



Gut, dass wir gespröchen haben

Diabetes-Management ist eine komplexe Sache. Damit Ihre Kunden wissen, was beim Essen und Trinken wichtig ist, gibt es professionelle Hilfe. Unterstützen Sie sie bei der Suche und Vorbereitung auf die Ernährungsberatung.

Nach der Diagnose eines Typ-2-Diabetes heißt es bei so gut wie jedem Betroffenen, das zunächst eine Veränderung des Lebensstils oberste Priorität hat. Denn Typ-2 wird auch gerne als Lifestyle-Diabetes bezeichnet. Meistens lässt er sich durch eine Veränderung der Lebensmittelauswahl, gesundem und langfristigem Abnehmen und

einem Plus an Alltagsbewegung managen. Das klingt zunächst einmal einleuchtend, doch die praktische Umsetzung überfordert die meisten Betroffenen. Nicht nur nach der frischen Diagnose, sondern im Lauf der Stoffwechselerkrankung und auch für Menschen mit Typ-1-Diabetes ist es sinnvoll, unliebsame Angewohnheiten immer mal wieder auf den Prüfstand zu stellen. Denn mit

den Jahren schleichen sie sich gerne ein. Hinzu kommt, dass sich auch das Lebensmittelangebot und die Empfehlungen zum Essen und Trinken bei Diabetes im Lauf der Zeit verändern. So bietet sich einerseits eine Gruppenschulung an, die im Rahmen der DMP-Programme (Disease-Management-Programm) für Menschen mit Diabetes möglich ist. Aber auch eine individuelle Ernährungsberatung

kann helfen besser und einfacher mit der Therapie klarzukommen. Denn es geht hier ja um eine dauerhafte Veränderung - für die Gesundheit, für den Genuss und als Schutz vor Folgeerkrankungen.

Der Weg vom Wunsch zur Umsetzung Damit Ihre Kunden gezielt, fachkundig und individuell beraten werden, sollte qualifizierte Hilfe in Anspruch



WELEDA

Seit  1921

HILFT BEI TROCKENEN UND GEREIZTEN AUGEN.



VISIODORON MALVA®

ZUR BEFEUCHTUNG, BERUHIGUNG UND ERFRISCHUNG VON TROCKENEN, GEREIZTEN AUGEN

- ✓ Gentechnikfreies Natriumhyaluronat befeuchtet und stabilisiert den Tränenfilm
- ✓ Extrakt aus der Blüte biologisch angebauter Malva sylvestris wirkt beruhigend
- ✓ Frei von Konservierungsstoffen
- ✓ Befeuchtet lang anhaltend
- ✓ Gut verträglich



**NEUE
VERPACKUNG.
BEWÄHRTE
REZEPTUR.**





PRAXISTIPPS

- + Damit eine professionelle Ernährungsberatung in Anspruch genommen werden kann, muss der behandelnde Arzt eine Notwendigkeitsbescheinigung ausstellen.
- + Krankenkassen haben Vertragspartner, bei denen die Beratung in Anspruch genommen werden kann.
- + Empfehlen Sie vor der Beratung ein Ernährungstagebuch zu führen und
- + eine Checkliste mit persönlichen Fragen zu erstellen und zur Beratung mitzunehmen.
- + Auch ein spezieller Kochkurs bringt Tipps und Inspirationen, wie das Essen besser auf den Diabetes abgestimmt werden kann.

genommen werden. Der Hausarzt, das Team in der diabetologischen Schwerpunktpraxis und auch die Apotheke können bei der Suche behilflich sein. So gibt es in Diabetes-Schwerpunktpraxen in der Regel eine qualifizierte Beraterin oder Berater vor Ort, die Einzel-Ernährungsberatung anbieten. Alternativ kann der Hausarzt eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung ausstellen, ähnlich wie ein Rezept für Physiotherapie. Dabei kann es sich um einen Termin oder mehrere handeln. Im Anschluss sollte die jeweilige Krankenkasse kontaktiert werden. Jede Kasse hat Vertragspartner, mit denen sie zusammenarbeitet und bei denen sie einen Teil der Kosten übernimmt.

Was ist eine qualifizierte Fachkraft? Ernährungsberatung gibt es wie Sand am Meer, besonders gehäuft zu finden im Internet. Raten Sie hier genau und kritisch hinzuschauen. Denn es kann sein, dass solche „Experten“ dies unseriös in Kombination mit dem Anpreisern und Verkauf von diversen Produkten anbieten. Erklären Sie Ihren Kunden, dass der

