



Diät & Information

VERBAND DER DIÄTASSISTENTEN – DEUTSCHER BUNDESVERBAND E.V.



ISSN 1862-0620

FOKUS Nachhaltigkeit

WEITERE THEMEN [VDD für Mitglieder](#) | [VDD-Junioren](#) | [Aus- & Weiterbildung](#)

1. Ergänzungslieferung DGE-Beratungsstandards

Die neuen DGE-Beratungsstandards – inhaltlich überarbeitet und grafisch neugestaltet, werden ergänzt mit den Themen:

- Planetary Health Diet
- Nicht alkoholische Fettlebererkrankung
- Laborparameter bei Mangelernährung
- Ernährungstherapie bei Krebs
- Onlineernährungsberatung



Bestellung und
weitere Informationen

Die 1. Ergänzungslieferung
erscheint im Herbst 2021 und
ist einzeln bestellbar!

Liebe Mitglieder,



Uta Köpcke | Präsidentin

heute halten Sie die D&I mit dem Fokusthema Nachhaltigkeit in Ihren Händen. Die alten Hasen unter den Mitgliedern sind sozusagen mit den Urvätern der Vollwerternährung aufgewachsen und natürlich wissen wir alle, dass Nachhaltigkeit weit mehr als Abfallvermeidung und E-Mobilität bedeutet. Vielleicht mag Ihnen der Begriff Nachhaltigkeit „abgegriffen“ erscheinen, doch ist z. B. „veggie“ total hipp und eröffnet uns Diätassistenten neue Zielgruppen. Ernährung und Gesundheit sind zentrale Aspekte und Ziele im Rahmen der UN-Nachhaltigkeitsziele. Für Diätassistenten ist Nachhaltigkeit in den diversen Facetten somit allgegenwärtig: Egal ob es um die individuelle Betreuung in Therapie und Prävention geht oder um nachhaltiges Arbeiten im Verpflegungsmanagement. Was macht aber Diätassistenten zu „actors of choice“?

- ▶ Sie sind hervorragend ausgebildet in Sachen Ernährung und Gesundheit – haben nicht nur theoretisches, sondern auch praktisches Knowhow.
- ▶ Sie wissen, wie man mit Menschen kommuniziert.
- ▶ Sie haben Beratungskompetenzen, um Verhaltensänderungen zu bewirken, können empowern.

- ▶ Sie sind in Klinik, Reha, Ambulanz, Lehre und Verpflegungsmanagement bestens platziert, um diese Fähigkeiten zu nutzen und Menschen in die Lage zu versetzen, notwendige Änderungen durchzuführen.

Kurz, Diätassistenten agieren an vielen Stellen nachhaltig und befähigen Menschen, nachhaltiger zu leben. Aber das ist für sie oft so selbstverständlich, dass sie es nicht kommunizieren. Sie treten damit nicht ins Rampenlicht. Dabei wäre das eine gute Möglichkeit, um sich in ihrer Institution bzw. in ihrem Arbeitsumfeld zu positionieren, ihre Kompetenz zu zeigen und u. U. auch ganz neue Mitstreiter zu gewinnen. Netzwerke zu bilden – auch über die Berufsgruppe hinaus – ist essentiell, macht Spaß und ist entscheidend, um größere Projekte erfolgreich zu bewältigen. Wir hoffen, wir können Sie z. B. durch unsere Interviewpartner und Autoren in dieser Ausgabe inspirieren. Haben Sie selbst gute Erfahrungen gemacht? Können Sie von tollen Projekten berichten? Wir stellen Sie gerne mit Ihrem Projekt vor und freuen uns, wenn Sie sich bei uns unter vdd@vdd.de melden.

Uta Köpcke

VDD aktuell

Mitgliederversammlung 2021	5
VDD-Aktivitäten im Vorfeld der Bundestagswahlen 2021	5
Fragebogen zu Nachhaltigkeit	5
VDD-Geschäftsbericht 2020	6
Übersicht: Sondennahrung für Dialysepatienten	6
Round Table Klinik	7
Gesucht: Diätassistenten für Special Olympics	7
Literaturrecherche zu Vitamin K	7
VDD-Live zu Gesundheits-Apps	7
Aufruf zur Kandidatur: Neuwahl des Präsidiums 2022	8

VDD für Mitglieder

Selbstständigkeit: Aufbewahrungsfristen für Unterlagen	9
--	---

Fokus: Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit – ein Begriff mit vielen Facetten Ziele und Handlungsprinzipien	10
Planetary Health Diet Essen nicht nur für die individuelle Gesundheit	12
So schmeckt Zukunft Der kulinarische Kompass für eine gesunde Erde	16
Interview: Die Ziele der Physicians for Nutrition (PAN) Ernährungswissen für Angehörige der Gesundheitsberufe	20
Interview: DKI erläutert Broschüren-Konzept Pflanzenbasierte Ernährung im Krankenhaus	22
Blühende Zukunft Heimische Hülsenfrüchte	24

Aus- & Weiterbildung

Erfahrungsbericht: Berufliche Perspektive als Diabetesberater	27
---	----

VDD-Junioren

Examen – und jetzt? Der Weg in die Selbstständigkeit	30
--	----

VDD-Ansprechpartner	32
---------------------	----

Industrie & Unternehmen	33
-------------------------	----

Bücher & Medien	34
-----------------	----

Zu guter Letzt	35
----------------	----

Impressum	35
-----------	----

Dieser Ausgabe liegt eine Information des Verbands der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e. V. bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

Titelfoto: © vaaseenaa – stock.adobe.com

12

Essen – nicht nur für die individuelle Gesundheit

Die Planetary Health Diet ist eine pflanzenbetonte, bedarfsgerechte Ernährung mit saisonal erzeugten und gering verarbeiteten Lebensmitteln. Die Ernährung ist der stärkste Hebel zur Optimierung der menschlichen Gesundheit und der umweltbezogenen Nachhaltigkeit auf der Erde.

Büning-Fesel M.



16

So schmeckt Zukunft

Der WWF Deutschland hat 2021 unter dem Motto „Besseresser:Innen – planetarisch kulinarisch“ eine neue Kommunikation zum Thema nachhaltige Ernährung lanciert. Eine kulinarisch-planetarische Ernährung kann einen erheblichen Beitrag zum Ressourcen- und Klimaschutz leisten.

