Ernährungsberatung
bei Kindern und deren Familien, bei einem Ess-Bewegungs-Problem

Annemarie Anderes-Fleischli

BSc, Ernährungsberaterin SVDE

MAS Systemisch- lösungsorientierte Kurzzeitberatung

8640 Rapperswil

Inhalt

- Was beinhaltet EB allgemein
- Grundsätzliches zur EB mit Kindern/Jugendlichen und deren Familien
- Ablauf der EB mit möglichen Themen
- Ein Ess-Experiment mit allen Teilnehmer*innen
- Materialen

Ernährungsberatung Definition

“Die Ernährungsberatung ist eine personenzentrierte, professionelle Beratung, die sich auf Ernährungsthemen und Ernährungsprobleme bezieht und das Ziel hat, über Ernährungsverhaltensänderungen die Gesundheit zu fördern, Krankheiten zu verhindern und die Behandlung einer Krankheit oder das Leben mit einer Krankheit positiv zu unterstützen.

Ernährungsverhaltensänderungen und -anpassung können nur mit den involvierten Menschen erfolgen. Die Partizipation der Betroffenen und die Motivation zur Ernährungsverhaltens-änderung sind daher zentrale Bestandteile der Ernährungsberatung und somit Begründung und Vorgabe für Beratungsansätze.”

Honigmann, Silvia (2011): Anwendung des sozialkognitiven Prozessmodells gesundheitlichen Handelns (Health Action Process Approach, HAPA) in der Ernährungsberatung (Application of the Health Action Process Approach (HAPA) in nutrition counseling). MAS Thesis. School of Social Work of the University of Applie Scienses and Arts Northeastern Switzerland, Olten, Switzerland. Institute for Social Work and Health.

Was ist Ernährungsberatung
Edukation UND Prozessbegleitung

Expertenberatung:

- Edukation: Wissenszuwachs
- Erwerben von Fähigkeiten für die Handhabung in der Praxis
- Wissenschaftlich und evidenzbasiert
- Verschiedene Lerntypen ansprechen (auditiv, visuell, haptisch, kommunikativ)

Was ist Ernährungsberatung
Edukation UND **Prozessbegleitung**

- Ernährungsverhalten ist nicht alleine kognitiv gesteuert, sondern wird durch vielfältige psychosoziale Faktoren mitbeeinflusst
  Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.), 23(11-12), 887–894. https://doi.org/10.1016/j.nut.2007.08.008
- -> EB hat Bedarf an Methoden, um die Klienten im Prozess der Ernährungsverhaltensveränderung zu untersützen

Was ist Ernährungsberatung
Edukation UND **Prozessbegleitung**

- -> in EB werden gezielt und situationsgerecht Methoden aus verschiedenen psychotherapeutischen Schulen eingesetzt (der personenzentrierte, der kognitiv-behaviorale und der systemisch-lösungsorientierte Beratungsansatz), um Klienten im Prozess der Ernährungsverhaltensveränderung zu unterstützten
  -> Besserer Outcome der EB