Begriff des Ernährungsberaters leider gesetzlich nicht geschützt ist. Sorgen Sie für Klarheit und weisen darauf hin, worauf es hier ankommt. Berater mit einer breiten Fachkompetenz sind „Staatlich geprüfte Diätassistent/in“ oder „Diplom Öcotrophologe/in“. Ihre Ausbildung dauert mehrere Jahre und schließt mit einer staatlich anerkannten Prüfung und einem Diplom ab. Diese Fachleute arbeiten meistens auch mit Krankenkassen zusammen. Vertrauen können Sie auch Experten mit einer Qualifikation von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie nennen sich Ernährungsberater*in/DGE. Dazu bietet die DGE auf ihrer Seite eine Übersicht nach Postleitzahlen sortiert: <https://www.dge.de/service/ernaehrungsberater-dge/>. Der Verband der staatlich diplomierten Diätassistenten (VDD) bietet auf seiner Homepage die Suche nach Ort und Themengebiet an: www.vdd.de/diaetassistenten/umkreissuche/. Ebenfalls gibt es diese Suchoption beim Berufsverband der Öcotrophologen (VDOE) unter <https://www.vdoe.de/>. Auch bei diesen Fachleuten können Sie nachfragen,

zu erkennen, wo Schwachstellen sind und wie sich diese beheben lassen. Dieses Tagebuch oder die Handyfotos sollen dann am besten mit zum Gespräch genommen werden. Eine Vorarbeit, die sich in jedem Fall lohnt. Es lässt sich hier genau festlegen was im Hinblick auf eine Verbesserung der Essgewohnheiten höchste Priorität bekommt. Mit diesem Rüstzeug lässt sich im Alltag besser arbeiten und das Beste aus der Möglichkeit der Einzelberatung herausholen.

Tipps für eine Beratungs-Checkliste

Hilfreich ist zudem ein Fragenkatalog. Denn im Gespräch vor Ort ist meist so viel im Kopf, dass manche Dinge schlichtweg vergessen werden. Kaum ist die Beratung vorbei, fällt es einem siedend heiß wieder ein. Mit Hilfe der gesammelten Fragen kann Ihr Kunde gemeinsam mit der Beraterin oder dem Berater alles strukturiert durchgehen. Auch das Beratungsgespräch wird hierdurch erleichtert. So geht weniger Zeit für eine erste Anamnese verloren. Neben der Möglichkeit der Einzel- und Gruppenschulung bieten die Kassen unterschiedliche Präventionsprogramme an, zum Beispiel die Teilnahme an einem Kurs zum Thema „gesund essen“, einem Kochkurs, Programme zur Bewegung, Entspannung oder Raucherentwöhnung. Versicherte können in der Regel einmal pro Jahr an einem Präventionskurs teilnehmen. Jede Kasse übernimmt einen Anteil an den Gesamtkosten. Raten Sie Ihren Kunden, sich hier bei ihrer jeweiligen Kasse zu informieren, was angeboten wird und welche Kosten durch die Krankenkasse übernommen werden. ■

ob die vom Arzt ausgestellte Notwendigkeitsbescheinigung von der jeweiligen Fachkraft zur Abrechnung ausreicht.

Ernährungstagebuch hilft bei der individuellen Beratung

Hat die Terminvereinbarung geklappt, empfehlen Sie Ihren Kunden vor dem Termin ein Ess-Tagebuch zu führen. Es geht darum, über ein bis zwei Wochen alles aufzuschreiben, was zu den Hauptmahlzeiten und zwischendurch, sowohl tagsüber als auch nachts gegessen und getrunken wird. Alternativ bietet es sich an, dies mittels Smartphone zu fotografieren. Dabei sollte in dieser Zeit der Fokus nicht bewusst auf besonders gesundes Essen gelegt werden. Vielmehr geht es darum, wie sonst auch zu essen und dann in der Beratung leichter und schneller



EINGEDAMPFT

Die meisten Menschen mit Typ-2-Diabetes müssen abnehmen, damit sich ihre Stoffwechsellage ohne Insulinspritze wieder verbessert.

- + Viele sind überfordert mit der Therapie und wissen nicht, wie sie Ratschläge in die Praxis umsetzen sollen.
- + Kurzfristige Veränderungen der Essgewohnheiten bringen keinen Erfolg.
- + Die Inanspruchnahme einer Ernährungsberatung und eines Kochkurses helfen bei der Umsetzung der Empfehlungen.
- + Die Ernährungsberatung sollte von einer qualifizierten Fachkraft wie einer diplomierten Diätassistentin oder Diplom-Öcotrophologin erfolgen.

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*

Rücken?

Nervensache!

Keltican® forte unterstützt die körpereigene Regeneration geschädigter Nerven.

Das ORIGINAL



KAPSEL MIT MIKROPELETS



- 3 wertvolle Nervenbausteine in einer Kapsel
- Sinnvolle Empfehlung zu klassischen Therapieformen
- Gut verträglich – auch zur Dauereinnahme geeignet
- Gluten-, lactose-, gelatinefrei, vegan
- Nur 1 Kapsel täglich



Trommsdorff



Made in Germany

Mehr Informationen unter keltican-forte.de