Dräger T.



Mitgliederversammlung 2021

Am 24. September 2021 fand zum 2. Mal in der Geschichte des VDD die Mitgliederversammlung per Videokonferenz statt. Auf der Tagesordnung stand unter anderem eine Satzungsänderung, um auch ohne rechtliche pandemiebedingte Ausnahmeregelungen Mitgliederversammlungen wahlweise im Präsenz-, Online- oder Hybrid-Format abzuhalten. Auch die aufgrund von neuen Aufgabenfeldern und gewachsenem Leistungsspektrum notwendig gewordene Weiterentwicklung des Verbandes wurde diskutiert. Verbandsmitglieder, die sich an einer Neuausrichtung im Rahmen einer dafür eingerichteten Arbeitsgruppe beteiligen möchten, melden sich bitte in der Geschäftsstelle (vdd@vdd.de) unter dem Stichwort #VDDfuture. Das Protokoll der MV wird zeitnah im internen Bereich der VDD-Homepage abgelegt. Wenn es die Pandemie-situation zulässt, ist die Mitgliederversammlung 2022 im Rahmen des 64. VDD-Bundeskongresses am 12. Mai in Wolfsburg geplant.

Aktuelle Info zu Corona-Regelungen

Auch weiterhin führt die Pandemie immer wieder zu neuen rechtlichen Regelungen, Finanzierungshilfen oder Regelungen der Berufsgenossenschaft. Im Downloadbereich der VDD-Homepage finden sich unter Corona-Virus (COVID-19) aktuelle Informationen.

VDD-Aktivitäten im Vorfeld der Bundestagswahl 2021

Sehr aktiv haben das VDD-Präsidium und einige Verbandsmitglieder im Vorfeld der Wahlen Wahlkandidaten der unterschiedlichen politischen Couleur kontaktiert und den individuellen Austausch gesucht, an öffentlichen oder berufsspezifischen Diskussionsrunden teilgenommen und auf wichtige Aufgaben der Politik in Bezug auf unser Berufsfeld in der nächsten Legislaturperiode hingewiesen. Damit die ernährungstherapeutische Versorgung in der Klinik und im ambulanten Setting, zeitgemäße Ausbildung und internationaler Anschluss sowie Patientensicherheit in den kommenden Jahren auf die politische Agenda kommen, heißt es nun nach der Wahl, die Themen erneut aufzugreifen und den Kontakt mit den neuen Verantwortlichen im Gesundheitsausschuss aufzubauen und zu pflegen.

Krisenmanagement Fluthilfe

Die verheerende Flut in Teilen Deutschlands ist schon wieder Monate her. Allen von den starken Überflutungen betroffenen Mitgliedern bietet der VDD Unterstützung an – persönlich – direkt – individuell, z. B. durch die Rückerstattung des Mitgliedsbeitrags 2021. Betroffene melden sich bitte in der Geschäftsstelle unter 0201 94685370 oder per Mail an vdd@vdd.de. Im Downloadbereich sind unter „Krisenmanagement“ gebündelte Informationen zu Versicherungen, Finanzhilfen in den verschiedenen Bundesländern und andere Unterstützungsmöglichkeiten zu finden. Auch eine Checkliste für einen Notfallordner ist dort abgelegt.

Fragebogen zu Nachhaltigkeit

Die Fachgruppe Nachhaltigkeit bereitet derzeit einen Fragebogen zu den Interessen der VDD-Mitglieder hinsichtlich Nachhaltigkeit vor. Um die Kolleginnen und Kollegen optimal unterstützen zu können, wird insbesondere nach interessanten Themenschwerpunkten und Formaten gefragt. Der Fragebogen ist auf der VDD-Homepage unter News zu finden.



MEDICLIN Reha-Zentrum Spreewald

Zum MEDICLIN Reha-Zentrum Spreewald in Burg gehören eine Fachklinik für Innere Medizin mit den Schwerpunkten Diabetologie, Kardiologie und Angiologie, eine Fachklinik für Orthopädie und unfallchirurgische Rehabilitation sowie eine Fachklinik für Neurologie. Das Reha-Zentrum verfügt über 271 Betten und beschäftigt rund 220 Mitarbeiter.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt

DIÄTASSISTENTEN (W/M/D)

(Vollzeit/Teilzeit/450 €-Basis)

Die vorliegende Stelle ist für schwerbehinderte Bewerber (w/m/d) geeignet.

Für Fragen und Informationen zur Stelle steht Ihnen gerne Frau Jeannette Palm, Personalabteilung, unter Tel. 035603/63-231 zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung über unser Online-Portal www.arbeiten-bei-mediclin.de/reha-zentrum-spreewald/

MEDICLIN
REHA-ZENTRUM
SPREEWALD



VDD-Geschäftsbericht 2020

Der VDD-Geschäftsbericht 2020 ist erschienen und steht auf der VDD-Homepage zum Download bereit. Der Bericht führt durch das Jahr mit folgenden Schwerpunkten:

- ▶ Corona
- ▶ Beruf
- ▶ Interessenvertretung
- ▶ VDD kooperativ
- ▶ VDD intern
- ▶ Ausblick 2021

Das Jahr 2020 hatte es im wahrsten Sinne in sich. Noch zu Beginn hat niemand geahnt, dass die Corona-Pandemie solche Ausmaße annehmen und unser Leben so dauerhaft verändern würde. Auch die Diätassistenten wurden damit hart konfrontiert. Der VDD schätzt sich glücklich, dass es neben dem Präsidium sehr viele engagierte Verbandsmitglieder sowie tatkräftige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen gibt, die recherchieren, Fragen, Anrufe und Mails beantworten, fachlichen Input zu Stellungnahmen liefern und insgesamt mit ihrer ehrenamtlichen und hauptamtlichen Arbeit den Verband tragen und weiterentwickeln. Allen gebührt großer Dank für die Arbeit in diesem außergewöhnlichen Jahr. Der VDD dankt an dieser Stelle auch allen Kooperations- und Geschäftspartnern, den Gesprächspartnern in der Politik, im Gesundheitswesen und anderen Bereichen. Vielen konnte dargelegt werden, dass der Beruf des Diätassistenten mit einer hohen Qualifikation und Expertise verknüpft ist, die das Patientenwohl garantiert.

