

# Ernährung für PKA

**Spezialist im Ernährungsbereich: Es klingt gut und hilft auch im Lebenslauf, sich mit Zusatzqualifikation von möglicher Konkurrenz abzuheben.**

**D**as Geheimnis richtiger Ernährung dem Kunden nahebringen, dadurch die Kundenbindung verbessern und Zusatzumsätze erzielen – das ist der Traum vieler Apotheker. Gleichzeitig wird die so wichtige Gesundheitsprävention gestärkt. Während PKA im Arzneimittelsektor nur sehr beschränkte Beratungsbefugnisse haben, sich mehr auf ihren kaufmännischen Part konzentrieren müssen, besteht im Ernährungsbereich diese Einschränkung nicht. PKA, die sich für gesunde Ernährung interessieren, sollten also diesen Trumpf nutzen, sich nützliches Zusatzwissen aneignen – und dies auch anwenden. In anderen Ländern, beispielsweise in Österreich, geschieht dies schon viel stärker als in Deutschland.

## ERNÄHRUNGSBERATUNG ALS HEILMITTEL?

Eine gesunde Ernährung kann Heilungsprozesse positiv beeinflussen, sie wirkt vorbeugend auf eine ganze Reihe von Zivilisationskrankheiten. Dazu gehören neben Adipositas (Übergewicht), Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), koronare Herzkrankheiten und teils auch maligne Tumoren (Krebs). Dennoch entschied am 22. Januar 2015 der Gemeinsame Bundesausschuss der Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Krankenkassen in Deutschland (G-BA), die Ernährungsberatung nicht in die Heilmittelrichtlinie aufzunehmen. Und das, obwohl der G-BA erkannt hat, dass eine Ernährungsberatung bei angeborenen Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise Phenylketonurie (PKU) sowie bei Mukoviszidose medizinisch sogar notwendig ist.

**Gesundheitsprävention** Gesunde Kochkurse boomen, vegane Ernährung steht hoch im Kurs, „vegane Lebensmittelläden“ – anfangs eher belächelt, ihnen wurden kaum Überlebenschancen attestiert – haben enorme Zuwachsraten. Selbst die „normalen Lebensmittelläden“ kommen kaum ohne vegane Regalecken mehr aus. Angebot und Nachfrage bestimmen nun mal das Geschäft. Und „vegan“ ist „in“. Doch was ist „vegan“ eigentlich? Schon 1944 gründete der

Engländer Donald Watson die „Vegan Society“ – als Abspaltung der englischen „Vegetarian Society“ (Vegetarier-Gesellschaft). Den Begriff „Vegetarier“ leitete er nicht vom lateinischen „vegetus“ (lebendig, frisch, kraftvoll) ab, sondern vom englischen „vegetable“ (Gemüse, pflanzlich). Auch von Tieren abstammende Produkte wie Eier oder Milchprodukte waren für ihn tabu – und statt „strenger, konsequenter Vegetarier“ hierfür zu sagen, schuf er aus dem englischen „vegetarian“ hierfür als Wortneuschöpfung „vegan“. Heutzutage bezeichnen sich als Veganer Menschen, die Tiere oder tierischen Produkte grundsätzlich nicht konsumieren, weder zum Essen, noch für Kleidung oder andere Zwecke. Doch wer tierische Produkte nicht isst, muss strenger auf eine ausgewogene Zusammensetzung, Ernährung mit den richtigen Lebensmitteln achten. Um keine Nährstoffdefizite zu erleiden, kann eine zusätzliche Substitution mit bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln unterstützend sinnvoll sein oder werden. Andererseits handelt es sich bei „Veganern“ im Regelfall um einen Personenkreis, der grundsätzlich stärker auf sich, auf das Wohlbefinden und Gesundheitsprävention achtet.

**Ernährungsberater haben Zukunft** Und der Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten, Wohlbefinden und Gesundheit, die physische sowie psychische Leistungsfähigkeit und Lebenserwartung ist mittlerweile gut bekannt. Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Faktor, um Krankheiten zu vermeiden oder bestehende Krankheiten zu verbessern. Der Bedarf an qualifizierter Unterstützung bei der Umstellung des bisherigen Essverhaltens und Ernährungsstils wird immer größer – denn auch der Anteil an Übergewichtigen (Adipositas-Erkrankten) steigt in Deutschland statistisch gesehen stetig. Und auch Intoleranzen auf Nahrungsbestandteile, etwa Lactose- (Milchzucker), Fructose- (Fruchtzucker), Histamin-Intoleranz oder Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie) rücken immer stärker ins Blickfeld. Hinzu kommen Erkrankungen wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), koronare Herzkrankheiten, Gicht (zu hohe Harnsäurewerte), Karies (Zahnzerstörung) als typisch ernährungsabhängige Krankheiten. Anknüpfen kann die PKA in ihrem Ernährungs-Wissen an ihre Ausbildung. Denn im Unterrichtsgegenstand Er-

nährungslehre wird schon Grundwissen zu Eiweiß (Protein), Fetten und Kohlenhydraten vermittelt. Auch von den nicht-energieliefernden Nährstoffen, den Vitaminen und Mineralstoffen sowie Spurenelementen, Ballaststoffen und natürlich dem „Lebenselixier Wasser“ hat jede PKA in ihrer Ausbildung schon gehört. Etwas Wiederholung hierzu an dieser Stelle. Ansonsten ein paar Tipps, wo durch Weiterbildungen auch ein Zertifikat erworben werden kann, um den Wissensvorsprung und Trend „Ernährungsberatung“ auch ganz praktisch in den Lebenslauf schreiben zu können (siehe Kasten). Übrigens hat auch die Bundesapothekerkammer (BAK) – allerdings explizit ausgerichtet für die Zielgruppe pharmazeutisches Personal – im November 2015 ihre Leitlinie „Ernährungsberatung in der Apotheke“ überarbeitet und hierzu Kommentar sowie Arbeitshilfen veröffentlicht.

