

# ESSENTIELLE THERAPEUTISCHE ERGÄNZUNG

**Die Ernährungsberatung vermag alleine nur selten eine nachhaltige Gewichtsreduktion zu bewirken und wird deswegen auch häufig überschätzt. Im Rahmen einer bariatrischen und metabolischen Behandlung ist sie jedoch ein wichtiger Bestandteil einer erfolgreichen Therapie.**

Mangelndes Wissen zur Ernährung, sowie ein Überangebot an fettreichen und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln fördern eine ungünstige, zu Übergewicht führende Ernährung. Essen zur Beruhigung oder Ablenkung oder Essen als Belohnung begünstigen die Gewichtszunahme und erschweren eine Gewichtsreduktion, wenn diese nur auf Selbstkontrollstrategien und Restriktion beruht.

## **VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE ERFOLGREICHE GEWICHTSREDUKTION**

Essgewohnheiten entwickeln sich individuell im Laufe des Lebens unter kulturellen, familiären und sozialen Einflüssen und werden von der jeweiligen Lebenssituation mitbestimmt<sup>1</sup>. Zu den Essgewohnheiten zählen:

- die Häufigkeit der Mahlzeiten
- die Essengeschwindigkeit
- das Diätverhalten
- das soziale Miteinander bei den Mahlzeiten

Versagen Strategien der durch die Ernährungsberatung implementierten Verhaltens- und Ernährungsmodifikation, so kommt immer häufiger die bariatrische und metabolische Chirurgie zur Anwendung. Hier spielt die begleitende Ernährungsberatung eine zentrale Rolle.

## **INHALTE DER ERNÄHRUNGSBERATUNG**

Das Prinzip der Gewichtsreduktion basiert auf einer negativen Energiebilanz. In der Theorie ist eine Gewichtsreduktion damit relativ einfach

zu erklären. Eine negative Energiebilanz aber langfristig aufrecht zu erhalten, bedingt wie erwähnt grundlegende Veränderungen im Lebensstil und viel Durchhaltevermögen, auch bei Rückschlägen.

## **VERHALTENS- UND ERNÄHRUNGSMODIFIKATION**

Das Ernährungswissen von Übergewichtigen und Adipösen wird oft nicht im täglichen Essverhalten umgesetzt. Das Essverhalten wird eben nicht nur vom Wissen über Ernährung, sondern auch durch viele andere Faktoren wie Erziehung, Gewohnheiten, die momentane Stimmung oder Stress beeinflusst. Diesem Umstand muss in der Ernährungsberatung Rechnung getragen werden. Grundvoraussetzung zur Veränderung von Problemverhalten stellt die Selbstbeobachtung dar<sup>1-2</sup>.

In der Ernährungsberatung kann dazu ein Essprotokoll eingesetzt werden. Dies ist sowohl in der präbariatrischen, wie auch postbariatrischen Phase sehr hilfreich, wenn die Patienten ungewollt wieder deutlich an Gewicht zunehmen. Dabei ist es wichtig, dass die Patienten dazu angeleitet werden, möglichst wahrheitsgetreu zu notieren, was sie über einen bestimmten Zeitraum essen. Um den Druck, ein perfektes Protokoll abliefern zu müssen, etwas zu schmälern, können zu Beginn auch nur «schlechte» Tage protokolliert werden. Mit dem Protokoll werden einerseits Stimmungen oder Tätigkeiten, welche zum Essen veranlassen und andererseits auch die Konsummenge und Konsumhäufigkeit sämtlicher Lebensmittel erfasst. Daraus können dann konkrete Optimierungsmöglichkeiten abgeleitet werden<sup>2</sup>.



**Nathalie Claire Meyer**

Ernährungsberaterin EADE, Leiterin Ernährungsberatung am Universitären Adipositaszentrum Bern



Auf diese Weise können in der Beratung konkrete Strategien zur Bewältigung schwieriger Situationen, wie beispielsweise stress- oder stimmungabhängiges Essen, Verlangen nach Süßigkeiten, Umgang mit Einladungen zum Essen und Essen im Restaurant besprochen werden.

#### **ZIELE EINER ERFOLGREICHEN ERNÄHRUNGSBERATUNG**

Anzustreben sind eine gesunde, ausgewogene Ernährung und keine restriktive Diät mit rigiden Vorgaben wie Listen oder fixe Essenspläne. Es werden keine Lebensmittel verboten, sondern es wird aufgezeigt, welche Lebensmittel kalorienreicher oder -ärmer sind und wie kalorienreiche Lebensmittel betreffend Konsummenge und Konsumhäufigkeit in den Alltag eingebaut und auch ausgeglichen werden können. Weiter wird besprochen, wie eine ausgewogene Mahlzeit zusammengestellt sein soll, welche Vorteile ein individuell angepasster Mahlzeitenrhythmus auf das

Sättigungsgefühl haben kann und wie eine zu hohe Kalorienzufuhr durch eine bewusste Einkaufs- und Menuplanung verbessert werden kann.

Das Wesentliche für eine langfristig erfolgreiche Gewichtsreduktion ist jedoch, dass das Essen für den Patienten nach wie vor genussvoll ist und Spass macht.

<sup>1</sup> Terpitz C, Remund O: [Eating behavior and eating disorders in obesity]. *Ther Umsch.* 2013 Feb;70(2):81-4

<sup>2</sup> Meyer NC, Haslebacher Y, Teuscher P, Fischer B: [Dietary counseling in obesity]. *Ther Umsch.* 2013 Feb;70(2):109-11

Abb 1: **Eiweiss** Eine eiweissreiche Nahrung soll nach einer bariatrischen und metabolischen Operation angestrebt werden.