Heilmittel ambulante Ernährungstherapie – erneutes Schiedsverfahren

Nach dem Schiedsspruch vom April 2021 hinsichtlich des Rahmenvertrags ambulante Ernährungstherapie für Mukoviszidose und seltene angeborene Stoffwechselstörungen blieben weiterhin einige Inhalte ungeklärt. Daraufhin hat der GKV-Spitzenverband erneut das Schiedsgericht angerufen. Auch wenn das folgende Schiedsverfahren wiederum ein hohes Maß an Arbeits-einsatz von den Schiedsstellenmitgliedern für den Verband verlangt, hofft der VDD, dass dadurch Klarheit

über den Vertrag entsteht, der Vertrag umgesetzt werden kann und weitere anstehende Verhandlungsthemen wie die Blanko-Ordnung im Anschluss in Angriff genommen werden können. Zu den Schwierigkeiten im Rahmen der Verhandlungen und des Schiedsverfahrens hatte der VDD sich gemeinsam mit VDOE, VFED und QUETHEB in einem offenen Brief an Minister Jens Spahn gewendet (siehe VDD-Homepage, News vom 10.8.2021).

Übersicht: Sondernahrung für Dialysepatienten

Die Mitglieder der Fachgruppe Nephrologie haben eine Übersicht an aktuell verfügbaren Sondennahrungen erstellt (Stand Juli 2021). Diese Auswahlhilfe enthält Produkte „der ersten Wahl“ speziell für dialysierte Patienten. Die Kalorien-, Phosphat-, Kalium- und Eiweißwerte sind speziell auf diese Zielgruppe abgestimmt. Die Produkte „der zweiten Wahl“ sind zwar nicht direkt für

Dialysepatienten entwickelt worden, trotzdem sind sie für die Zielgruppe ebenfalls geeignet – vor allem dann, wenn Spezial-Produkte für Dialysepatienten in einer Einrichtung bzw. einem Krankenhaus nicht im Standardsortiment gelistet sind. VDD-Mitglieder finden die Liste im Downloadbereich/Praxishilfen/Nephrologie.

Round Table Klinik

Viele Fragen im Nachgang des „VDD live“ vom 9. März 2021 zum OPS-Kode haben gezeigt, dass es einen großen Diskussionsbedarf unter Kollegen in Kliniken und Krankenhäusern gibt. Dafür möchte der VDD eine Plattform bieten. Geplant sind einmal pro Quartal stattfindende Online-Treffen. Damit sind Diätassistentinnen und Diätassistenten in Kliniken und Krankenhäusern angesprochen, die eine Austauschmöglichkeit zu Themen wie Kodierung oder Aufbau eines Ernährungsteams suchen und Themen wie das Schnittstellenmanagement besprechen wollen. Das erste Treffen hat am 5. Oktober stattgefunden. Interessenten beachten für zukünftige Termine die Bekanntmachungen über sozialen Medien, via Newsletter und Homepage.

Gesucht: Diätassistenten für Special Olympics

Die Special Olympics World Games sind die größte inklusive Sportveranstaltung der Welt. 2023 wird Berlin Gastgeber für mehr als 7.000 Athleten aus der ganzen Welt sein. Menschen mit geistiger und multipler Behinderung haben ein erhöhtes Risiko für zusätzliche gesundheitliche Einschränkungen. Das Gesundheitsprogramm Healthy Athletes® von Special Olympics bietet ihnen Kontrolluntersuchungen und auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Beratungen an. Seit Jahren arbeiten der VDD und Special Olympics Deutschland gemeinsam zum Wohl der Teilnehmenden in diesem Bereich. Diätassistenten, die hier ehrenamtlich unterstützen wollen, mögen sich bitte melden.

Fragen werden bei einer digitalen Informationsveranstaltung Anfang November beantwortet. Dazu ist eine Anmeldung bei Isabell Harbrecht notwendig (isabell.harbrecht@berlin2023.org).

Literaturrecherche zu Vitamin K

Vitamin K ist für die Blutgerinnung und in Bezug auf die Knochengesundheit von großer Bedeutung. Was Funktion, Nutzen, Nahrungsergänzung und medizinische Aspekte wie z. B. Wechselwirkungen mit Medikamenten angeht, gibt es zu Vitamin K jedoch viel Halbwissen und auf vielen Webseiten dazu Falschaussagen, vermischt mit gut belegtem Wissen. Aus diesem Grund hat die Wissenschaftliche Mitarbeiterin des VDD, Marleen Meteling-Eeken, aktuell eine Literaturrecherche durchgeführt. Dabei ist die Literatur in Bezug auf verschiedene Krankheitsbilder und in den jeweiligen Kapiteln nach Aktualität sortiert. Viele Quellen sind frei zugänglich. Die Auflistung enthält auch die Kernaussagen der Studien, hebt die wichtigsten Punkte hervor und ist im internen Bereich der VDD-Webseite unter Download/Praxishilfen zu finden.

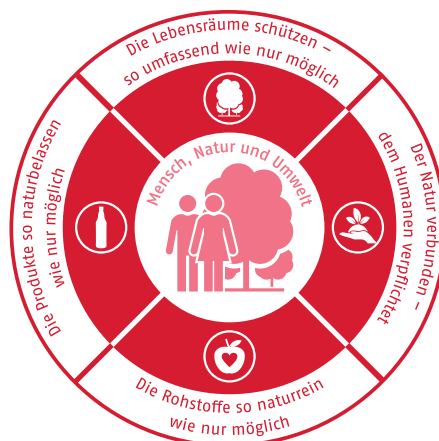
VDD-Live zu Gesundheits-Apps

Gesundheits-Apps sind ein Mega-Trend. Gerade jüngere Patienten nutzen digitale Helfer im Alltag. Doch Apps können keine persönliche Ernährungstherapie ersetzen und sind keine Garantie dafür, dass der Ess-Alltag optimal gelingt. Welche Möglichkeiten der Überleitung zu Diätassistenten bieten Gesundheits-Apps? Das war das Thema einer VDD-live-Veranstaltung am 23. September. Zu Gast in der Online-Veranstaltung war Dr. Matthias Riedl, medial bekannt als Ernährungs-Doc. Er berichtete über gelungene Beispiele sowie die grundsätzlichen Chancen einer guten Verknüpfung.

