

1. Vorgespräch

- Bedarfsermittlung (Intervention ab BMI $\geq 25^*$, Interesse an Beratung vorhanden?)
- Bei Bedarf und Interesse erhält der Patient/die Patientin eine Ernährungsberatung mit Schwerpunkt Gewichtsreduktion. Bei vorliegender Qualifikation kann sie in der Apotheke durchgeführt werden, ansonsten werden dem Patienten/der Patientin entsprechende Adressen vermittelt.

2. Ernährungsberatung** (Siehe Standardarbeitsanweisung „Ernährungsberatung von Menschen mit Diabetes“)

a) Erstberatung

- Erfassen des Ist-Zustandes (BMI, Taillenumfang, Bewegungsaktivität, familiäres und berufliches Umfeld, Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten)
- Mögliche Ursachen des Übergewichts klären
- Zielfestlegung
- Anleitung zur Führung eines Ernährungsprotokolls
- Anleitung zur Selbstverantwortung
- Anleitung zur Bewegung

b) Unterstützende Maßnahmen

- Abgabe qualitätsgesicherter Informationsmaterialien und Ernährungsbroschüren
- Wenn sinnvoll und erwünscht, Vermittlung von Selbsthilfegruppen, Weight Watchers etc.

c) Folgeberatung

- Auswertung des Ernährungsprotokolls einschließlich Nährwertanalyse
- Zielüberprüfung, gegebenenfalls -anpassung
- Erstellung einer Ernährungsempfehlung
- Beratung zu Essverhalten, Lebensmittelauswahl, Speisenzubereitung
- Planung weiterer Gespräche

d) Weitere Folgeberatungen

- Erfahrungen mit den Maßnahmen hinterfragen
- Erfolgs-/Misserfolgskontrolle
- Zielüberprüfung, gegebenenfalls -anpassung
- Erforderliche Modifikation des Diätplans
- Übergang vom Diätplan (Gewichtsreduktion) zu regulärem Essplan, Ziel: Herstellung der Gewichtskonstanz

e) Abschlussberatung

- Diskussion des Erfolges/Misserfolges

3. Dokumentation sämtlicher Maßnahmen

* Nach Empfehlung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft e. V., der Deutschen Diabetes-Gesellschaft e. V. und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

** Es finden immer die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. oder anderer anerkannter Fachgesellschaften Anwendung.