

Individualisierung in der Ernährungsberatung

Ziel einer Ernährungsberatung ist es, den Klienten/die Klientin bei der Gestaltung seiner/ihrer Ernährungsgewohnheiten optimal zu unterstützen. Im Mittelpunkt der Zusammenarbeit steht meist die Bearbeitung von bestehenden oder potentiellen Ernährungsproblemen. Die Tätigkeit einer Ernährungsberaterin oder eines Ernährungsberaters zielt darauf ab, den Klienten oder die Klientin zu befähigen, dass er oder sie die Ernährung im Alltag so gestalten kann, wie es aufgrund der wissenschaftlichen Datenlage angezeigt ist. Im Beratungsgespräch versucht die Ernährungsberaterin oder der Ernährungsberater somit, den Brückenschlag zwischen dem medizinisch angezeigten und dem subjektiv machbaren zu bewerkstelligen. Gemeinsam wird die individuelle Ernährungstherapie definiert.

Damit dies gelingen kann, benötigt eine Ernährungsberaterin oder ein Ernährungsberater eine vielfältige und fundierte Wissensbasis unterschiedlichster Bezugsdisziplinen. Biochemie, Physiologie, Ernährungslehre, Lebensmittelwissenschaften, um nur einige dieser Disziplinen hier zu nennen. Zudem benötigt eine Ernährungsberaterin oder ein Ernährungsberater ein fundiertes, methodisch-didaktisches Grundlagenwissen, damit es ihr/ihm gelingt die Informationen so aufzubereiten und zu vermitteln, dass sie vom Gegenüber im Beratungsgespräch verstanden werden.

Da die individuellen Bedürfnisse der Klienten oder Klientinnen sehr vielfältig sind, ist zu Beginn jeder Ernährungsberatung, eine gezielte Situationserfassung durchzuführen. Dadurch können relevante Informationen zur Ernährungssituation in Erfahrung gebracht werden. Nebst bekannten und bewährten Assessmentmethoden, wie dem Anamnesegespräch, einem Ernährungsprotokoll, anthropometrischen Messungen oder physikalischen und funktionalen Testresultaten, können neuere Ansätze wie beispielsweise die Nutrigenomik hier einen Mehrwert liefern. Zudem kann der Einsatz von digitalen Beratungshilfsmitteln den Trend hin zur Individualisierung in der Ernährung unterstützen und die Menschen bei der Umsetzung einer gesundheitsfördernden Ernährungsweise unterstützen.

Kontakt:

Prof. Adrian Rufener
Berner Fachhochschule
Studiengang Ernährung und Diätetik
Murtenstrasse 10, 3008 Bern
+41 31 848 37 82
adrian.rufener@bfh.ch



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