Nachhaltigkeit bei Haus Rabenhorst

DAS BESTE FÜR MENSCH, NATUR UND UMWELT

Nachhaltiges Handeln bedeutet für das Familienunternehmen Haus Rabenhorst, durch vorausschauende und verantwortungsbewusste Unternehmensführung, die künftigen Lebensgrundlagen für Mensch und Natur zu erhalten und zu entwickeln. Ziele und Maßnahmen konzentrieren sich auf vier Leitbilder:

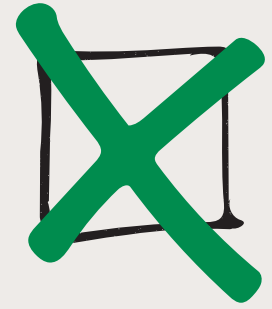


Ausführliche Informationen erhalten Sie in der Unternehmensbroschüre „Das Beste für Mensch, Natur und Umwelt: Nachhaltigkeit bei Haus Rabenhorst“, die Sie unter marketing@rabenhorst.de bestellen können.



Aufruf zur Kandidatur

Neuwahl des Präsidiums 2022



Die Wahlperiode des amtierenden Präsidiums endet turnusgemäß im kommenden Jahr. Deshalb ist auf der 65. Mitgliederversammlung am 12. Mai 2022 das Präsidium neu zu wählen. Das Präsidium des VDD besteht aus einem Präsidenten/einer Präsidentin und zwei Vizepräsidenten/-präsidentinnen. Die Amtszeit beträgt drei Jahre. Sie beginnt am 01.09.2022. Die Mitglieder des Präsidiums üben die satzungsgemäße Aufgabe im Ehrenamt aus. Eine geringe Aufwandsentschädigung wird jährlich durch die Mitgliedsversammlung festgelegt.

Präsidentin/Präsident

Die Präsidentin/der Präsident repräsentiert den Verband nach außen und innen und führt die laufenden Verbandsgeschäfte in Absprache mit Geschäftsführung, Präsidium und anderen Beteiligten. Erwartet wird eine große zeitliche Einsatzbereitschaft. Sie/er führt die laufenden Verbandsgeschäfte und koordiniert die Arbeit innerhalb des Präsidiums und zwischen Präsidium, Geschäftsführung und anderen Beteiligten.

Aufgabenprofil

- ▶ Vertretung und Durchsetzung der Verbandsinteressen, national und international
- ▶ Entwicklung von Strategien zur Umsetzung der Verbandsziele
- ▶ Steuerung der Aktivitäten und Projekte des Verbandes
- ▶ Kontaktpflege und -aufbau
- ▶ Erstellung bzw. Koordination von Stellungnahmen
- ▶ Organisation, Einberufung, Leitung von Sitzungen
- ▶ Vertretung des Verbandes gerichtlich und außergerichtlich
- ▶ Erstellen einer Geschäftsordnung
- ▶ Verantwortung für alle Ressourcen des VDD

Anforderungsprofil

- ▶ Diätassistentin/Diätassistent
- ▶ Mitglied im VDD seit mind. 1 Jahr
- ▶ Kenntnisse zu Aufgaben und Strukturen des Verbandes
- ▶ Mehrjährige Berufserfahrung, bevorzugt in leitender Position
- ▶ Nachweis der kontinuierlichen Weiterbildung
- ▶ Führungsvermögen, Selbstmanagement, Arbeiten im Team
- ▶ Souverän sind Sie in der Lage, einerseits eine Schnittstellenfunktion einzunehmen und mit den verschiedensten Gesprächspartnern/Gremien des Verbandes und über die Verbandsgrenzen hinaus erfolgreich zusammenzuarbeiten und andererseits verschiedene Interessen in Einklang zu bringen
- ▶ Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung
- ▶ Fähigkeit, Veränderungen in ihren Auswirkungen zu erkennen, Maßnahmen zu entwickeln und Veränderungsprozesse einzuleiten und zu begleiten
- ▶ Eloquentes Auftreten, Flexibilität, Ausdauer, Durchsetzungs- und Konfliktfähigkeit
- ▶ Reisebereitschaft

Von Vorteil sind:

- Englischkenntnisse
- Kenntnisse über Aufbau und Strukturen des Gesundheitssystems und der Gesundheitsberufe
- Erfahrungen in Verbandsarbeit

Wir bieten Ihnen:

- ▶ Interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit
- ▶ Hohen Verantwortungsgrad

Vizepräsidentin/Vizepräsident

Aufgabenprofil

- ▶ Lenken zusammen mit der Präsidentin/dem Präsidenten die Geschicke des Verbandes

- ▶ Stimmrecht im Präsidium
- ▶ Vertretung des Verbandes gerichtlich und außergerichtlich
- ▶ Vertretung der Präsidentin/des Präsidenten
- ▶ Übernahme bestimmter Aufgabenschwerpunkte in der Zusammenarbeit mit den Referaten

Anforderungsprofil

- ▶ Diätassistentin/Diätassistent
- ▶ mind. seit 1 Jahr ordentliches Mitglied des VDD
- ▶ Erfahrungen in Verbandsarbeit
- ▶ Kenntnis über die Strukturen und Aufgaben des Verbandes
- ▶ Nachweis der kontinuierlichen Weiterbildung
- ▶ Teamplayer
- ▶ Kommunikationsfähigkeit, Selbstmanagement, eloquentes Auftreten, Flexibilität
- ▶ Interesse an ehrenamtlicher Tätigkeit mit größerem Stundenanteil
- ▶ Teilnahme an Sitzungen und Veranstaltungen des VDD
- ▶ Reisebereitschaft

Bewerbungsfrist

Bitte senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung bis zum 28. Januar 2022 (Eingangsdatum) an: evelyn.beyer-reiners@vdd.de. Sie erhalten eine Eingangsbestätigung. Die Kandidatur und Profile der Bewerber werden in der Einladung zur Mitgliederversammlung veröffentlicht. Am Tag der Wahl sollte die persönliche Anwesenheit gewährleistet sein!

