

Präventivmedizinische Aufgaben der Diätassistentin/ Ernährungsberaterin

U. Kranholdt¹ und V. Ruef²

Inselspital und Ernährungsberatungsstelle der Stadt Bern

Das Berufsbild der diplomierten Diätassistentin beschrieben bis vor kurzer Zeit fast ausschliesslich Aufgaben, die der kurativen Medizin zugeordnet waren. Der Begriff «Krankenernährung» geht jedoch weiter. Er setzt fundamentale Kenntnisse der Ernährungswissenschaft voraus. Somit ist auch die theoretische Basis für präventivmedizinische Aufgaben der Diätassistentin bezüglich gesunder, das heisst krankheitsvorbeugender Ernährung gegeben. Wir sehen unsere Aufgabe in erster Linie darin, die Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft in die Praxis zu übertragen, das heisst gesundheitsfördernde Ernährung via Kochtopf an den Familientisch zu bringen. Das setzt sowohl theoretisches Wissen als auch praktisches Können voraus. Dazu gehören gründliche Kochkenntnisse, Lebensmittelchemie, laufende Information bezüglich Nahrungsmittelangebot und Nahrungsmittelpreise. Berufsbild und Lehrplan wurden in jüngster Zeit erweitert und den präventivmedizinischen Bedürfnissen weitgehend angepasst. Unverändert ist bedauerlicherweise bis heute die Berufsbezeichnung geblieben. Wir verfolgen hier aufmerksam die Diskussionen im internationalen Berufsverband. Der Terminus «Diät» weckt leider eher sektiererische Vorstellungen und wirkt daher nicht gerade motivierend, um sich ernsthaft mit einer gesunden Ernährung zu befassen und diese auch in die Praxis umzusetzen. Mir scheint aufgrund der Ausbildung und des Aufgabenkataloges, welcher von der gesunden Ernährung bis zur speziellen Krankenernährung reicht, die Bezeichnung «medizinische Ernährungsberaterin» zutreffend und angebracht. Ich möchte mir um der Sache der dringend notwendigen Verbreitung einer gesunden Ernährung willen eine solche Änderung der Berufsbezeichnung wünschen. Damit würden wir auch den präventivmedizinischen Aufgaben eher gerecht.

Änderung der Essensgewohnheiten

Ausgehend von der weitverbreiteten Fehlernährung in den Industriestaaten, die einerseits durch Überernährung (Kalorienüberschuss) und andererseits durch Mangelerscheinungen (Defizit von essentiellen Nahrungsbestandteilen) gekennzeichnet ist, sind die Aufgaben der Diätassistentin sehr vielfältig. Gemeinsam haben

Wo hat die Diätassistentin ihren Arbeitsplatz? Nur im Spital und in bezug auf die Krankenernährung? Dieser Beitrag zeigt, dass auf die Diätassistentin noch viele Aufgaben warten, wobei ihr Hauptanliegen die Förderung der gesunden Ernährung in breiten Bevölkerungskreisen und damit eine Änderung unserer Essensgewohnheiten ist.

sie alle den Faktor «Verhaltensänderung». Ernährungsgewohnheiten sind elementar, das heisst sie werden uns bereits in die Wiege gelegt. Wenn sie im Erwachsenenalter geändert werden sollen, so setzt das ein Vorgehen voraus, welches nicht nur in fachlicher Hinsicht qualifiziert sein muss, sondern die einzelnen Schritte der Umstellung bedingen ein hohes Mass an psychologischem Einfühlungsvermögen. Essen bedeutet Lebensfreude, und die Umstellung der Essensgewohnheiten darf nicht zur bedrohenden Verminderung dieser Lebensfreude werden! Deshalb ist es unmöglich, ohne Mittelsperson zwischen Theorie und Praxis anhaltende Erfolge zu erzielen. Es braucht Phantasie und Kreativität, um traditionelle, hyperkalorische Speisen in ansprechende und geschmackvolle hypokalorische umzuwandeln.

Ansätze der Ernährungsberatung und Ernährungsaufklärung

War die Diätassistentin ursprünglich nahezu ausschliesslich im Spital tätig, so ist sie heute auch ausserhalb des Spitals eine begehrte Fachkraft. In Zürich, Bern und Lausanne wurden beispielsweise Ernährungsberatungsstellen geschaffen. Die dort arbeitenden Diätassistentinnen befassen sich mit Einzel- und Gruppenberatungen. Die Sprechstunden werden hauptsächlich von Personen mit Gewichtsproblemen aufgesucht. Sehr oft haben diese Ratsuchenden bereits eine oder mehrere «Wunderkuren» à la Atkins oder Mayo usw. hinter sich und sind dabei leider einem Selbstbetrug zum Opfer gefallen. Das Wunder des raschen Gewichtsverlustes verflüchtigte sich nach wenigen Wochen. Der einseitige und eintönige Speiseplan, abgesehen von oft negativen medizinischen Auswirkungen, lässt sich nicht beliebig lang durchführen. Der Selbstbetrug ist vor allem darauf zurückzuführen, dass eine Ernährungsanamnese fehlt, dass deshalb die Fehlerquellen nicht aufgedeckt und den betroffenen Personen bewusst gemacht werden können. Somit ist

¹ Leiterin der Schule für Diätassistentinnen und Diätassistenten, Inselspital, CH-3010 Bern.

