

Unterlagen zur Weiterbildung im Bereich „Ernährungsberatung“

Inhalt

- Empfehlungen zur Durchführung der Weiterbildung
- Anhang 1: Kompetenzkatalog
- Anhang 2: Übersicht über die theoretische Weiterbildung
- Anhang 3: Anforderungen an die theoretische Weiterbildung –
Seminarspiegel

WEITERBILDUNG IM BEREICH „ERNÄHRUNGSBERATUNG“

Empfehlungen zur Durchführung der Weiterbildung

*verabschiedet von der Mitgliederversammlung der Bundesapothekerkammer
am 10. Mai 2022*

1. Einleitung

Mit der Weiterbildung „Ernährungsberatung“ erwirbt die Apothekerin bzw. der Apotheker spezielle, weitergehende Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen in diesem Bereich. Rechtliche Grundlage der Weiterbildung sind die Weiterbildungsordnungen der Landesapothekerkammern.

Um Weiterzubildenden und Landesapothekerkammern einen Leitfaden zur Durchführung der Weiterbildung an die Hand zu geben und ein qualitativ hohes und einheitliches Niveau der Weiterbildung in allen Kammerbezirken zu gewährleisten, wurden nachfolgende Empfehlungen erarbeitet.

2. Definition

Ernährungsberatung umfasst den Bereich der Beratung von Menschen in verschiedenen Lebenssituationen, der sich damit befasst,

- » der Entstehung und Manifestation ernährungsbedingter oder –mitbestimmter Krankheiten vorzubeugen,
- » die Entwicklung ernährungsbedingter oder -mitbestimmter Erkrankungen günstig zu beeinflussen bzw. einer Verschlechterung entgegenzuwirken,
- » gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten zu fördern und
- » Fehl- und Mangelernährung sowie Übergewicht zu vermeiden.

Ernährungsberatung dient damit der Gesundheit des einzelnen Menschen.

3. Ziele der Weiterbildung

Ziel der Weiterbildung „Ernährungsberatung“ ist es, umfassende Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen in diesem Bereich zu erwerben. Der weitergebildete Apotheker¹

- » führt Ernährungsberatungen durch. Er informiert über gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten, führt Ernährungsanalysen durch, leitet daraus Ernährungsprobleme eines Patienten ab und erarbeitet gemeinsam mit dem Patienten Strategien für eine Ernährungsumstellung,
- » berücksichtigt bei der Ernährungsberatung besondere Lebensphasen und -situationen, hinterfragt Gründe für die gewünschte Ernährungsberatung und informiert und berät individuell,
- » berät über enterale und parenterale Ernährung sowie zur Arzneimittelapplikation über Ernährungssonden und unterstützt Ärzte, Pflegekräfte, Patienten sowie deren Angehörige bei der Durchführung dieser Ernährungsform,
- » bewertet den Einfluss der Ernährung auf Prävention, Verlauf und Pharmakotherapie ernährungsbedingter sowie ernährungsmedizinisch relevanter Erkrankungen und berät darüber,
- » recherchiert systematisch nach Informationen und evidenzbasierten Daten der Ernährungswissenschaft und nutzt diese in der Beratung des Patienten. Er berücksichtigt rechtliche Bestimmungen zur Ernährungsberatung,
- » berät strukturiert und berücksichtigt dabei geeignete Kommunikationsmodelle sowie Gesprächsführungstechniken.

4. Vorausgesetzte Kenntnisse und Erfahrungen

Approbation als Apotheker

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Text auf die durchgehende Nennung sowohl männlicher als auch weiblicher Personen- und Berufsbezeichnungen verzichtet. Die Verwendung der einen oder anderen Variante schließt gleichwohl Personen jeglichen Geschlechts ein.

5. Durchführung der Weiterbildung

5.1 Weiterbildungsseminare

Der Weiterzubildende besucht während der Weiterbildungszeit spezielle Weiterbildungsseminare, die i.d.R. von den Apothekerkammern angeboten werden. Die Seminare umfassen insgesamt mindestens 100 Zeitstunden. Zur genauen Aufteilung vgl. [Anhang 3](#).

Anerkannte Weiterbildungsseminare haben eine Akkreditierungsnummer der Bundesapothekerkammer.