Selbstständigkeit

Aufbewahrungsfristen für Unterlagen

Für jeden Selbstständigen stellt sich irgendwann die Frage, welche Unterlagen wie lange aufbewahrt werden müssen. Spätestens dann, wenn das Archiv oder die Ablage droht, aus allen Nähten zu platzen. Wie Diätassistenten damit umgehen können, ist eine Frage des Typs und eine Abwägung zwischen Horten und Entsorgen.

Da sich Aufbewahrungsfristen aus unterschiedlichen Gesetzen ergeben und die Länge der Fristen je nach Art der Unterlagen auch variieren können, ist es dann in der Regel schwer, den Überblick zu behalten. Wenn Selbstständige dann unsicher sind, welche Frist denn nun gilt, finden sich häufig zwei verschiedene Verhaltenstypen.

Typ 1: Der Vorsichtige

Der Vorsichtige möchte alles korrekt und vorschriftsmäßig machen. Da er sich hinsichtlich der Fristen unsicher ist, werden Unterlagen so lange wie möglich aufbewahrt, meist deutlich über die vorgeschriebene Aufbewahrungsfrist hinaus. Unterlagen werden erst dann vernichtet, wenn es wirklich nicht mehr anders geht, wenn die Unterlagen schon doppelt und dreifach geschichtet wurden oder jedes freie Fleckchen zur Aufbewahrung schon belegt ist.

Typ 2: Der Mutige

Der Mutige möchte meist nicht viel Ballast mit sich herumtragen. Vielleicht fehlt auch der nötige Platz. Dieser Typus legt sich in der Regel auf eine Frist fest. Häufig in der Mitte der ihm bekannten kürzesten und längsten Frist. Wird diese Frist erreicht, heißt es für ihn „Augen zu und durch“ und die Unterlagen werden vernichtet. Nach dem Motto: Ach, es wird schon gut gehen. Beide Typen haben ihre Vor- und Nachteile. Der Typus 2 hat jedoch ggf. das Problem, dass Unterlagen zu früh vernichtet werden und dann, wenn es der zuständigen Behörde auffallen sollte, Sanktionen drohen.

Welche Fristen gelten?

Ein Hauptbereich, aus dem sich Aufbewahrungsfristen für Geschäftsunterlagen ergeben, ist das Steuerrecht. Hier ist als wesentliche Vorschrift § 147 AO zu nennen. § 147 AO führt zahlreiche Unterlagen auf, welche geordnet aufzubewahren sind. Dabei wird zwischen einer Aufbewahrungsfrist von sechs und zehn Jahren unterschieden.

Beachtet werden muss hierbei, dass § 147 AO Oberbegriffe für Unterlagen verwendet, d. h., es erfolgt keine detaillierte Auflistung der einzelnen Arten von Unterlagen. Für die häufigsten Unterlagen daher folgende Hilfestellung:

- ▶ Zehn Jahre aufzubewahren sind unter anderem Bankbelege, Bestandsverzeichnisse, Bilanzen, Einnahmenüberschussrechnungen, Fahrtenbücher, Kassenbücher, Quittungen und Rechnungen.
- ▶ Sechs Jahre aufzubewahren sind unter anderem Kostenvoranschläge, Verträge und Vollmachten.

Diese Aufzählung ist jedoch nicht abschließend. Sind andere Unterlagen vorhanden, muss der Selbstständige prüfen, ob diese unter einen der in § 147 AO genannten Oberbegriffe fallen. Die Aufbewahrungsfrist beginnt jeweils mit Ablauf des Kalenderjahres, in dem das jeweilige Dokument entstanden ist.

Werden Angestellte beschäftigt, ergeben sich weitere Aufbewahrungsfristen aus § 28f SGB IV i.V.m. § 8 BVV sowie bei „Minijobbern“ aus § 17 MiLoG. Entgeltunterlagen sind hiernach bis zum Ablauf des auf die letzte Betriebsprüfung folgenden Kalenderjahres aufzubewahren.

Die Aufzeichnung der täglichen Arbeitszeit bei Minijobbern ist mindestens zwei Jahre zu archivieren. Für Therapieunterlagen ist wiederum § 630f BGB maßgeblich. Patientenakten sind für die Dauer von zehn Jahren nach Abschluss der Behandlung aufzubewahren. Im Hinblick auf die Verjährungsfristen für etwaige Schadensersatzansprüche der Patienten/Kunden kann es im Einzelfall sinnvoll sein, Therapieunterlagen länger als zehn Jahre zu lagern. Dies obliegt jedoch der eigenen Entscheidung. Verpflichtet hierzu ist der Selbstständige nicht.

Aufbewahrung contra Datenschutz?

Insbesondere bei der Aufbewahrung von Patientenunterlagen kommt dann bei einigen die Frage auf, wie sich dies mit der Datenschutzgrundverordnung in Einklang bringen lässt, denn Art. 17 Abs. 1 DSGVO regelt, dass der Betroffene verlangen kann, dass personenbezogene Daten unverzüglich gelöscht werden und die Daten unverzüglich zu löschen sind, wenn die dort genannten Voraussetzungen erfüllt sind.

Hier kann man jedoch beruhigt sein. Art. 17 Abs. 3 DSGVO enthält zu der unverzüglichen Löschungspflicht Ausnahmen. Eine solche Ausnahme liegt vor, wenn Selbstständige z. B. gesetzliche Aufbewahrungsfristen einhalten müssen oder die Daten benötigen, um ggf. eigene Ansprüche geltend machen oder fremde (Schadensersatz-)Ansprüche abwehren zu können.

*Claudia Hain
Rechtsanwältin, Neumünster*

Ziele und Handlungsprinzipien

Nachhaltigkeit – ein Begriff mit vielen Facetten

Nachhaltigkeit ist ein Begriff, der nahezu inflationär verwendet wird – von Senkung der Treibhausgase bis zur Vermeidung von Plastikmüll. Tatsächlich geht Nachhaltigkeit deutlich über einen rein ökologischen Aspekt hinaus. Ein Blick auf die Nachhaltigkeitsziele und deren Relevanz für das Handeln von Diätassistenten.