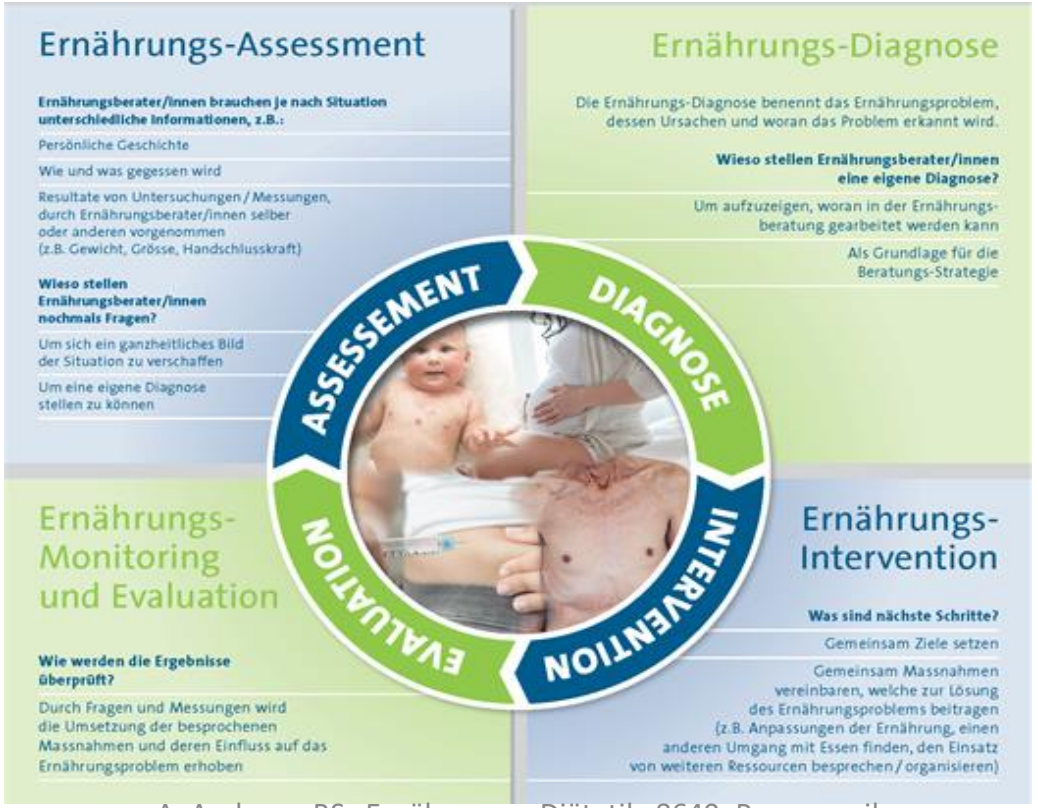
  Sladdin, I., Ball, L., Bull, C., & Chaboyer, W. (30. August 2017). Patient-centred care to improve dietetic practice: an integrative review. *Journal of Human Nutrition an Dietetics*, S. 453-470.
  Endevelt, R., & Gesser-Edelsburg, A. (Februar 2014). A qualitative study of adherence to nutritional treatment: perspectives of patients and dietitians. *Patient Preference an Adherence*, S. 147-154.
  Hancock, R., Bonner, G., Hollingdale, R., & Madden, A. (Juni 2012). If you listen to me properly, I feel good: a qualitative examination of patient experiences of dietetic consultations. *Journal of human nutrition and dietetics*, S. 275-284.

- Wirkfaktoren, wie therapeutische Beziehung, Problemaktualisierung; Ressourcenaktivierung, motivationale Klärung und Problembewältigung sind wesentlich für Wirksamkeit der Interventionen

  Grawe, K. (2000). *Psychologische Therapie* (2. korrigierte Auflage Ausg.). Göttingen, Bern, Toronto, Seattle.

Was ist Ernährungsberatung Nutrition-Care-Process

- Die Ernährungsberatung und -therapie arbeitet strukturiert und prozessbasiert nach dem Nutrition Care Process (NCP).



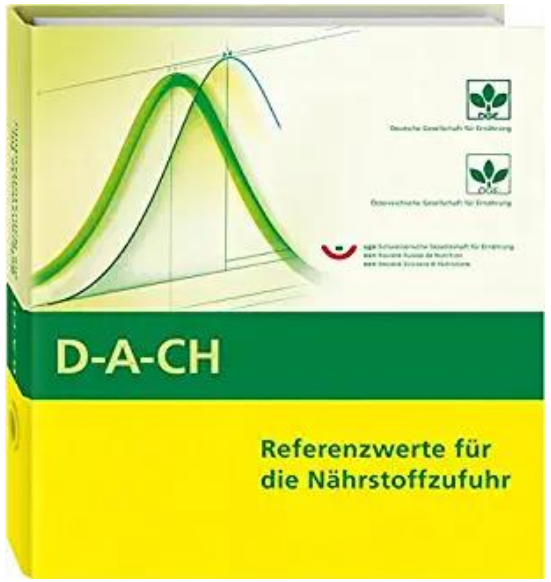
Grundsätzliches

- 1 ärztliche Verordnung gilt für 6 Beratungen, bei MSIT 3 Verordnungen möglich
- Ernährungsberaterin ist Expertin für die Ernährung und den Prozess in der Beratung; Klienten sind Experten für sich selbst
- Das Wichtige geschieht nicht während der Beratung, sondern im Alltag zu Hause
- Jüngere Kinder sind oft nicht anwesend bei der Beratung oder spielen nebenan -> Kind soll unbeschwert essen, Eltern bestimmen Angebot
  -> Implizites Lernen des Kindes
- Pro Beratung wird i. R. ein Thema, ein Schritt der Veränderung besprochen