5.2 Ernährungsberatungen

Jeder Teilnehmende 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.

Bei der Ernährungsberatung soll die aktuelle Fassung der Leitlinie der Bundesapothekerkammer mit den dazugehörigen Arbeitshilfen genutzt werden. Diese sind auf www.abda.de zu finden.

Zu Beginn ermittelt der Weiterzubildende den Grund für die Ernährungsberatung und führt ein Erstgespräch mit dem Patienten durch – optional kann ein Beratungsvertrag abgeschlossen werden. Zusammen erarbeiten Weiterzubildender und Patient die Ziele der Ernährungsberatung. Für die Ernährungsanamnese ist es sinnvoll, dass der Patient über einen gewissen Zeitraum ein Ernährungsprotokoll führt.

Anschließend wertet der Weiterzubildende das Ernährungsprotokoll aus und führt eine Nährwertanalyse durch. Er prüft auf mögliche Interaktionen zwischen den angewandten Arzneimitteln, Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln.

Danach bespricht er zusammen mit dem Patienten die Ergebnisse der Auswertung und gibt entsprechende Ernährungsempfehlungen. In Abhängigkeit von den Zielen, Bedürfnissen und Lebensumständen des Patienten werden gemeinsam Maßnahmen abgeleitet und festgelegt.

Zur abschließenden Prüfung müssen die Ernährungsanalysen, die Ernährungsempfehlungen und ein kurzes Protokoll über die Patientengespräche schriftlich vorliegen.

5.3 Prüfung

Am Ende der Weiterbildungszeit weist der Weiterzubildende die erworbenen Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen (vgl. Anhang 1) bei der abschließenden Prüfung vor dem Prüfungsausschuss der Landesapothekerkammer nach. Gegenstand der Prüfung sollten u. a. die Erfahrungen und Erkenntnisse aus den Ernährungsberatungen sein.

6. Qualitätssicherung – Evaluierung des Curriculums

Qualitätssicherung der Weiterbildung ist die andauernde und institutionalisierte Erfolgskontrolle der Qualität und Wirksamkeit der Weiterbildung. Sie dient sowohl den Verantwortlichen für das Curriculum auf Ebene der Bundesapothekerkammer und der Landesapothekerkammern als auch den Referierenden der Weiterbildungsseminare zur Überprüfung und weiteren Verbesserung der Qualität.

Das Curriculum der Weiterbildung ist periodisch zu evaluieren. Die Evaluierung erfolgt durch standardisierte Fragebögen der Bundesapothekerkammer, die von den weitergebildeten Apothekern am Ende ihrer Weiterbildung auszufüllen sind. Die Übermittlung der Fragebögen erfolgt durch die Landesapothekerkammern.

Zudem erfolgt eine regelmäßige Befragung der Weiterbildungs- und/oder Prüfungsausschüsse der Landesapothekerkammern, deren Ergebnisse an die Bundesapothekerkammer weitergeleitet werden.

Auf Ebene der Bundesapothekerkammer werden die Evaluierungsergebnisse regelmäßig ausgewertet. Bei Bedarf werden externe Experten einbezogen, um die notwendigen Maßnahmen zur Überarbeitung des Curriculums abzuleiten.

ANHANG 1: KOMPETENZKATALOG

Der Kompetenzkatalog beschreibt die erforderlichen Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen, die der Apotheker im Rahmen der Weiterbildung „Ernährungsberatung“ erlangen soll.

1 Der weitergebildete Apotheker führt Ernährungsberatungen durch. Er informiert über gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten, führt Ernährungsanalysen durch, leitet daraus Ernährungsprobleme eines Patienten ab und erarbeitet gemeinsam mit dem Patienten Strategien für eine Ernährungsumstellung.

Der weitergebildete Apotheker

- 1.1 erhebt und analysiert strukturiert die aktuelle Ernährungssituation eines Patienten.
- 1.2 bestimmt den individuellen Nährstoffbedarf des Patienten und erstellt gemeinsam mit dem Patienten individuelle Pläne und Konzepte zur Optimierung der Ernährungssituation und Lebensmittelauswahl. Er berücksichtigt dabei Gesundheitszustand, Erkrankungen und Lebensphase des Patienten.
- 1.3 berät über Ernährungsformen, Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel .
- 1.4 bewertet den Einfluss der Ernährung auf die Mikrobiota und auf den Gesundheitszustand des Patienten.

