

Ernährungsberatung bei Adipositas

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

Unsere Esskultur ist von Überfluss geprägt:
im Supermarkt und zu Hause.

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.

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

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

Essen wird gelernt

Dies beginnt bereits vor der Geburt.

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

„Essen hält Leib und Seele zusammen“

Essen ist eng mit Emotionen verknüpft

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



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



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

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

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.

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



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

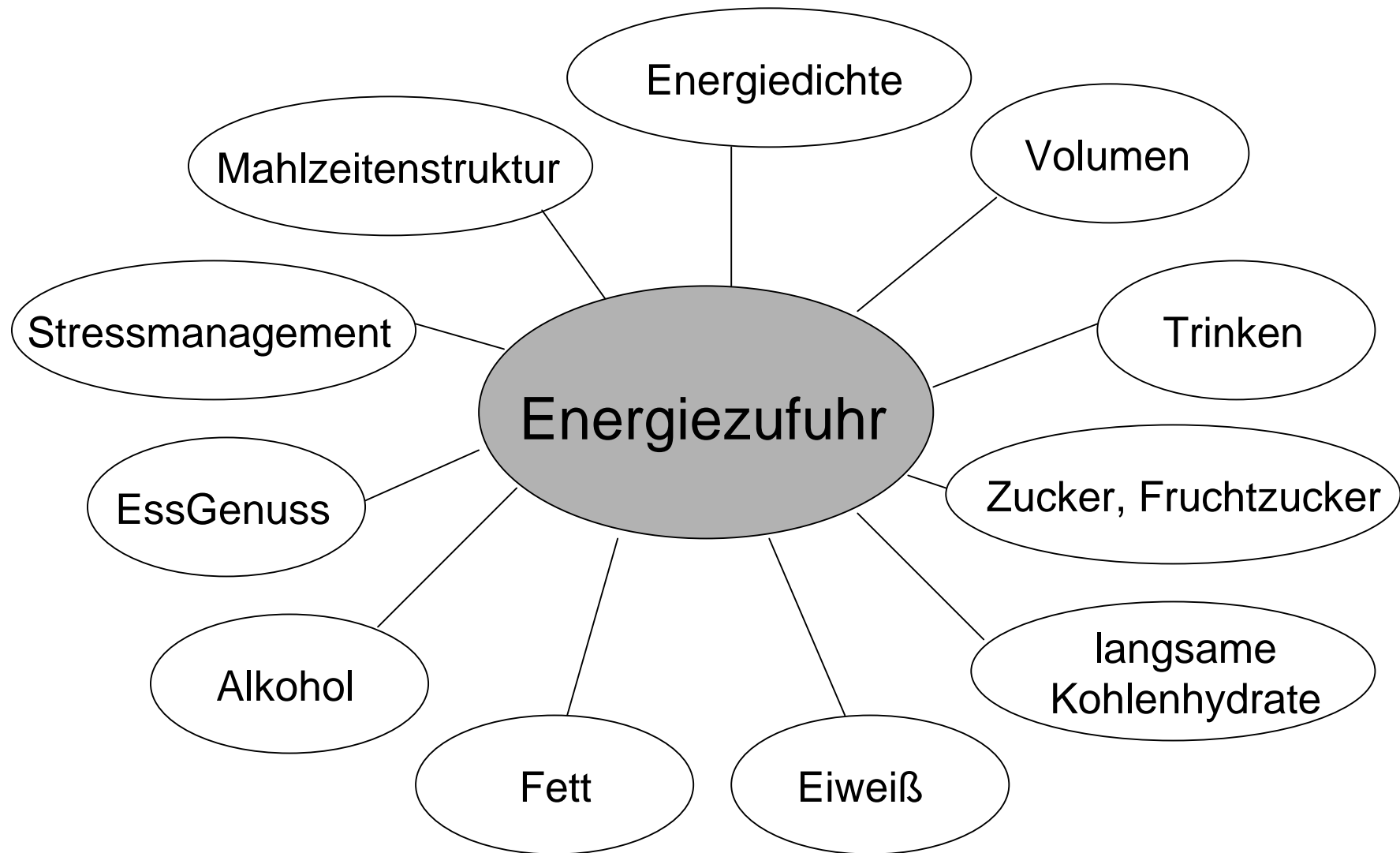
Ernährungsanamnese

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

Auswertung mit Nährwerttendenzanalyse

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



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

Didaktisches Modell
der aid Ernährungspyramide
- der Mix macht`s -

↓ ca. 500 kcal

Die Mahlzeiten müssen satt machen.
Da die Magendehnung mit entscheidet,
ob wir satt sind, sollen die Mahlzeiten
ausreichend Volumen haben.

Besser essen lernen bedeutet, noch mehr
zum Feinschmecker zu werden.

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

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.

Stärken und Ermutigen

Zwischenbilanz ziehen

Berater: 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, das 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.

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

Ernährungsberatung braucht Zeit

Einzelberatung 45 – 60 min

Gruppenberatung 90 – 120 min

6 - 10 Beratungen in 6 Monaten

Stabilisierungsphase

über 6 Monate bis 3 Jahre

Erfolgreich Abnehmen braucht Zeit

- 5 – 6 % des Ausgangsgewichtes in etwa 6 Monaten
- Abnehmen verläuft stufenweise
- Stabilisierung
Gewicht halten über mindestens 6 Monate