² Diätassistentin, Ernährungsberatungsstelle der Stadt Bern, Brunngrasse 36, CH-3011 Bern.

die Voraussetzung zur Ernährungsänderung nicht geschaffen, und nach Absetzen der «Diätkur» werden die vertrauten Gewohnheiten wieder aufgenommen.

Zu den Aufgaben der spitalextern tätigen Diätassistentin gehören sodann die Betreuung von Betagten, deren Ernährungsprobleme sehr speziell sind, sowie die Mitgestaltung der Speisezettel in den verschiedensten Heimen, angefangen beim Kinderheim bis zum Pflegeheim.

Viele Diätassistentinnen, ob sie nun im Spital oder ausserhalb desselben tätig sind, erteilen Kurse an die Bevölkerung, die von verschiedenen Institutionen getragen werden. In diesen Kursen vermitteln sie Kenntnisse in gesunderhaltender Ernährung. Da das nötige Grundwissen in der Bevölkerung minimal oder gar nicht vorhanden ist, müssen wir bei einer verständlichen Ernährungslehre ansetzen und dann mit den Teilnehmern Menüpläne und Rezepte erarbeiten.

Solange diese wichtige Aufgabe neben der hauptamtlichen Tätigkeit ausgeführt werden muss, bleibt es beim Tropfen auf den heissen Stein.

Der Weg in die Zukunft

Primäre Voraussetzungen für eine erfolbringende Prävention der ernährungsabhängigen Erkrankungen ist eine kooperative Zusammenarbeit von Ernährungswissenschaftlern, Medizinern und Diätassistentinnen (medizinische Ernährungsberaterinnen). Nur durch gemeinsame Anstrengungen und wenn nötig mit gemeinsamen Druck wird es möglich sein, dringende Postulate, wie zum Beispiel die Gesundheitserziehung im Kindergarten und Schule, obligatorisch durchzusetzen. Hier kann die Diätassistentin ihr praktisches und theoretisches Wissen direkt an die Schüler oder an die Kindergärtnerinnen und Lehrer als Vermittler und Vorbild weitergeben.

In den Gemeinden gibt es noch zahlreiche wichtige Aufgaben zu erfüllen: zum Beispiel in Heimen aller Arten, in Mütterberatungsstellen und in Spitälern. (Kleinere Spitäler verfügen meist nicht über eine betriebseigene Diätassistentin.)

Eine weitere Aufgabe, die uns persönlich sehr am Herzen liegt, ist die ernährungsgerechte Ausbildung der Köche und Köchinnen an den Gewerbeschulen. Dort wird grösstenteils noch nach alter Väter Sitte gelehrt und gekocht, der Diskrepanz zwischen Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch wird kaum oder gar nicht Rechnung getragen. Gehen diese Fachleute der Verpflegung ins Gastgewerbe, so kann der Konsument wenigstens die Speisen selbst auswählen, das heisst es hängt von seinem Ernährungsbewusstsein ab, falls ein solches vorhanden ist. Wenn aber selbst in Spitalküchen die grundsätzlichen Ernährungsrichtlinien wenig oder gar nicht beachtet werden, dann ist dies äusserst bedenklich. Der Patient wird nicht nur fehlernährt, er übernimmt das schlechte Beispiel als nachahmenswert, denn er geht davon aus, dass er im Spital «richtig» ernährt wurde. Es ist für uns Diätassistentinnen vor allem deshalb so schwer, die Speisezettel zu ändern,

weil uns hierbei die nötige Unterstützung seitens der Ärzteschaft weitgehend fehlt.

Essen bedeutet Lebensfreude, gesund essen bedeutet doppelte Lebensfreude und hilft dem Einzelnen sowie dem Staat Kosten im Gesundheitswesen einsparen.

Wachsende Aufgaben für die öffentliche Ernährungsberatung

In Zürich, Lausanne und Bern sind heute bereits Diätassistentinnen in öffentlichen Ernährungsberatungsstellen tätig.

Die erste dieser öffentlichen Stellen wurde im Jahre 1972 vom Sozialamt der Stadt Zürich geschaffen. Eine erfahrene Diätassistentin sollte die Stadtküche überwachen und die Beratung der von dieser verpflegten Heime und Kantinen übernehmen, so lautete der Auftrag.