17 Ziele der UN-Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung

- 1 Keine Armut
- 2 Kein Hunger
- 3 Gesundheit und Wohlergehen
- 4 Hochwertige Bildung
- 5 Geschlechtergleichheit
- 6 Sauberes Wasser und Sanitäreinrichtungen
- 7 Bezahlbare und saubere Energie
- 8 Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum
- 9 Industrie, Innovation und Infrastruktur
- 10 Weniger Ungleichheiten
- 11 Nachhaltige Städte und Gemeinden
- 12 Nachhaltige/-r Konsum und Produktion
- 13 Maßnahmen zum Klimaschutz
- 14 Leben unter Wasser
- 15 Leben an Land
- 16 Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen
- 17 Partnerschaften zur Erreichung der Ziele

Erstmals verwendet wurde der Begriff in der Forstwirtschaft. Hans Carl von Carlowitz war der Urvater des Nachhaltigkeitsprinzips, denn nach seinen Vorstellungen sollte im Wald nur so viel Holz geschlagen werden, wie permanent nachwächst. Bis in die 1980er Jahre verstand man unter dem Begriff „nachhaltig“ etwas Dauerhaftes. Etwa seit 2009 taucht als Synonym für Nachhaltigkeit der Begriff „enkelgerecht“ auf und wird auch so in der Nachhaltigkeitsstrategie der Bundesregierung verwendet. Weltweit richtungsweisend sind die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs), die die Vereinten Nationen 2015 im Rahmen der Agenda 2030 verabschiedet haben und auf deren Basis die Deutsche Nachhaltigkeitsstrategie 2016 entstand und 2021 überarbeitet wurde.

Kernbotschaften als Handlungsprinzipien

Die Präambel der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung benennt fünf Kernbotschaften, die den 17 Zielen als Handlungsprinzipien vorangestellt sind: Mensch, Planet, Wohlstand, Frieden und Partnerschaft (englisch: People, Planet, Prosperity, Peace, Partnership – „5 Ps“). Diese Botschaften verdeutlichen zugleich die Zusammenhänge zwischen den Zielen:

1. Die Würde des Menschen im Mittelpunkt: Eine Welt ohne Armut und Hunger ist möglich.

2. Den Planeten schützen: Klimawandel begrenzen, natürliche Lebensgrundlagen bewahren.
3. Wohlstand für alle fördern: Globalisierung gerecht gestalten.
4. Frieden fördern: Menschenrechte und gute Regierungsführung.
5. Globale Partnerschaften aufbauen: Global gemeinsam voranschreiten.



Diese Handlungsprinzipien spiegeln wider, dass neben der ökologischen Dimension auch Ökonomie und Soziales tragende Säulen der Nachhaltigkeit sind.

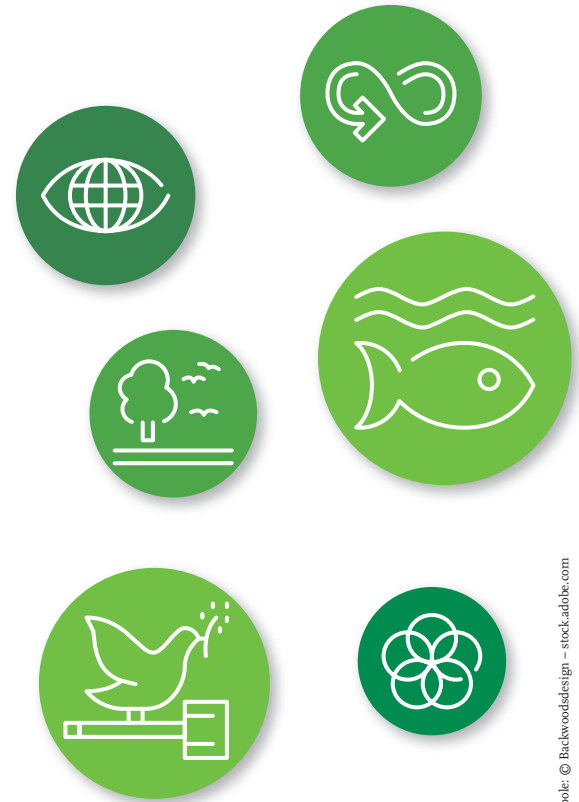
17 nachhaltige Entwicklungsziele

Die 17 nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen widmen sich verschiedenen Themenbereichen des Lebens und sollen bis 2030 umgesetzt werden. Bedeutend ist, dass die Ziele in allen Mitgliedsstaaten der UN in nationale Entscheidungen einbezogen werden sollen, die Umsetzung ist allerdings freiwillig. Die Ziele sind in 169 Unterziele aufgegliedert, eher allgemein formuliert, um einen großen Anwendungsspielraum zu ermöglichen. Das Thema Ernährung findet sich in nahezu allen SDGs wieder, Diätassistenten haben daher in ih-

rem Arbeitsumfeld zahlreiche Möglichkeiten, mit ihren Kompetenzen Nachhaltigkeit zu unterstützen.

Diätassistenten handeln nachhaltig

Diätassistenten und der Berufsverband VDD sind in vielen Bereichen bereits aktiv! Ein ausführlicher Beitrag auf der (neuen) VDD-Homepage wird beispielhaft aufführen, wo es bereits Aktivitäten von Diätassistenten gibt bzw. wo das professionelle Handeln von Diätassistenten eng mit den Handlungsprinzipien verwoben ist. Die genannten Beispiele dienen der Inspiration. Die dortigen Hinweise zu Materialien und Informationsquellen sind sicher nicht vollumfänglich – die Fachgruppe Nachhaltigkeit (fg-nachhaltigkeit@vdd.de) freut sich über Ergänzungen, die auf der Homepage gesammelt werden.



