



Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences



Individualisierung in der Ernährungsberatung

Adrian Rufener

13. September 2016

Wie arbeiten gesetzlich anerkannte Ernährungsberater/innen?

- ▶ *Individuell*
- ▶ *Analytisch*
- ▶ *Strukturiert*
- ▶ *Wissenschaftlich fundiert*
- ▶ *Wirksam*
- ▶ *Kritisch*

Inhalte

- ▶ *Ernährungsberater/innen arbeiten individualisiert, aber decken sie tatsächlich alle Aspekte der Individualisierung ab?*
- ▶ *Welche Möglichkeiten und neuen Trends bieten sich an, um die Ernährungsberatung individueller zu gestalten?*

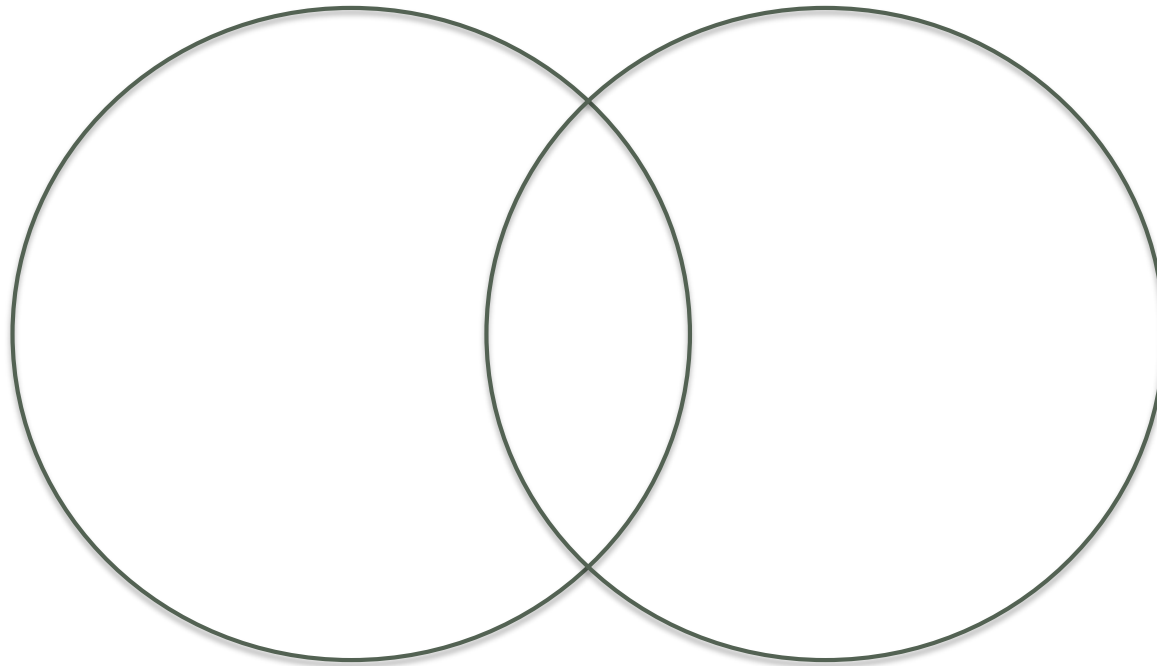
Was heisst Individualisierung?



Bildquelle: <http://www.klartext-themenportal.de/artikel.weil-ihre-gesundheit-so-individuell-ist-wie-sie.18.a00dr.html>

Personalisierung vs. Individualisierung

Personalisierung



Individualisierung

Aktuelle Ernährungstrends

- ▶ *Infinite Food*
- ▶ *Spiritual Food*
- ▶ *Fast Good*
- ▶ *Clean eating*
- ▶ *Paleo Diät*
- ▶ *New Flavoring*
- ▶ *Convenience 3.0*
- ▶ *Brutal Lokal*
- ▶ *Beyond Food*
- ▶ ...