**Grundzüge einer gesunden Ernährung** Gesundes Essen sollte auch Spaß machen. Faktisch heißt es nämlich, den Körper mit allen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen zu versorgen, die er braucht, um sich gesund und wohl zu fühlen. Schon in der Grundschule wird deshalb heute die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) durchgenommen. Sieben Lebensmittelgruppen für eine vollwertige Ernährung sind hier vertreten: Getränke, insbesondere Wasser, bilden mit einer täglichen Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern mengenmäßig die größte Lebensmittelgruppe. Danach folgen die pflanzlichen Lebensmittel Getreideprodukte, Kartoffeln sowie Gemüse und Obst. Sie stellen die Basis einer vollwertigen Ernährung dar und liefern Kohlenhydrate, reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Tierische Lebensmittel – möglichst fettarm – ergänzen in kleineren Portionen den täglichen Speiseplan. Sie versorgen den Körper mit hochwertigem Protein, Vitaminen und Mineralstoffen. Fett und fettreiche Lebensmittel sollten eher selten verzehrt werden. Dabei ist die Qualität entscheidend, denn hauptsächlich liefern pflanzliche Öle die essenziellen ungesättigten Fettsäuren. Deckt die Ernährungsweise alle Gruppen des Ernährungskreises in den empfohlenen Mengen ab, bleibt Raum für kleine „Extras“, wie Süßigkeiten oder gesalzene Knabberartikel. Auch wenn diese Lebensmittel wenig essenzielle Nährstoffe, dafür aber meistens viel Fett und Zucker enthalten. Solange die Energie- und Nährstoffbilanzen stimmen, ist erst einmal nichts gegen den bewussten Genuss dieser Lebensmittel einzuwenden.

Allerdings sollte bedacht werden: Nicht nur das „was“, auch das „wie“ und „wann“ der Einnahme spielt eine gewisse Rolle. Wer tatsächlich langfristig körperlich und geistig fit und in Form bleiben will, sollte neben regelmäßigen Pausen und körperlicher Bewegung auch Blutzuckerspitzen durch falsche Ernährung vermeiden. Der häufige Verzehr kohlenhydratreicher Speisen (Kekse, Schokoriegel, Sandwiches etc.) oder Getränke (Obst-Smoothies, Soft- und

Energy-Drinks) führt zu einem ständigen Auf und Ab des Blutzuckerspiegels. Die Folge: Jede Blutzuckerspitze geht mit einem Anstieg des Insulinspiegels einher. Dadurch kommt die Fettverbrennung zum Erliegen, die Fettspeicherung wird hingegen gefördert. In der Konsequenz werden nicht ver-

#### FORT- UND WEITERBILDUNGEN IN ERNÄHRUNGSLEHRE (FERNSTUDIUM)\*

- + [www.sgd.de/persoenelechtsbildung/ernaehrungsberater.php](http://www.sgd.de/persoenelechtsbildung/ernaehrungsberater.php): SGD (Studien-gemeinschaft Darmstadt)-Ernährungsberater-Fernlehrgang, staatlich zugelassen und für pharmazeutisches Personal sogar bei der Bundesapothekerkammer für den Erwerb des Fortbildungszertifikats akkreditiert.
- + <http://www.ils.de/ernaehrungsberater.php>: Fernlehrgang „Ernährungsberater/in“ ILS (Institut für Lernsysteme GmbH), staatlich geprüft und zugelassen
- + [www.ist.de/ernaehrungsberatung](http://www.ist.de/ernaehrungsberatung) oder [www.ist.de/ernaehrungscoach](http://www.ist.de/ernaehrungscoach): „Ernährungsberater (IST)“ oder sogar „IST-Diplom Ernährungscoach (IST)“ als staatlich geprüfter und zugelassener Fernunterricht vom IST-Studieninstitut
- + [www.ife-brinkhaus.de](http://www.ife-brinkhaus.de): Abschlüsse als „Ernährungsberater/in IFE“, „Ernährungs- und Diätberater/in IFE“, „Food Coach IFE“ oder „Mentaler Schlankheitstrainer/in IFE“ können als Fernstudium am Institut für Fortbildung im Ernährungs- und Gesundheitsbereich erworben werden. Für pharmazeutisches Personal sind diese sogar bei der Bundesapothekerkammer für den Erwerb des Fortbildungszertifikats akkreditiert.
- + [www.laudius.de/index.php/grundwissen-ernaehrungslehre.html](http://www.laudius.de/index.php/grundwissen-ernaehrungslehre.html): Fernlehrgang „Grundwissen Ernährungslehre“ (4 Monate) mit Laudius-Abschlusszeugnis oder ausführlicher und intensiver Fernstudium „Ernährungsberatung“ (15 Monate).

\* Kein Anspruch auf Vollständigkeit

brauchte Kohlenhydrate verstärkt in Fett umgewandelt und gespeichert. Besser ist es, auf eine kohlenhydratarme und ballaststoffreiche Ernährung zu setzen. Dies hält den Blutzuckerspiegel niedrig, verringert die Insulinausschüttung und erleichtert den gezielten Fettabbau. ■

Dr. Eva-Maria Stoya,  
Apothekerin und Fachjournalistin



Lesen Sie  
online weiter!  
Webcode: GB135