Anzeige

Der planetare Teller: Ernährung für uns und unseren Planeten

Der Weg zu einer besseren und nachhaltigeren Welt hängt direkt mit dem zusammen, was wir essen. Angesichts einer prognostizierten Weltbevölkerung von etwa 10 Milliarden Menschen im Jahr 2050 stellt die adäquate Versorgung mit einer gesunden Ernährung aus nachhaltiger Lebensmittelproduktion eine unserer wichtigsten globalen Herausforderungen dar! Es besteht

ein zunehmender Konsens unter nationalen und internationalen Expertinnen und Experten, dass die Förderung pflanzenbetonter Ernährungsweisen die Gesundheit der Menschen und des Planeten gleichermaßen schützt.^{2,3,4}

Vielseitiges Informationsmaterial

Um einen Wandel hin zu einer pflanzenbetonten Ernährung zu

fördern, hat Alpro den planetaren Teller entwickelt. Eine flexible Ernährung mit mehr pflanzlichen und weniger tierischen Lebensmitteln. Damit werden nationale und internationale Ernährungsempfehlungen mit Wissen aus der Forschung kombiniert sowie verständlich und konkret gemacht. Alpro stellt verschiedene Materialien über den planetaren Teller zur Verfügung. Eine Fachinformation gibt dabei

- einen Überblick über bestehende Ernährungsempfehlungen,
- erklärt das Konzept für den planetaren Teller,
- zeigt die Vorteile für Gesundheit und unseren Planeten auf und
- gibt Inspiration für eine erfolgreiche Umsetzung in der Beratung.

Eine Broschüre speziell für Klientinnen und Klienten hilft, das nötige Wissen über nachhaltige und ausgewogene Ernährung verbrauchergerecht zu vermitteln. Sie beinhaltet praktische Tipps und Inspiration, wie die Ernährung schrittweise pflanzenbetonter gestaltet werden kann. Leckere Rezepte, saisonale Wochenpläne, eine Checkliste sowie eine Einkaufsliste erleichtern die Ernährungsumstellung.

Die gesamten Unterlagen zum Download finden Sie hier:

<https://www.alpro.com/health-professional/de/hilfsmittel>

Quellen:

- 1 Willett et al. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet-Commission on healthy diets from sustainable food systems.
- 2 Food and Agriculture Organization of the United Nations (2010). Sustainable Diets and Biodiversity.
- 3 World Health Organization (2019). Sustainable healthy diets: guiding principles.
- 4 <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>





Planetary Health Diet

Essen nicht nur für die individuelle Gesundheit

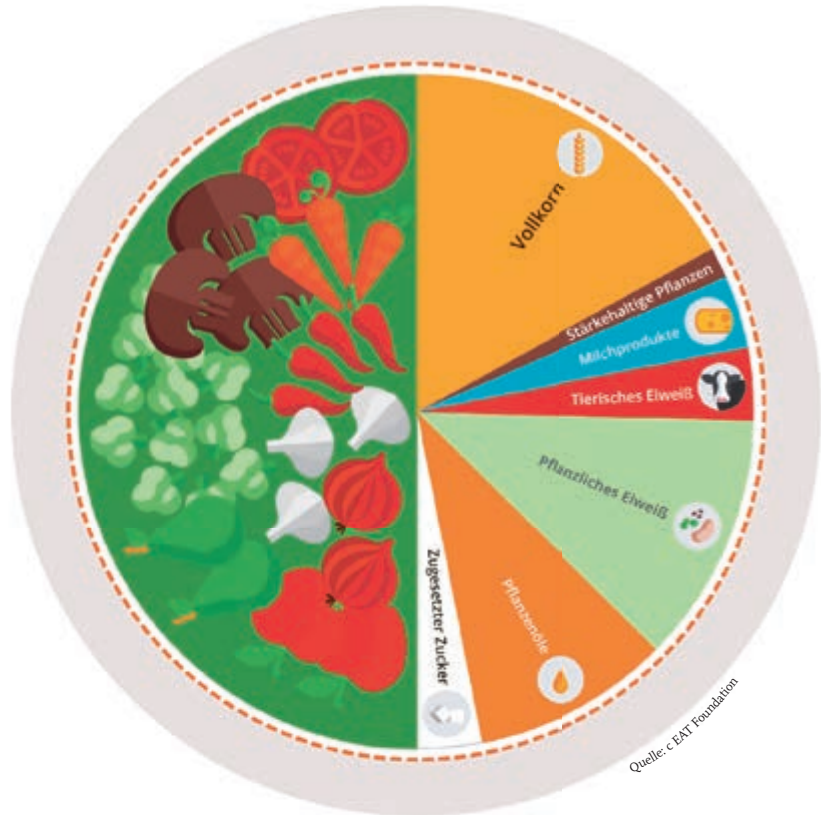
Eine der immensen Herausforderungen, denen sich die Menschheit stellen muss, besteht in der Notwendigkeit, eine stetig wachsende Weltbevölkerung mit gesunder Nahrung aus nachhaltigen Nahrungsmittelsystemen zu versorgen. Laut Eat-Lancet-Commission gibt es keine Gesundheit ohne einen gesunden Planeten. Dabei ist Ernährung der stärkste Hebel zur Optimierung der menschlichen Gesundheit und der umweltbezogenen Nachhaltigkeit auf der Erde.

Während die weltweite Nahrungsmittelproduktion insgesamt mit dem Bevölkerungswachstum Schritt gehalten hat und im Prinzip ausreicht, um den Kalorienbedarf der Weltbevölkerung zu decken, steht nach wie vor über 820 Millionen Menschen nicht genügend Nahrung zur Verfügung, während viele andere entweder minderwertige Ernährungsweisen pflegen oder zu viel Nahrung konsumieren (EAT 2019). Hinzu kommt, dass die globale Lebensmittelproduktion die Stabilität des Klimas und die Widerstands-

fähigkeit der Ökosysteme bedroht. Sie stellt den größten Einzelfaktor für die Umweltzerstörung und die Überschreitung der planetarischen Grenzen dar. Daher ist nach Aussage von Prof. Johan Rockström, dem Direktor des Potsdam Instituts für Klimafolgenforschung (PIK), eine radikale Transformation des globalen Ernährungssystems dringend erforderlich. Prof. Herman Lotze-Campen, der am PIK für nachhaltige Landnutzung und Klimawandel zuständig ist, weist darauf hin, dass es sicherlich kurz- bis mittelfristig ein gewisses Potenzial für techni-



Mit der „Planetary Health Diet“ hat die EAT-Lancet-Kommission einen Speiseplan erstellt, der die Gesundheit des Menschen und der Erde gleichermaßen schützen soll. Der Konsum von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen müsste ungefähr verdoppelt werden, der Verzehr von Fleisch und Zucker dagegen halbiert. Auf dem entsprechenden Teller nimmt pflanzliches Eiweiß aus Hülsenfrüchten und Nüssen einen deutlich größeren Raum ein als tierisches Eiweiß aus Rind, Schaf, Schwein, Geflügel, Eiern und Fisch.



sche und betriebswirtschaftliche Lösungen gibt, um die Umweltauswirkungen der Landwirtschaft zu reduzieren, aber nach Auffassung von Lotze-Campen liegt der wichtigste langfristige Hebel für eine nachhaltigere Landwirtschaft und Nahrungsmittelproduktion in einer Veränderung der Nachfragemuster und Ernährungsgewohnheiten.