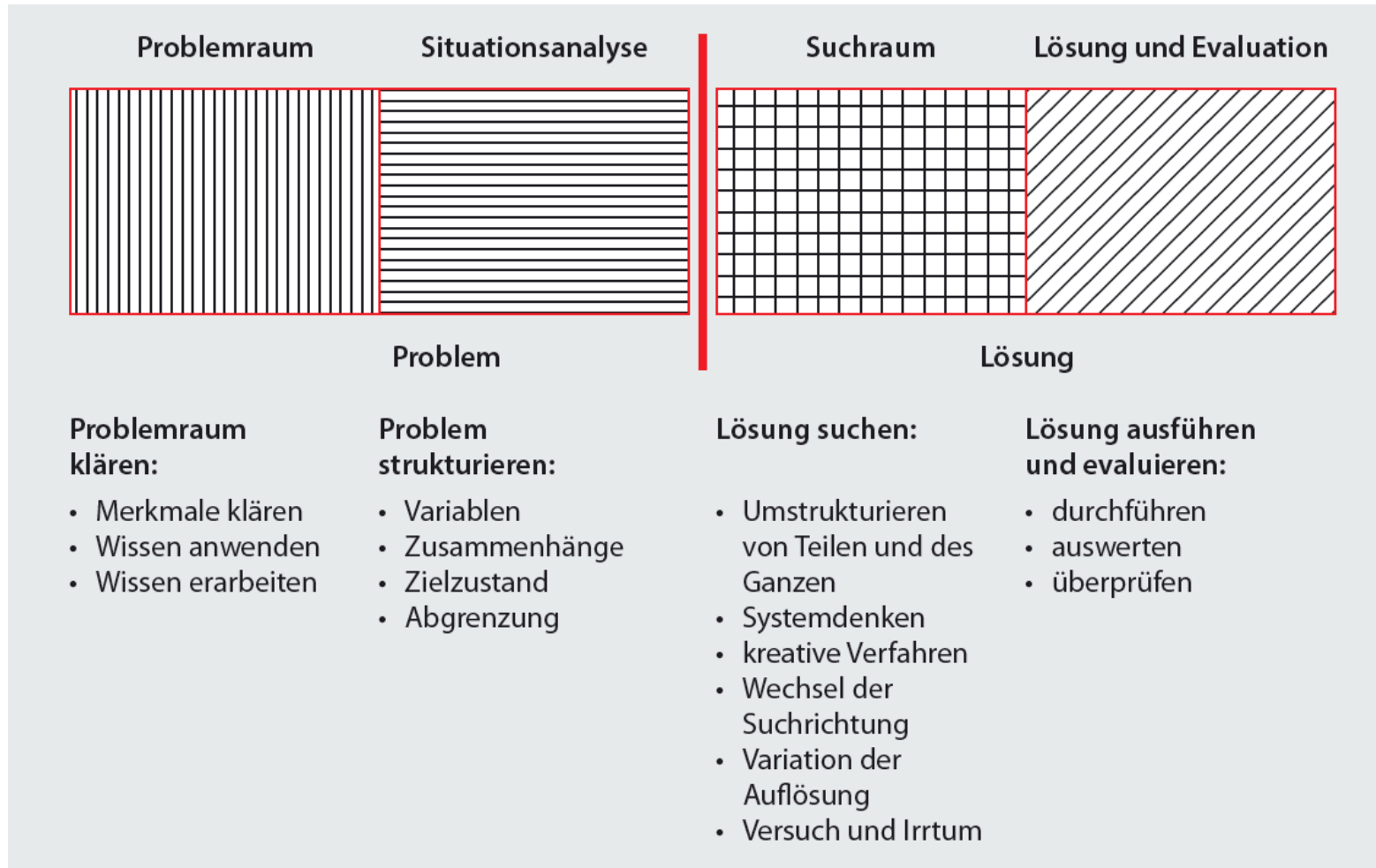
Einfluss von Ernährungstrends auf die Ernährungsberatung

- ▶ *Ernährungsberater/innen müssen versuchen ihr Wissen über Ernährungstrends aktuell zu halten, damit sie fundiert auf Klientenfragen antworten können*
- ▶ *Ernährungsberater können Ernährungstrends als Chance für ihre Arbeit nutzen → Kreativität*
- ▶ *Neue Berufsfelder?*