2 Der weitergebildete Apotheker berücksichtigt bei der Ernährungsberatung besondere Lebensphasen und -situationen, hinterfragt Gründe für die gewünschte Ernährungsberatung und informiert und berät individuell.

Der weitergebildete Apotheker

- 2.1 beurteilt verschiedene Ernährungsformen oder Diäten bzgl. der Nährwert- und Energieversorgung und ggf. einer Mangelversorgung und berät Patienten entsprechend.
- 2.2 berät Patienten mit dem Wunsch einer Gewichtsadaption.
- 2.3 erklärt die physiologischen Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit sowie die daraus resultierenden Veränderungen im Energie- und Nährstoffbedarf, klärt über schädigende Substanzen in Lebensmitteln auf und leitet auf dieser Grundlage Empfehlungen für die Beratung ab.
- 2.4 erklärt die Vorteile des Stillens und berät hinsichtlich der Zusammensetzung und dem Angebot von Säuglingsnahrung.

- 2.5 analysiert die Ernährung von Sportlern unter Berücksichtigung von deren Lebensstil, berät diese bezüglich ihrer Ernährung sowie ggf. notwendiger Nahrungsergänzungen, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu optimieren.
- 2.6 beschreibt die häufigsten physiologischen, psychischen sowie sozialen Veränderungen im Alter und deren Auswirkungen auf den Körper sowie die altersbedingten Veränderungen des Nährstoffbedarfs. Er analysiert den Ernährungszustand und den Lebensstil von geriatrischen Patienten und berät diese bezüglich ihrer Ernährung.

3 Der weitergebildete Apotheker berät über enterale und parenterale Ernährung sowie zur Arzneimittelapplikation über Ernährungssonden und unterstützt Ärzte, Pflegekräfte, Patienten sowie deren Angehörige bei der Durchführung dieser Ernährungsform.

Der weitergebildete Apotheker

- 3.1 berät Patienten, Ärzte und Pflegekräfte über die Möglichkeiten und die Durchführung der enteralen und parenteralen Ernährung sowie bei möglichen Komplikationen.
- 3.2 beschreibt Sondenarten und beurteilt Ernährungsprodukte im Rahmen der enteralen und parenteralen Ernährung.
- 3.3 berät über die Arzneimittelgabe über enterale und parenterale Zugangswege.

4 Der weitergebildete Apotheker bewertet den Einfluss der Ernährung auf Prävention, Verlauf und Pharmakotherapie ernährungsbedingter sowie ernährungsmedizinisch relevanter Erkrankungen und berät darüber.

Der weitergebildete Apotheker

- 4.1 berät über den Zusammenhang zwischen der Entstehung und dem Verlauf ernährungsbedingter Erkrankungen. Er schlägt Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung vor.
- 4.2 bewertet den Einfluss der Ernährung auf die Pharmakotherapie bei ernährungsassoziierten Erkrankungen und empfiehlt ggf. Anpassungen.
- 4.3 informiert über Wechselwirkungen zwischen Nahrungsbestandteilen und Arzneimitteln, empfiehlt Maßnahmen zur Vermeidung und gibt Einnahmehinweise in Bezug auf die Nahrungsaufnahme.
- 4.4 kennt die Wechselbeziehung zwischen Gesundheit und Krankheit sowie die Auswirkungen von Krankheit auf die Psyche und wendet verhaltenstherapeutische Maßnahmen in der Beratung an.

5 Der weitergebildete Apotheker recherchiert systematisch nach Informationen und evidenzbasierten Daten der Ernährungswissenschaft und nutzt diese in der Beratung des Patienten. Er berücksichtigt rechtliche Bestimmungen zur Ernährungsberatung.

