

Neue Technologien in der Ernährungsberatung

In der Schweiz ist der Anteil der übergewichtigen und adipösen Personen in den letzten Jahren weiter gestiegen, wie die Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012 zeigt. Die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas beträgt bei Männern 51 % und bei Frauen 32 %. Die damit verbundenen Risikofaktoren bzw. gewichtsabhängigen Krankheiten wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Insulinresistenz, Diabetes mellitus Typ 2 und kardiovaskuläre Erkrankungen stellen für die Betroffenen sowie das Gesundheitssystem eine grosse Belastung dar.

Effektive und innovative Präventionsmassnahmen sind daher dringend erforderlich und sollten auf eine Veränderung des Lebensstils ausgerichtet sein. Ernährungsberater/innen (ERB) haben dabei eine wichtige Schlüsselfunktion, um Klienten auf dem Weg zu einer Verhaltensänderung zu unterstützen. Neben dem persönlichen Kontakt in der Beratung bietet der Einsatz von neuen Technologien effektive Ansätze für eine erfolgreiche, kostengünstige und alltagstaugliche Verhaltensänderung, wie Studien zeigen (Radcliff et al. 2012; Appel et al. 2011). Personalisierung, individuelles Feedback, soziale Unterstützung und Selbstüberwachung sind motivierende Faktoren, wenn zum Beispiel Mobiltelefone für eine Veränderung des Ernährungs- oder Bewegungsverhaltens eingesetzt werden (Aguilar-Martínez et al. 2014, Fukuoka et al. 2011).

Obwohl diese Tools neue Potenziale für ERB bieten, ist ihre Verwendung zurzeit noch sehr limitiert. Über die Gründe dafür kann zum Teil nur spekuliert werden. In einer Bachelor-Thesis (Bommes & Ramseier, 2014) wurden Barrieren (z.B. fehlendes Wissen, Überforderung) aber auch Vorteile (z.B. Praktikabilität, Kostenersparnis) aus Sicht der ERB aufgezeigt. Damit solche Hilfsmittel nachhaltig in der Ernährungsberatungspraxis eingesetzt werden können, benötigt es neben qualitativ hochwertigen Effektivitätsstudien auch Weiterbildungsangebote für ERB, um sie bei der Integration dieser Hilfsmittel in den Beratungsprozess zu unterstützen.

Kontakt:

Dr. rer. nat. Karin Haas
Dozentin
Bernser Fachhochschule
Fachbereich Gesundheit / Ernährung und Diätetik
Murtenstrasse 10
CH-3008 Bern
+41 31 848 35 53
karin.haas@bfh.ch



Schweiz. Natürlich.



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/symposium