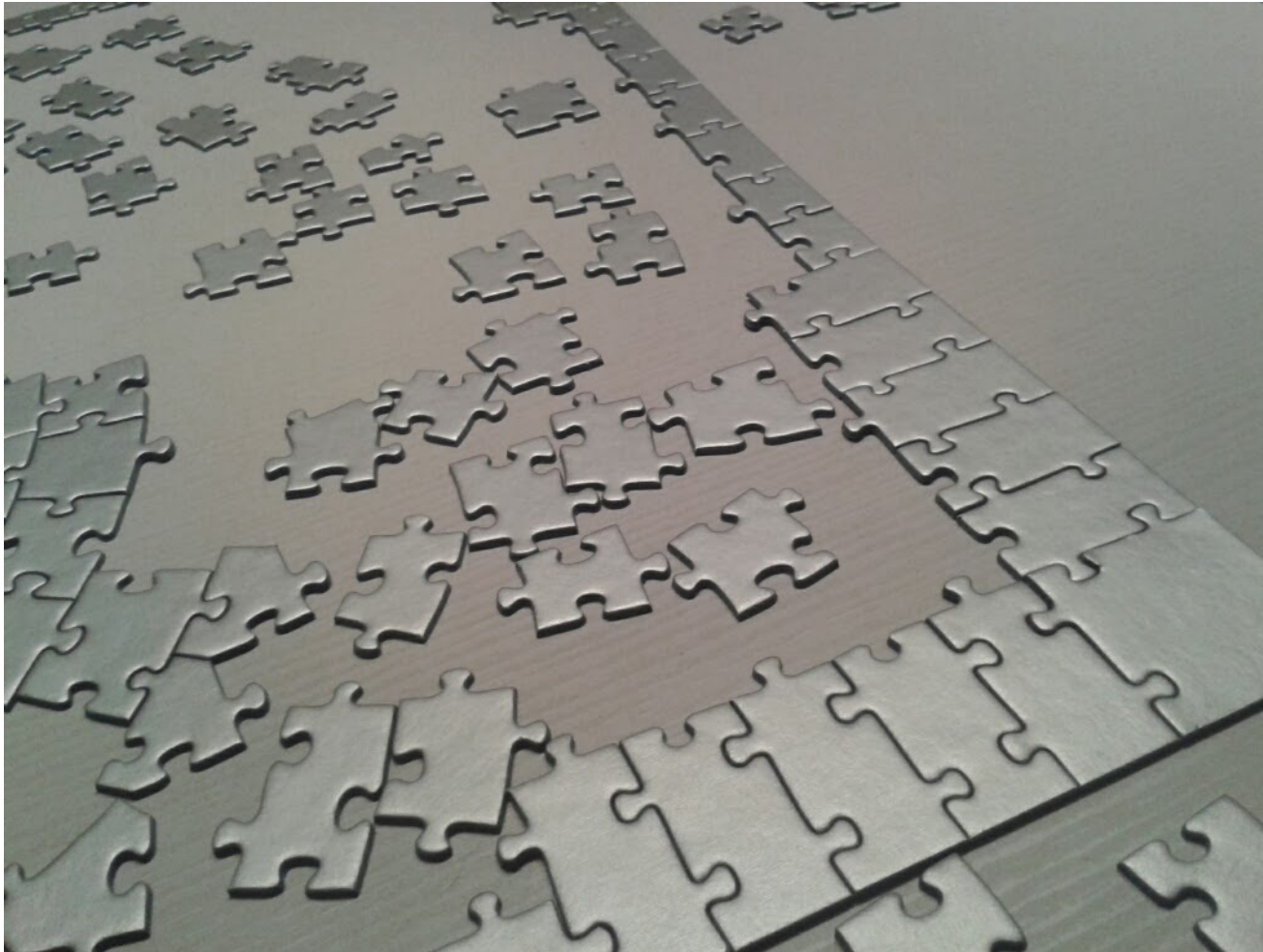
Die Lösung eines Ernährungsproblems...