Doch der Aufgabenkreis weitete sich zusehends, so dass bald ein eigenes Büro eingerichtet und der Personalbestand vergrössert werden musste. Heute sind eine Diätassistentin und zwei Praktikantinnen angestellt. Ihr Arbeitsgebiet umfasst:

- Diabeteskochkurse, Schlankheitskochkurse
- Einzelberatungen (Hauptprobleme: Adipositas, Diabetes, Hyperlipidämie)
- Ernährungsinformation, Vorträge für Erwachsene
- Regelmässige Besuche der Altersheime in der Stadt Zürich
- Beratung von Kinderheimen und -horten
- Weiterbildungskurse für Heimleiter, Köchinnen der Kinderheime, Spitalköche
- Ausarbeiten von Broschüren, Schriften, Arbeitsunterlagen

In Zukunft wird der Ernährungsberatungsdienst der Stadt Zürich vermehrt praktische Kochkurse durchführen, da sich diese als eines der wirksamsten Mittel der Ernährungsinformation erwiesen haben.

Die zweite öffentliche Ernährungsberatungsstelle in der Schweiz wurde 1975 vom Gesundheitsamt des Kantons Waadt ins Leben gerufen.

Die Aufgaben der in Lausanne stationierten Ernährungsberaterin können in vier Sektoren eingeteilt werden:

1. Unterricht und Vorträge

- Unterricht an Schwesternschulen, Pflegerinnen-schulen, Haushaltungsschulen
- Weiterbildungsvorträge für Spitalköche, Hausbeamtinnen, Sozialarbeiter, diplomiertes Pflegepersonal
- Vorträge für weitere Gruppen, wie Bäuerinnenverband, Elternschule, Pfarreigruppen

2. Mitarbeit in Gruppen und Verbänden

die sich mit Ernährungsfragen beschäftigen, wie zum Beispiel: Arbeitsgruppe «Zentralküchen», Arbeitsgruppe «Ernährung» der französischsprachigen Lehrer, Arbeitsgruppe «Ernährung für alte Leute» der kantonalen Gerontologiekommision

3. Besuche in den Krankenhäusern des Kantons

Menügestaltung, Diätzusammenstellung, Qualität der Zubereitung und die Hygiene in den Küchen werden in den Regionalspitälern und besonders in den Altersheimen kontrolliert.

4. Information für die Öffentlichkeit

Zusammen mit anderen Diätassistentinnen werden Informationen für Presse, Radio und seltener auch für das Fernsehen ausgearbeitet.

Die Ernährungsberaterin in Lausanne sieht langfristig ebenfalls die Notwendigkeit, die Stelle personell auszubauen, um so der wachsenden Nachfrage im Bereich der Ernährungsinformation gerecht zu werden.

Die Stadt Bern verfügt seit 1976 über eine öffentliche Ernährungsberatung. Die Gesundheitsdirektion hat die Bedeutung der richtigen Ernährung für die Volksgesundheit erfasst und setzte sich für die Errichtung einer entsprechenden Beratungsstelle ein.

Das Arbeitsfeld umfasst:

- Einzelberatungen (Hauptprobleme: Adipositas, Diabetes)
- Ernährungsinformation durch Vorträge für Erwachsene
- Unterricht an Schwesternschulen, Pflegerinnen-schulen, Hebammenschule
- Beratung von Altersheimen und Kinderheimen bezüglich Menügestaltung
- Weiterbildungsvorträge in gesunder Ernährung für

Heimleiter, Heimköche, Kursleiter, Hausbeamtinnen

- Ernährungsberatung städtischer Institutionen (z. B. Berufsfeuerwehr)
- Ausarbeiten von Informationsmaterial und Arbeitsunterlagen

Die Ernährungsberatung wird sich in Zukunft vermehrt mit der Ernährung von Kindern und Jugendlichen beschäftigen müssen; denn Vorbeugen darf nicht erst im dritten Lebensabschnitt beginnen.

Heute sammeln wir noch Erfahrung, um morgen gewappnet zu sein für die Arbeit einer echten Prävention.

Summary

Preventive Tasks of the Dietary Assistant and Nutritional Advisor

Where is the place of work of the dietary assistant? It is no longer restricted to the hospital, and it no longer concerns patient food only. This article demonstrates the wealth of tasks waiting to be tackled by the modern dietary assistant. Increasingly her principal aim becomes stimulation of a healthy nutrition in the general population which means a change of deeply seated eating habits.

Résumé

Les activités préventives de l'assistante diététique et les consultations nutritionnelles

Le champ d'activités de l'assistante diététique ne se limite plus, aujourd'hui, à l'hôpital et ne concerne plus la nourriture des malades seulement. Dans cet article, il est démontré que le spectre des tâches de l'assistante diététique moderne devient de plus en plus vaste, lorsque elle accepte la stimulation d'une nutrition saine dans la population générale comme but principal de ses activités.