Grundsätzliches

- Nicht von Nährstoffen, sondern von Nahrungsmitteln reden
- Nahrungsmittel-Mengen werden nicht in Gramm angegeben, sondern auf Handgrösse des Kindes bezogen
- Die Wahrnehmung von Sättigung steht im Zentrum, Nahrungsfaktoren, welche Sättigung unterstützen: Volumen (Dehnungsrezeptoren im GIT), genügender Proteingehalt, Nahrungsfasern, Esstempo usw.
- Am Esstisch soll Gewicht, und «was macht dick» oder ähnliches kein Thema sein -> über angenehme Themen plaudern

Grundsätzliches
Orientierung am physiologischen Nährstoffbedarf des Kindes



aktuelle Ernährungsmedizin 2017; 42(04): 304-315
DOI: 10.1055/s-0043-116499
© Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Von Nährstoffen zu Lebensmitteln und Mahlzeiten: das Konzept der Optimierten Mischkost für Kinder und Jugendliche in Deutschland

From Nutrients to Food And Meals: The Concept of the Optimized Mixed Diet for Children and Adolescents in Germany

Mathilde Kersting
[1] *Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum, Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE), Bochum*

A

Themen in der Ernährungsberatung Erstgespräch

- Motivationale Klärung, Ziel
- Mögliche Erklärungen für Gewicht
- Was bereits verändert seit Gespräch mit Ärztin/Arzt
- Stärken, Ressourcen des Kindes, der Familie
- Auftragsklärung
- Kunde, Besucher oder Klagende? (Einteilung nach Steve de Shazer)
- Ernährungsanamnese, auch wo wird gegessen, Medien beim Essen usw.
- -> im Erstgespräch werden keine Ernährungsthemen besprochen

Sechs Komponenten einer gesunden Familienmahlzeit

1. Gute Atmosphäre bei den Mahlzeiten
2. Gesunde Nahrungsmittel (Auswahl)
3. Kinder bei Zubereitung einbeziehen
4. Eltern gehen mit gutem Beispiel voran (Ernährungsverhalten: Was und wie gegessen wird)
5. Sich Zeit lassen beim Essen
6. Fernseher ausschalten

Dallaker M. et al. (2019) Quality matters : a meta-analysis on components of healty family meals. Healt Psychology

Mögliche Themen
Regeln der Ernährungserziehung

- Eltern bestimmen wann und was es zu essen gibt, Kind bestimmt, wieviel es davon essen mag (Ziel: kein restriktives Essverhalten)
- Gemeinsame Mahlzeiten, am Esstisch sitzend, mit Teller, Rituale zu Beginn und am Schluss
- Über angenehme Themen plaudern (Atmosphäre)
- Mind. eine warme Mahlzeit pro Tag, saisongerecht, ausgewogen
- Alle probieren von allem, jeder darf 3 Nahrungsmittel abwählen
- Keine Medien am Tisch (Handy, Tablet, Fernseher)

Mögliche Themen Getränkeauswahl

- Kind, Eltern schätzen Zuckergehalt der Getränke, die Kind regelmässig konsumiert
- Aufzeigen von Zuckergehalt in Süssgetränken, Sirup und Fruchtsaft mit Würfelzuckern
- Umrechnen der Zuckerzufuhr durch Getränke auf ein Jahr

Beispiel: bei Mittag- und Abendessen je 1 Glas Süssgetränke à 3 dl

= 60 g Zucker (15 Würfelzucker) / Tag (darstellen, wie lange Kind sich intensiv bewegen müsste, um diesen Zucker zu verbrennen)