Der weitergebildete Apotheker

- 5.1 beschreibt die politischen und rechtlichen Rahmenbedingungen, unter denen Ernährungsberatung in Deutschland angeboten wird, und klärt Patienten über die mögliche Kostenübernahme durch die Krankenkasse auf.
- 5.2 wählt geeignete Informationsquellen zur Ernährungsberatung aus und recherchiert systematisch. Er wendet adäquate Strategien und Suchtechniken an, um verlässliche Informationen zu erhalten.
- 5.3 bewertet die Qualität von Informationen über Ernährung und Lebensmittel.
- 5.4 schätzt Lebensmittel und ihre Kennzeichnung ein und nutzt dies in der Ernährungsberatung. Er sensibilisiert den Patienten für einen kritischen Umgang mit den Informationen über Lebensmittel.

6 Der weitergebildete Apotheker berät strukturiert und berücksichtigt dabei geeignete Kommunikationsmodelle sowie Gesprächsführungstechniken.

Der weitergebildete Apotheker

- 6.1 kommuniziert Informationen verständlich mit einem angemessenen Maß an Durchsetzungsvermögen, Vertrauen, Einfühlungsvermögen und Respekt.
- 6.2 wendet verschiedene Kommunikationstechniken an, um effektiv, präzise, angemessen und souverän zu kommunizieren
- 6.3 wendet Methoden zur Förderung einer Verhaltensänderung bei Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen an – insbesondere in Form motivierender Gesprächsführung.

ANHANG 2:

ÜBERSICHT ÜBER DIE THEORETISCHE WEITERBILDUNG

Für die theoretische Weiterbildung sind Weiterbildungsseminare in einem Umfang von 100 Zeitstunden zu besuchen.

Seminar	Seminartitel	Stunden
1	Grundlagen der Ernährung und Ernährungssoziologie	10
2	Rechtsgrundlagen in der Ernährungsberatung und evidenzbasierte Leitlinien	16
3	Ernährungsformen sowie Ernährung in besonderen Lebensabschnitten	16
4	Enterale und parenterale Ernährung	8
5	Ernährung bei ernährungsbedingten sowie ernährungsmedizinisch relevanten Erkrankungen	26
6	Durchführung der Ernährungsberatung	24
Summe		100

ANHANG 3:

ANFORDERUNGEN AN DIE THEORETISCHE WEITERBILDUNG – SEMINARSPIEGEL

Seminar 1: Grundlagen der Ernährung und Ernährungssoziologie (10 Stunden)

A Lernziele

Die Teilnehmenden sollen nach Abschluss des Seminars

- » die Zielsetzung und den Umgang mit Referenzwerten beschreiben und zwischen Empfehlung, Schätzwert und Richtwert differenzieren,
- » den Energiebedarf eines Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen bestimmen und daraus Ernährungsempfehlungen ableiten,
- » Aufbau, Klassifizierung, Funktion, Vorkommen und Bedarf von Makronährstoffen sowie Funktion, Bedarf, Vorkommen, Dosierung von Vitaminen und Mineralstoffen inklusive der Versorgungssituation und präventiver Einflüsse erklären,
- » die Grundlagen der Hunger- und Sättigungsregulation sowie verschiedene Theorien der Energiehomöostase beschreiben,
- » den Einfluss von sozialem Umfeld und sozialem Verhalten auf die Ernährungsgewohnheiten einschätzen sowie
- » die Grundsätze einer nachhaltigen Ernährung beschreiben können.

B Seminarinhalte

1. Nutritive und präventive Aspekte von Nährstoffen

- » Empfehlungen übergeordneter Institutionen (DACH, DGE)
 - › Referenzwerte
- » Energiebedarf des Menschen
 - › Energieverbrauch
 - › Körperliche Aktivität
- » Energieliefernde Nährstoffe und ihr Vorkommen
 - › Proteine
 - › Fette
 - › Kohlenhydrate
 - › Ballaststoffe
 - › Alkohol
- » Ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe und ihr Vorkommen
 - › z. B. Folat/Folsäure, Vitamin D, Vitamin K

- › z. B. Eisen, Calcium, Jod, Selen
- » Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und ihr Vorkommen
 - › Hauptgruppen
 - › Beispiele für präventive Wirkungen
- » Freie Radikale
 - › Entstehung, Merkmale und Wirkungen von freien Radikalen und Antioxidantien
 - › Antioxidative Mechanismen des Körpers

Hinweis

Grundlagenwissen zu Lebensmitteln wird vorausgesetzt. Sofern dieses nicht vorhanden ist, soll es vorab selbstständig von den Teilnehmenden erworben werden. Im Seminar soll vorrangig der Praxisbezug – v. a. der Umgang mit Ernährungstabellen und Bedarfsberechnungen – im Vordergrund stehen.

