
WEITERBILDUNG IM BEREICH ERNÄHRUNGSBERATUNG

EMPFEHLUNGEN ZUR DURCHFÜHRUNG – SEMINARINHALTE

*bearbeitet durch die Fachkommission Allgemeinpharmazie der Bundesapothekerkammer
verabschiedet von der Mitgliederversammlung der Bundesapothekerkammer am 25.11.2008*

Ziele der Ernährungsberatung

Grundvoraussetzungen für körperliches Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Infektionsabwehr und Heilungsvorgänge sind die optimale Zufuhr von Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen mit der Nahrung. Verbreitete Gesundheitsrisiken und Erkrankungen sind oftmals ernährungsabhängig und bilden ein ernst zunehmendes Problem unserer Gesellschaft. Die Ergebnisse des 2006 erschienenen Gesundheitsberichtes der Bundesregierung zeigen, dass sich ein großer Teil der deutschen Bevölkerung nach wie vor fehl- bzw. mangelernährt. Nur ein Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland haben normales Gewicht. Ernährungsberatung kann wesentlich dazu beitragen, gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten zu unterstützen, zu einer Ernährungsumstellung motivieren und damit Krankheitsrisiken und -kosten senken. Hierzu ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit aller mit Gesundheit befassten Berufe erforderlich. Ziel der Ernährungsberatung ist eine „gesündere Ernährung“ der Bevölkerung durch die Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung sowie Übergewicht, die Prävention ernährungsabhängiger Gesundheitsstörungen und die positive Beeinflussung vorhandener Erkrankungen.

Aufgaben des Apothekers

Der Apotheker als glaubwürdige Institution im Gesundheitswesen sollte über die pharmazeutischen Aufgaben im engeren Sinne hinaus Gesundheit durch eine umfassenden Versorgung und Betreuung der Bevölkerung innerhalb und außerhalb der Apotheke fördern.

Beratung in Ernährungsfragen im Sinne von primärer, sekundärer und tertiärer Prävention gehört schon seit langem zu den Tätigkeiten des Apothekers; die Intensivierung und Vertiefung dieses Bereiches bietet dem Apotheker die Chance, seine Rolle als Gesundheitsfachmann zu festigen und auszubauen.

Apotheker mit der Zusatzbezeichnung „Ernährungsberatung“ bieten verschiedene Dienstleistungen zur speziellen Ernährungsberatung an, die sich an noch Gesunde ohne ärztliche Weisung, aber auch an Patienten mit ernährungsbedingten oder -mitbestimmten chronischen Erkrankungen richtet. Diese Dienstleistungen umfassen die Vermittlung von Informationen, Ernährungsanalysen, individuelle Ernährungsberatungen sowie Gruppenberatungen und -betreuungen. Der Apotheker kann

1. das Interesse an Ernährungsfragen steigern,
2. durch Information und Aufklärung Ernährungsbewusstsein wecken,
3. bedarfsgerechtes und gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten fördern,
4. durch eine Ernährungsanalyse konkrete Ernährungsprobleme von Patienten herausarbeiten,
5. durch die Entwicklung von Strategien eine Ernährungsumstellung einleiten,
6. Patienten zu Änderungen ihres Ernährungsverhaltens motivieren und betreuend begleiten.

Vorausgesetzte Kenntnisse

Vor Beginn der Seminare zur Ernährungsberatung sollen die Teilnehmer ein Training über Kommunikation und Motivationserzeugung von mindestens 12 Stunden absolviert haben. Dieses Training muss den Inhalten des Seminars Kommunikationstraining (2.3) zur Durchführung der Weiterbildung zum Fachapotheker für Allgemeinpharmazie entsprechen. Die Bestätigung der Teilnahme an diesem Seminar gilt als Nachweis und Voraussetzung für die Teilnahme an den Seminaren zur Ernährungsberatung.

Durchführung der Weiterbildung

Zur Erlangung der Zusatzbezeichnung ist die Teilnahme an mindestens 100 Seminarstunden über die theoretische und praktische Ernährungsberatung nachzuweisen. Die Veranstaltungen sind vor der Durchführung von der Weiterbildungsakademie der Bundesapothekerkammer anerkennen zu lassen. Grundlage des Curriculums sind aktuelle Leitlinien, wie die der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) sowie evidenzbasierte Leitlinien anderer anerkannter wissenschaftlicher Fachgesellschaften.

Die Veranstaltungen sind im Seminarstil mit kleiner Teilnehmerzahl durchzuführen. Die aktive Mitarbeit der Teilnehmer steht dabei im Vordergrund. Es soll neben der Erweiterung und Vertiefung der Kenntnisse sowie Erfahrungen und Fertigkeiten in der Ernährungsberatung die praktische Umsetzung und Erarbeitung von Ernährungsthemen anhand von Beratungsbeispielen geübt werden.

Jeder Teilnehmer hat im Rahmen dieser Weiterbildung mindestens drei Ernährungsberatungen nach Vorgabe unterschiedlicher Patienten- und Diagnosedaten zu erarbeiten; dabei ist mindestens eine Beratung anhand eines konkreten Patienten mit mindestens einer ernährungsabhängigen Erkrankung durchzuführen.

Der Seminarzyklus wird mit einer Prüfung abgeschlossen.