= <u>22 kg Zucker / Jahr !</u>

= ca. 10 kg Körpergewicht

Mögliche Themen
Reduzierung der Energiedichte

- Gemüseanteil erhöhen (Volumen -> Sättigung)
  -> 1 ½ Handvoll Gemüse bei jedem Mittag- und Nachtessen

- Ziel: Reduzierung der stärkereichen Nahrungsmittel -> Reduzierung der Energiedichte und des glykämischen Loads
- Kinder haben viele Gemüse nicht «nicht gerne», sondern kennen diese noch nicht; 5 – 10 x probieren, bis sie ein «neues» Gemüse mögen
- Probierkultur einführen
- Ideen, in welcher Form Kinder Gemüse lieber essen
- Rezeptideen

Wir essen nicht, was wir mögen,
sondern wir mögen, was wir regelmässig essen

Mögliche Themen
Portionengrössen

Mögliche Themen
Tellermodell oder LM-Pyramide

Mögliche Themen
Reduzierung der Energiedichte

- Reduzierung von Fett, Öl bei der Zubereitung: Anpassen auf Menüs und Kocharten der Familie (Herkunftsland beachten)
- Reduzierung der versteckten Fette: Kinder va. Wurstwaren
- Ziel: Reduzierung der Energiedichte
- Visualisieren von Fettanteil in Wurstwaren und fettärmeren Alternativen
- Fettsäuremuster optimieren (cave Blutlipide)

Mögliche Themen
Proteine

- Ungenügende Proteinzufuhr trotz kalorischer Überernährung
- Protein wichtig als Baustoff, im Stoffwechsel und für anhaltende Sättigung -> übermässiger Hunger nach 2 -3 h, gesteigerte Süssgelüste
- Gründe: Kind mag Fleisch nicht, Familie lässt Fleisch aus gesundheitlichen, ökologischen oder ökonomischen Gründen weg, ersetzt den Proteinanteil aber nicht
- Alternative Proteinlieferanten und deren Menge auf Alter/Gewicht von Kind bezogen

Mögliche Themen
Umgang mit Süssigkeiten, salzigen Snacks

- Jüngere Kinder: 1 kleine Handvoll Süssigkeiten oder Salzknabbereien pro Tag
- Ältere Kinder: Regel wie bei jüngeren Kindern oder mit Jokerkarten: 5 – max. 7 Jokerkarten pro Woche (Ziel: selber einteilen)

1 Jokerkarte = 1 kleine Handvoll Süssigkeiten (25 g)

2 Jokerkarten = 1 Magnum-Glace, Glace-Cornet, 1 Schokoriegel (40 g), 1 Berliner usw.

Mögliche Themen
Ess - Experiment

Iss halb so schnell, dann hast du doppelt so langen Genuss

Ernährungsberatung
Weitere mögliche Themen

- Gestaltung Frühstück, Zwischenmahlzeiten
- Wie Esstempo -> unterstützt Wahrnehmung der Sättigung
- Wie fühlt sich Hunger an, wie Sättigung
- Essen und Langeweile (Box basteln, auf Kärtchen Ideen was tun notieren)
- Essen zur Emotionsregulierung: Hunger vs. Gluscht
- Gemeinsam einkaufen gehen
- Rezepte aus Internet suchen -> anpassen an Empfehlungen
- und vieles anderes….

Möglichkeiten von Essen zu protokollieren

- Esstagebuch (evtl. ergänzt mit Hunger vorher, Sättigung anschliessend oder Esslauslöser, Stimmung….)
- Individuelles Ziel notieren
- Fotos (Handy)
- App

Ernährungsberatung Materialen

- Lebensmittelattrappen
- Lebensmittelbilder
- Leere Packungen von Lebensmitteln
- Bilder zur Visualisierung von Sachverhalt (z.B. Energiedichte)
- Bücher, Rezeptbücher
- Spiele zum Thema Ernährung
- Tellermodel als Tischset zum Abgeben oder Kind soll dieses selber gestalten
- Mandalas, Würfel zum selber Basteln (Gemüse)
- Und vieles mehr