2. Hunger- und Sättigungsregulation

- » Neurophysiologische und physiologische Grundlagen von Hunger und Sättigung
- » Theorien zur Energiehomöostase

3. Ernährungssoziologie

- » Soziokulturelle Hintergründe der Ernährung und des Ernährungsverhaltens
 - › Esskultur
 - › Sinne, Essen und Kommunikation
 - › Bedeutung des Kochens
 - › Essen und Genuss
- » Bedeutung von Normen und Werten für die Ernährungsweise
 - › Lebensmittelauswahl
 - › Bedeutung der Medien
 - › Bedeutung von Körperidealen
 - › Ernährungsverhalten im Verlauf des Lebens
 - › Zeit und Ernährung

4. Ernährung und Nachhaltigkeit

- » Dimensionen einer nachhaltigen Ernährung
 - › Wirtschaft
 - › Gesundheit
 - › Umwelt
 - › Gesellschaft
 - › Kultur
- » Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung
 - › Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
 - › Ökologisch erzeugte Lebensmittel
 - › Regionale und saisonale Erzeugnisse
 - › Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
 - › Fair gehandelte Lebensmittel
 - › Ressourcenschonendes Haushalten
 - › Genussvolle und bekömmliche Speisen

Seminar 2: Rechtsgrundlagen in der Ernährungsberatung und evidenzbasierte Leitlinien (16 Stunden)

A Lernziele:

Die Teilnehmenden sollen nach Abschluss des Seminars

- » die politischen und gesetzlichen Rahmenbedingungen, unter denen in Deutschland eine Ernährungsberatung angeboten werden kann, erläutern,
- » relevante Institutionen, Verbände und Akteure im Bereich Ernährung nennen,
- » systematische Internetrecherchen in der Ernährungsberatung unter Beachtung vertrauenswürdiger Quellen durchführen,
- » Lebensmittelkennzeichnungen beurteilen,
- » Auswirkungen der Ladengestaltung auf das Einkaufsverhalten im Supermarkt beschreiben und Empfehlungen für den Verbraucher ableiten,
- » Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimitteln voneinander abgrenzen,
- » Nahrungsergänzungsmittel definieren, die rechtlichen Anforderungen wiedergeben, Einsatzgebiete und Grenzen abschätzen sowie die Notwendigkeit einer Supplementierung beurteilen,
- » Methoden zur Erfassung der Ernährung von Individuen und Gruppen beschreiben sowie grundlegende statistische Kennzahlen und ihre Bedeutung in der Praxis wiedergeben sowie
- » wissenschaftliche Studien in der Ernährungswissenschaft beurteilen und evidenzbasierte Leitlinien in der Beratung nutzen können.

B Seminarinhalte:

1. Rechtsgrundlagen in der Ernährungsberatung

- » Rechtliche Situation der Ernährungsberatung in Deutschland
- » Grundlagen des deutschen Gesundheitssystems
- » Prinzipien und Rahmenbedingungen der GKV
- » Sozialgesetzbuch V (§§ 20, 20a, 20b, 43, 139)

2. Verbraucherschutz und Verbraucherbeeinflussung

- » Lebensmittelkennzeichnung
 - › Anforderungen
 - › Verbot der Irreführung
- » Verbraucherbeeinflussung und Manipulation, z. B. im Supermarkt
 - › Ladengestaltung

- › Preisgestaltung und Neuromarketing
- » Rolle der Gesellschaft und Medien
 - › Verbreitungskanäle
 - › Beeinflussung des Verbrauchers

3. Supplemente und funktionelle Lebensmittel

- » Abgrenzung von Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln
- » Nahrungsergänzungsmittel
 - › Definition
 - › Notwendigkeit
- » Zusatzstoffe, Schadstoffe
- » Neuartige Lebensmittel, z. B. Functional Food, Novel Food, Nutrizeutika
- » Diätetische Lebensmittel
- » Nahrungsfertigprodukte
- » Rechtsnormen und zuständige Behörden