Klärung des Problemraums als Grundlage für die Individualisierung der Ernährungsberatung



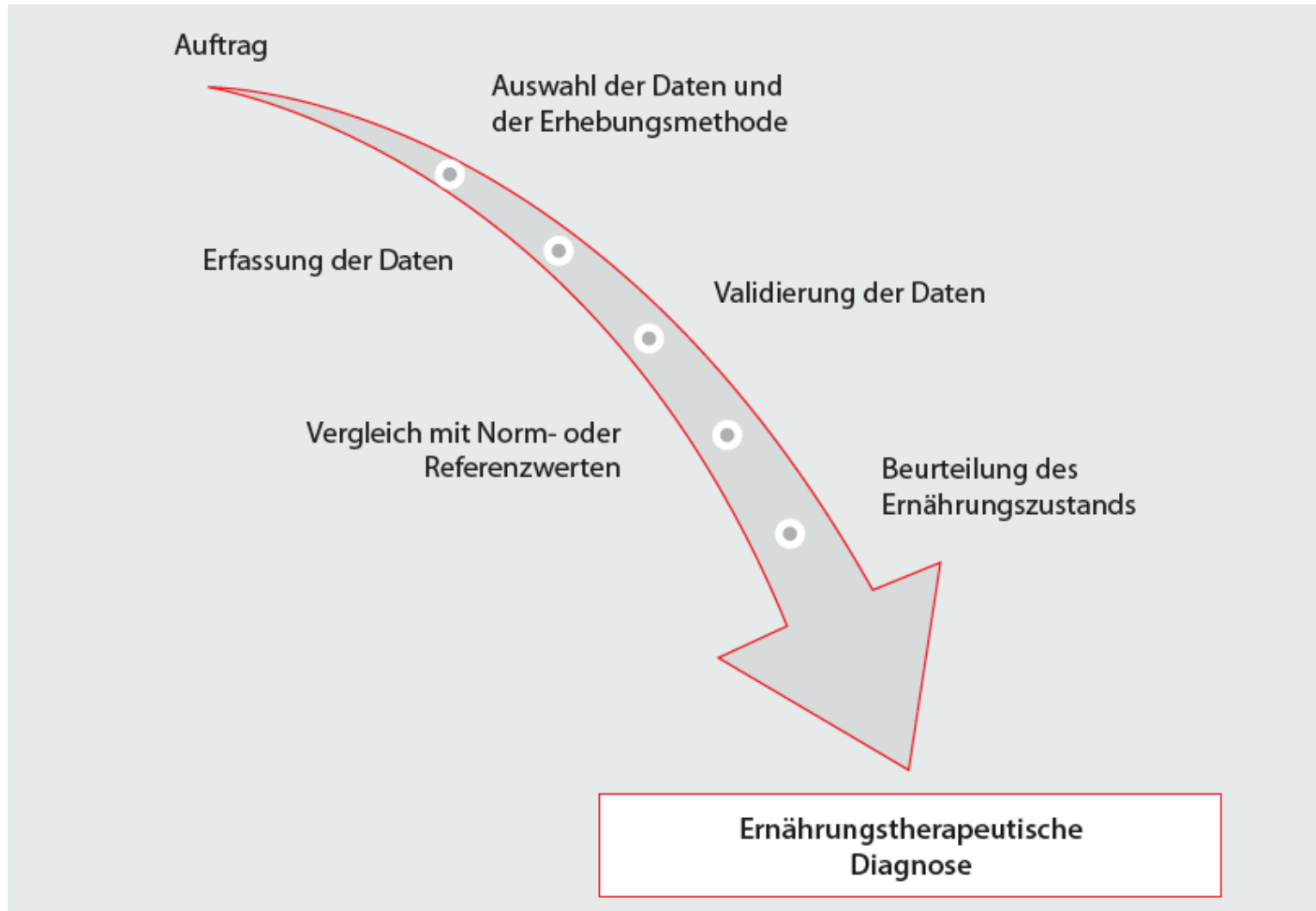
Detektivarbeit bei der Sammlung der relevanten Informationen



Güte der erhobenen Daten

- ▶ *Krankheitsbild und Klinik*
- ▶ *Anthropometrische Daten*
- ▶ *Chemische, physikalische und funktionale Tests*
- ▶ *Ernährungserhebung*
- ▶ *Umwelt, Verhalten und Soziales*

