. SMARTER
- ☐ Rückfallprophylaxe

Quelle: Kugler, Julia; Verhaltensmodifikation in der Ernährungsberatung, Ernährungs Umschau- Sonderheft Beratung Seite 12-21

DORIS | STEINKAMP  
Kompetenz Ernährung  
Beratungsagentur

# Ansatzpunkte Verhaltensänderung



Quelle: Kugler, Julia; Verhaltensmodifikation in der Ernährungsberatung, Ernährungs Umschau- Sonderheft Beratung Seite 12-21  
Abbildung.10 Ansatzpunkte für erfolgreiche Verhaltensänderung