4. Evidenzbasierte Leitlinien und Epidemiologie

- » Grundlagen der Epidemiologie
 - › Statistische Kennzahlen
 - › Prävalenz, Inzidenz, Risiko, Rate, Population
 - › Studientypen
 - › Methoden der Ernährungserhebung
- » Evidenzbasierte Leitlinien
 - › Grundlagen
 - › Bewertung wissenschaftlicher Studien
 - › Beispiele für aktuelle evidenzbasierte Leitlinien, z. B. DGE-Leitlinien
- » Informationsbeschaffung und Recherche in der Ernährungsberatung
 - › Recherchestrategien im Internet
 - › Beurteilung der Relevanz von Informationen
 - › Grundlagen der Datensicherheit
 - › Informationsquellen, z. B. ausgewählte Internetadressen und Apps relevanter Institutionen, Verbände und Akteure

Seminar 3: Ernährungsformen sowie Ernährung in besonderen Lebensabschnitten (16 Stunden)

A Lernziele

Die Teilnehmenden sollen

- » die Grundlagen verschiedener Ernährungsformen beschreiben, ernährungsphysiologisch bewerten und von Diäten abgrenzen,
- » die Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts erklären sowie verschiedene Einflussfaktoren ableiten,
- » den Einfluss der Ernährung auf die Mikrobiota erläutern und den Einsatz von Prä- und Probiotika einschätzen sowie
- » Besonderheiten des Ernährungsbedarfs in unten genannten Lebensabschnitten beschreiben und Maßnahmen zur Optimierung der Ernährung empfehlen

können.

B Seminarinhalte:

1 Ernährungsformen

- » Dauerkostformen, z. B. Vollwert-Ernährung, Vegetarische Ernährung, Vegane Ernährung, Rohkost-Ernährung, Original Haysche Trennkost, Makrobiotik, Ernährung im Ayurveda, Paleo, Slow food
- » Abgrenzung zu Diäten

2 Säure-Basen-Haushalt

- » Grundlagen
- » Einflussfaktoren
- » Bedeutung von Nahrungsergänzungsmitteln und anderen Produkten mit Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt

3 Mikrobiota und Ernährung

- » Zusammensetzung der Mikrobiota im Darm
- » Untersuchungsmethoden und aktueller Forschungsstand
- » Bedeutung für die Gesundheit
- » Prä- und Probiotika

4 Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

- » Energie- und Nährstoffbedarf
- » Supplementierung, kritische Vitamine und Mikronährstoffe
- » Schadsubstanzen, z. B. Alkohol, Koffein, Quecksilber in Raubfischen
- » Lebensmittelinfektionen (Listerien, Toxoplasmose, zu meidende Lebensmittel)

5 Ernährung des Säuglings und Kleinkindes

- » Entwicklungsphasen
- » Stillen (Muttermilch, Empfehlungen, Vorteile)
- » Industriell hergestellte Säuglingsnahrung
 - › Rechtliche Anforderungen
 - › Empfehlungen bei Allergiegefährdung
- » Beikost
- » Übergang zur Familienkost
- » Problematische Lebensmittel und Nährstoffe

6 Ernährung und Sport

- » Breitensport/Leistungssport
- » Mechanismen der Energiebereitstellung und des Energieverbrauchs
- » Bedarf an Makro-, Mikronährstoffen und Flüssigkeit
- » Substanzen zur Leistungssteigerung
- » Sport und der Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt

7 Ernährung im Alter

- » Veränderungen im Alter (psychisch, physiologisch, sozial)
- » Veränderungen im Nährstoffbedarf und Nahrungsaufnahme
- » Flüssigkeitsbedarf
- » Mangelernährung
- » Geeignete Nahrungssupplemente

Seminar 4: Enterale und parenterale Ernährung (8 Stunden)

A Lernziele

Die Teilnehmenden sollen

- » die Ursachen für die Notwendigkeit der künstlichen Ernährung beschreiben,
- » über enterale und parenterale Ernährung sowie deren Durchführung beraten,
- » unterschiedliche Sondenarten und Ernährungsprodukte beschreiben,
- » die psychosozialen und ethischen Besonderheiten in der Beratung betroffener Patienten berücksichtigen,
- » die Sondengängigkeit und weitere Besonderheiten bei der Gabe von Arzneimitteln über Sonden einschätzen und bei Bedarf eine Optimierung der Medikation empfehlen sowie
- » die spezifischen Komplikationen bei enteraler und parenteraler Ernährung beschreiben und Lösungen aufzeigen

können.