Der Assessmentprozess



Mögliche Hindernisse im klassischen Beratungssetting in Bezug auf die Individualisierung der der Ernährungsberatung

- ▶ *Fehlende oder nur bedingt aussagekräftige Daten*
- ▶ *Allgemein formulierte Norm- und Referenzwerte*
- ▶ *Selbstständige Umsetzung der besprochenen Massnahmen im Alltag*

Nutrigenomics als Möglichkeit, um die Ernährungsempfehlungen individueller zu gestalten

Bundesgesetz über genetische Untersuchungen beim Menschen (GUMG)

vom ...

*Die Bundesversammlung der Schweizerischen Eidgenossenschaft,
gestützt auf die Artikel 98 Absatz 3, 110 Absatz 1, 113 Absatz 1, 117 Absatz 1, 119
Absatz 2 und 122 Absatz 1 der Bundesverfassung¹,
nach Einsicht in die Botschaft des Bundesrates vom ...²
beschliesst:*

1. Kapitel: Allgemeine Bestimmungen

1. Abschnitt: Zweck, Geltungsbereich und Begriffe

Art. 1 Zweck

Dieses Gesetz bezweckt:

- a. die Menschenwürde und die Persönlichkeit bei genetischen Untersuchungen zu schützen;
- b. missbräuchliche genetische Untersuchungen und die missbräuchliche Verwendung genetischer Daten zu verhindern;
- c. die Qualität genetischer Untersuchungen und der Interpretation ihrer Ergebnisse sicherzustellen.

Unterstützung der klassischen Ernährungsberatung durch digitale Beratungshilfsmittel

- ▶ *Einsatz von Apps um die Klienten/Klientinnen bei der Umsetzung im Alltag zu unterstützen*
- ▶ *Anforderung an Apps, welche die Beratung unterstützen:*
 - ▶ *Einfache Handhabung*
 - ▶ *Fachlich fundierte Begleitung durch entsprechende Fachpersonen*
 - ▶ *Gezielte Unterstützung des Veränderungsprozesses*

Quantified self

- ▶ *Netzwerk aus Anwendern und Anbietern von Hard- und Softwarelösungen*
- ▶ *Entwicklung von Self Tracking Lösungen für Sport, Gesundheit und andere persönliche Bereiche*
- ▶ *Ziel: aufzeichnen, auswerten und analysieren von umwelt- und personenbezogenen Daten*
- ▶ <https://forum.quantifiedself.com/t/breakout-qs-nutrition/987/2>

Zusammenfassung

- ▶ *Individualisierung ist das Zeichen einer professionellen Ernährungsberatung*
- ▶ *Ernährungstrends können als Chance genutzt werden, um die Praxis der Ernährungsberatung individueller zu gestalten*
- ▶ *Aussagekraft der erhobenen Informationen über das Ernährungsverhalten in der Einzelberatung muss zwingend verbessert werden*
- ▶ *Nutrigenomics bietet Ansätze, um die Ernährungsempfehlungen individueller zu formulieren*
- ▶ *Digitalisierung bietet Chancen um die Umsetzung der Ernährungsumstellungen im Alltag gezielt zu unterstützen*
- ▶ *Durch die Digitalisierung kann allenfalls auch die Beratungspraxis weiterentwickelt werden*

Referenzen

- ▶ *Edelmann, W., Wittmann, S. (2012). Lernpsychologie (7. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz Verlag.*
- ▶ *Rufener, A., Jent, S. (2016). Der Ernährungstherapeutische Prozess – Lehrbuch für Studium, Lehre und Praxis. Bern: Hogrefe Verlag.*
- ▶ *Rützler, H., Reiter, W. (2014). Food Report 2015. Wien, Frankfurt: Zukunftsinstitut.*
- ▶ *Rützler, H., Reiter, W. (2015). Food Report 2016. Wien, Frankfurt: Zukunftsinstitut.*
- ▶ *Rützler, H., Reiter, W. (2016). Food Report 2017. Wien, Frankfurt: Zukunftsinstitut.*