

## 1. Vorgespräch

- Bedarfsermittlung (Intervention ab BMI  $\geq 25^*$ , Interesse an Beratung vorhanden?)
- Bei Bedarf und Interesse erhält der Patient eine Ernährungsberatung mit Schwerpunkt Gewichtsreduktion. Bei vorliegender Qualifikation kann sie in der Apotheke durchgeführt werden, ansonsten vermittelt der Apotheker dem Patienten entsprechende Adressen.

## 2. Ernährungsberatung\*\* (Siehe Standardarbeitsanweisung „Ernährungsberatung von Menschen mit Diabetes“)

### a) Erstberatung

- Erfassen des Ist-Zustandes (BMI, Taillenumfang, Bewegungsaktivität, familiäres und berufliches Umfeld, Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten)
- Mögliche Ursachen des Übergewichts klären
- Zielfestlegung
- Anleitung zur Führung eines Ernährungsprotokolls
- Anleitung zur Selbstverantwortung
- Anleitung zur Bewegung

### b) Unterstützende Maßnahmen

- Abgabe qualitätsgesicherter Informationsmaterialien und Ernährungsbroschüren
- Wenn sinnvoll und erwünscht, Vermittlung von Selbsthilfegruppen, Weight Watchers etc.

### c) Folgeberatung

- Auswertung des Ernährungsprotokolls einschließlich Nährwertanalyse
- Zielüberprüfung, gegebenenfalls -anpassung
- Erstellung einer Ernährungsempfehlung
- Beratung zu Essverhalten, Lebensmittelauswahl, Speisenzubereitung
- Planung weiterer Gespräche

### d) Weitere Folgeberatungen

- Erfahrungen mit den Maßnahmen hinterfragen
- Erfolgs-/Misserfolgskontrolle
- Zielüberprüfung, gegebenenfalls -anpassung
- Erforderliche Modifikation des Diätplans
- Übergang vom Diätplan (Gewichtsreduktion) zu regulärem Essplan, Ziel: Herstellung der Gewichtskonstanz

### e) Abschlussberatung

- Diskussion des Erfolges/Misserfolges

## 3. Dokumentation sämtlicher Maßnahmen

\* Nach Empfehlung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft, der Deutschen Diabetes-Gesellschaft und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

\*\* Es finden immer die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. oder anderer anerkannter Fachgesellschaften Anwendung.