B Seminarinhalte

1. Ethische Aspekte der künstlichen Ernährung

- » Medizinisch-rechtlicher Hintergrund, z. B. Patienteneinwilligung, Patientenverfügungen, Sterbehilfe
- » Lebensqualität
- » Spezielle Krankheitsbilder, z. B.
 - › Schwere Demenz
 - › Palliative Ernährung (Tumorerkrankungen, Sterbende)

2. Bilanzierte Diäten

- » Ernährungsregime und Nährwertberechnung

3. Enterale Ernährung

- » Indikation und Kontraindikation
- » Ernährungsprodukte, z. B. Trinknahrung, Sondennahrung
- » Zugänge und Sondentechniken, z. B.
 - › Nasale Sonden
 - › Perkutane Sonden
- » Durchführung
 - › Applikation

- › Pharmakologische Aspekte bei zusätzlicher Gabe von Arzneimitteln über die Sonde, Sondengängigkeit

- » Komplikationen

4. Parenterale Ernährung

- » Indikation und Kontraindikation
- » Zugänge und Ernährungsprodukte
- » Durchführung
- » Komplikationen

Seminar 5: Ernährung bei ernährungsbedingten sowie ernährungsmedizinisch relevanten Erkrankungen (26 Stunden)

A Lernziele

Die Teilnehmenden sollen

- » die Pathophysiologie, Symptome, klinische Präsentation und Therapie ernährungsbedingter Erkrankungen beschreiben,
- » die Rolle der Ernährung in der Prävention und der Therapie ernährungsbedingter und ernährungsmedizinisch relevanter Erkrankungen bewerten und dahingehend individuelle Optimierungsmöglichkeiten für die Ernährung vorschlagen,
- » Mechanismen von Interaktionen zwischen Arzneimitteln und Nahrungsmitteln/Nahrungsergänzungsmitteln erläutern sowie Lösungsvorschläge zur Vermeidung von Interaktionen entwickeln und geeignete Maßnahmen ableiten,
- » Ursachen und Risiken ernährungsmedizinisch relevanter Erkrankungen identifizieren, Therapieziele sowie die leitliniengerechte Arzneimitteltherapie einschließlich nicht-pharmakologischer Maßnahmen, insbesondere den Einfluss der Ernährung auf Prävention und Verlauf, erläutern,
- » Grundlagen der Krebsentstehung erläutern, Risikofaktoren einschätzen und präventive Maßnahmen für die Ernährung ableiten,

können.

B Seminarinhalte

1. Biopsychosoziale Faktoren von Krankheit

- » Analyse der Ursachen und Auswirkungen von Krankheiten
- » Das biopsychosoziale Modell am Beispiel Adipositas
- » Salutogenese: Die Entstehung von Gesundheit
- » Resilienz: Kapazität psychischer Widerstandskraft

2. Ernährungsbedingte Erkrankungen – Essstörungen

- » Pathogenese, Symptomatik, Prävention und leitliniengerechte Arzneimitteltherapie ernährungsbedingter Erkrankungen, insbesondere:
 - › Orthorexie
 - › Anorexie
 - › Bulimie
 - › Binge-Eating-Störung (BES)

3. Ernährungsmedizinisch relevante Krankheitsbilder

Hinweise zur Durchführung:

Grundkenntnisse zu nachfolgenden Krankheitsbildern werden vorausgesetzt, insbesondere über:

- › Pathogenese
- › Symptomatik
- › Prävention
- › Leitliniengerechte Arzneimitteltherapie

Schwerpunktmäßig wird anhand von Fallbeispielen der Einfluss der Ernährung auf Prävention und Verlauf nachfolgender Erkrankungen vermittelt:

- » Adipositas und Metabolisches Syndrom
- » Diabetes mellitus
- » Dyslipoproteinämien, Hypertonie und Atherosklerose
- » Magen-Darm-Erkrankungen
 - › z. B. CED, Divertikulitis, Gastritis, Zöliakie
- » Leber-, Gallenwegs- und Pankreaserkrankungen
 - › z. B. Fettleber, Gallensteine, Pankreatitis
- » Nierenerkrankungen und urologische Erkrankungen
 - › z. B. chronische Niereninsuffizienz, Harnsteine, Dialyse
- » Endokrinologie und Gynäkologie
 - › z. B. Schilddrüsenerkrankungen, PMS
- » Primär genetische Stoffwechselerkrankungen
 - › z. B. Cystische Fibrose, Phenylketonurie, Galaktosämie, MCAD-Defekt
- » Nahrungsmittelallergien und Intoleranzen
 - › Definition von Allergien und Intoleranzen
 - › Allergien, z. B. gegen Kuhmilch, Hühnerei, Sojabohne, Erdnuss, Kreuzallergien
 - › Intoleranzen, z. B. Lactose-, Fructose-, Histaminintoleranz
 - › Diagnostik
- » Hauterkrankungen
 - › z. B. Alopezie, Hyperpigmentierung, Pellagra, Akrodermatitis enteropathica
- » Knochen- und Gelenkerkrankungen
 - › z. B. entzündliche rheumatische Erkrankungen, Osteoporose, Hyperurikämie
- » Lungenerkrankungen
 - › z. B. COPD
- » Neurologische Erkrankungen
 - › z. B. Schlaganfall, Epilepsie, Demenz, Botulismus, Cassavismus
- » Tumorerkrankungen, Tumorkachexie, HIV-Wasting

4. Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln, Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln

- » Mechanismen der Interaktionen
- » Allgemeine Einnahmehinweise in Bezug zur Nahrungsaufnahme (Vor, zum, nach dem Essen)
- » Klinisch relevante Interaktionen

Seminar 6: Durchführung der Ernährungsberatung (24 Stunden)

A Lernziele

Die Teilnehmenden sollen nach Abschluss des Seminars

- » den Prozessablauf einer Ernährungsberatung (gemäß Leitlinie der BAK) erläutern, in die Praxis übertragen und als Dienstleistungsangebot der Apotheke beschreiben,
- » mit verschiedenen EDV-unterstützten Methoden Nährwertberechnungen durchführen,
- » Ernährungsprotokolle auswerten und Optimierungsvorschläge bezüglich der Ernährung unterbreiten,
- » Grundlagen, Chancen und Grenzen verschiedener Kommunikationsmodelle beschreiben,
- » Techniken der Gesprächsführung anwenden sowie
- » Ernährungsberatungen durchführen können.

B Seminarinhalte

1. Ernährungsberatung als strukturierter Prozess

- » Leitlinie der BAK „Ernährungsberatung in der Apotheke“
- » Ernährungsberatung als Dienstleistungsangebot der Apotheke, z. B. Einkaufsberatung, Vorträge

2. EDV-unterstützte Nährwertberechnung

- » Vorstellung verschiedener Nährwertberechnungsprogramme
- » Praktische Übungen zur Erfassung des Ernährungszustandes – Anwendung ausgewählter Erhebungsmethoden mit Fallbeispielen und Rollenspielen
- » Auswertung von Ernährungsprotokollen

3. Psychologie und Motivation in der Ernährungsberatung

- » Definition verschiedener Lerntheorien und therapeutischer Ansätze
- » Modelle zur Verhaltensänderung
- » Motivationsstrategien
- » Arbeit mit Zielvereinbarungen – SMART-Regel

- » Bedeutung von Sport, Bewegung und Entspannung im Rahmen der Ernährungsberatung

4. Durchführung der Einzelberatung

- » Aufbau/Struktur einer Ernährungsberatung
- » Kundenzentrierte Gesprächsführung, insbesondere Kommunikationsmodell nach Schulz von Thun, Gesprächsführung nach Rogers
- » Gesprächsführungstechniken
 - › Aktives Zuhören
 - › Frageformen
 - › Ich-Botschaften – Du-Botschaften
- » Erfolgskontrolle
- » Praktische Übungen, u. a. Beratungsgespräche mit Ernährungsanamnese und -analyse