Lernziele

Die Weiterbildung im Bereich Ernährungsberatung soll dem Apotheker insbesondere vermitteln

1. Grundlagen der Ernährung
2. Prävention von Fehl- und Mangelernährung bei besonderen Personengruppen
3. Kenntnisse über die enterale und parentale Ernährung
4. Besonderheiten der Ernährung bei ernährungsbedingten und mitbestimmten Krankheitsbildern
5. Grundlagen und Praxis der Ernährungsberatung

Ernährungsberatung der Patienten

Die Teilnehmer sollen während der Seminare Erfahrungen in der konkreten Umsetzung der Ernährungsberatung sammeln. Jeder Teilnehmer hat mit drei Patienten, von denen mindestens einer eine ernährungsabhängige Erkrankung hat, eine Ernährungsberatung durchzuführen.

Jede Ernährungsberatung beinhaltet mindestens ein Vorgespräch, eine Ernährungsanalyse des vom Patienten erstellten Ernährungsprotokolls sowie eine Ernährungsempfehlung, die mit dem Patienten besprochen werden muss.

Zur abschließenden Prüfung müssen die Ernährungsanalysen, die Ernährungsempfehlungen und ein kurzer Erfahrungsbericht über die Patientengespräche schriftlich vorliegen.

Zertifikat im Sinne der Hilfsmittellieferverträge

Die Seminare sollen die notwendigen Inhalte zur Erlangung des Qualifikationsnachweises "Ernährungspumpen" im Sinne der Hilfsmittellieferverträge beinhalten, insbesondere die Aspekte der enteralen und parenteralen Ernährung, so dass eine Anerkennung durch die Landesapothekerverbände ermöglicht wird.

Prüfung

Der Seminarzyklus wird mit einer Prüfung abgeschlossen. Diese soll eine Darstellung der durchgeführten Ernährungsberatungen beinhalten.

Seminarinhalte

Seminar 1: Grundlagen der Ernährung

1. Ernährung als Teil der Gesundheitsförderung und Prävention
2. Quantitative und qualitative Aspekte der Ernährung (Ernährungsphysiologie)
 - Energieumsatz
 - Makronährstoffe, Mikronährstoffe, Ballaststoffe
 - Regulation der Nahrungsaufnahme
3. Lebensmittelkunde
 - Gruppen von Lebensmitteln, deren Zusammensetzung und Qualität
 - Zusatzstoffe, Schadstoffe
 - Functional Food, Novel Food
 - Nahrungsergänzungsmittel, diätetische Lebensmittel, Nutrizeutika, Nahrungsfertigprodukte
4. Techniken der Speisezubereitung
5. Alternative Kost und Außenseiterdiäten
 - Definition und Einteilung
 - Grundlagen und Charakteristika alternativer Kostformen und Außenseiterdiäten wie vegetarische Kostformen, Trennkost, Heilfasten etc.
 - Ernährungsphysiologische Bewertung
6. Rechtsgrundlagen
 - Lebensmittelrecht
 - Deklarationspflicht für Lebensmittel
 - Aspekte des Verbraucherschutzes

Mindeststundenzahl: 20

Seminar 2: Prävention von Mangel- und Fehlernährung bei besonderen Personengruppen

1. Möglichkeiten und Grenzen der Prävention durch Ernährung
 - Mangel-, Fehl-, Überernährung
 - Ernährungsbedingte Krankheiten
2. Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
3. Säuglings- und Kinderernährung
4. Sportlerernährung
5. Ernährung im Alter
6. Wasserhaushalt in verschiedenen Lebensphasen

Mindeststundenzahl: 12

Seminar 3: Enterale und parenterale Ernährung

1. typische Ernährungsregime
2. Nährwertberechnung/Kalorienzahl
3. Erkennung und Vermeidung von Inkompatibilitäten
4. Stabilität/Haltbarkeit
5. Beratung zur Applikation
6. spezielle Informationsquellen

Mindeststundenzahl: 8

Seminar 4: Ernährung bei ernährungsabhängigen und –assozierten Krankheitsbildern

1. Übergewicht und Adipositas
2. Diabetes
3. Galle- und Lebererkrankungen
4. Hyperlipidämie
5. Hypertonie
6. Hyperurikämie

7. Krebserkrankungen
8. Nahrungsmittelunverträglichkeiten
9. Nierenerkrankungen
10. Pankreaserkrankungen
11. Obstipation
12. Wechselwirkungen von Arzneimitteln und Nahrungsmitteln
13. Störwirkungen von Pharmaka auf die Nahrungsverwertung

Mindeststundenzahl: 28

Seminar 5: Grundlagen der Ernährungsberatung

7. Erfassung des Ess- und Ernährungsverhaltens
 - Methoden der Erfassung und deren Vor- und Nachteile
 - Elektronisch gestützte Konzepte, Einsatz von EDV
8. Ernährungspsychologische Aspekte: Motivation zur Verhaltensänderung (Selbstwirksamkeitstheorie, Modell der Stadien der Veränderung)
9. Qualitätskriterien, Qualitätssicherung und Evaluation

Mindeststundenzahl: 8

Seminar 6: Praxis der Ernährungsberatung

1. Durchführung der individuellen und gruppenbezogenen Ernährungsberatung
 - Einzelgespräche mit Ernährungsanalyse
 - Entwicklung von Strategien der Ernährungsumstellung
 - Begleitung der Ernährungsumstellung
 - Erfolgskontrolle
 - Methodik der Einzel- und Gruppenberatung
 - Schulungsmodelle für die Ernährungsberatung, z.B. Ernährungspyramide
2. Vorstellung, Bearbeitung und Besprechung von Übungen
3. Ernährungsberatung als Dienstleistungsangebot des Apothekers
 - Möglichkeiten und Grenzen (z. B. Essstörungen)
 - Kooperation mit anderen Beteiligten im Gesundheitswesen

- Rechtliche Aspekte
- Finanzielle Aspekte / Marketing

Mindeststundenzahl: 24