Grundlage für globalen Ernährungswandel

Genau dem ist die sogenannte „Eat Lancet Commission“ nachgegangen, ein Zusammenschluss des Fachmagazins „Lancet“, der Organisation EAT, die von der Stordalen-Stiftung, dem Stockholm Resilience-Centre und dem Welcome-Trust gegründet wurde, und 37 Wissenschaftlern aus 16 Ländern, darunter Klimaforscher und Ernährungswissenschaftler. Diese Kommission hat die Kernfrage gestellt, wie alle Menschen der Erde bis 2050, wenn die Welt-Population auf bis zu zehn Milliarden ange-

wachsen sein kann, nachhaltig und gesund ernährt werden können, unter Berücksichtigung der „Grenzen“ unseres Planeten und des Schutzes der Gesundheit.

Die Ergebnisse der Eat-Lancet-Commission wurden im Januar 2019 veröffentlicht, mit dem Ziel, eine wissenschaftliche Grundlage für den Wandel des globalen Ernährungssystems zu schaffen und auch, um einen Referenzrahmen für eine gesundheitsförderliche und umweltgerechte Ernährungsweise aufzuzeigen.

Natürlich müssen diese Empfehlungen noch an die sehr unterschiedlichen lokalen Gegebenheiten auf den Kontinenten und in den Ländern unserer Erde angepasst werden. Aber was schon jetzt deutlich wird: Die Umstellung auf eine derartige Ernährung bis 2050 würde erhebliche Veränderungen der Nahrungsaufnahme erfordern, denn der weltweite Verbrauch von Gemüse, Obst, Nüssen und Hülsenfrüchten müsste sich

verdoppeln und der Konsum von rotem Fleisch und Zucker um mehr als 50 Prozent reduziert werden.

Die Eat-Lancet-Commission betont, dass es auf Dauer keine Gesundheit ohne einen gesunden Planeten geben wird und dass die Ernährung der stärkste Hebel zur Optimierung der menschlichen Gesundheit und der umweltbezogenen Nachhaltigkeit auf der Erde ist. Nur dann, wenn eine gesundheitsförderliche und eine nachhaltige Ernährung zusammen realisiert werden, ergibt sich eine Win-win-Situation für Erde und Menschheit.



© arsnik - stock.adobe.com



Die Verbindung zwischen planetarer und menschlicher Gesundheit.

ViskoMaxx CLEAR



amylaseresistentes Andickungsmittel bei Dysphagie



leicht löslich – warm oder kalt

keine Trübung von klaren Flüssigkeiten

geschmacksneutral



Fordern Sie gleich kostenlose Muster für Ihre Patienten an: muster@metax.org

Ein Vergleich der „Planetary Health Diet“ mit den lebensmittelbasierten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zeigt, dass die Unterschiede gar nicht so groß sind und dass sich grundsätzlich viele Gemeinsamkeiten finden, denn auch die DGE empfiehlt eine Ernährungsweise, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln und durch moderate Mengen an tierischen Produkten ergänzt wird. Unterschiede gibt es vor allem bei Hülsenfrüchten und pflanzlichen Ölen, die in der Planetary Health Diet (PHD) in deutlich größerer Menge empfohlen werden. Aktuell überarbeitet die DGE gerade ihre lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen und wird dabei neben Ernährungsaspekten auch Umwelt- und Gesundheitsaspekte gleichermaßen berücksichtigen

und dann sowohl Hülsenfrüchte als auch Nüsse deutlicher in den Fokus stellen. Eine Berechnung der Nährstoff-Anteile ergibt, dass die PHD eine etwas geringere Kohlenhydrat-Zufuhr liefert als die, welche auf der Grundlage der DGE-Empfehlungen erfolgt; die Fettzufuhr würde bei durchschnittlich 37 Prozent liegen und die Proteinzufuhr bei knapp 18 Prozent, die Ballaststoffzufuhr bei gut 60 g. Allerdings reicht eine Ernährungsumstellung in der aufgezeigten Weise allein nicht aus, um die Umweltfolgen unseres Ernährungssystems zu begrenzen. Eine wichtige Voraussetzung ist auch, dass das erklärte Ziel der Vereinten Nationen, die Lebensmittelabfälle bis 2050 um die Hälfte zu reduzieren, erreicht wird, und dass sich natürlich auch die landwirtschaftlichen Praktiken ändern müssen.

Abbildung 3: Vergleich DGE-Empfehlungen und PHD

Planetary Health Diet, EAT-Lancet-Kommission (Willett et al. 2019)		Vollwertige Ernährung, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) – (Oberritter et al. 2013)	
Lebensmittelgruppe	Menge (g/Tag) bei einer Energiezufuhr von 2.500 kcal/Tag	Lebensmittelgruppe	Orientierungswert (g/Tag) bei einer Energiezufuhr von 1.600 bis 2.400 kcal/Tag
Getreide	232 (0–60 % der Gesamtenergie)	Getreide(produkte)	200–300
Kartoffeln	50 (0–100)	Kartoffeln, Nudeln, Reis	150–250
Gemüse Hülsenfrüchte	300 (200–600) 100	Gemüse und Salat, inkl. Hülsenfrüchte	≥400
Obst Nüsse	200 (100–300) 25	Obst davon: Nüsse	≥250 25
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0–28)	Fleisch, Wurst	43–86
Geflügel	29 (0–58)		
Fisch	28 (0–100)	Fisch	21–31
Eier	13 (0–25)	Eier	<25
Milch (Vollmilch oder da- raus hergestellte Produkte)	250 (0–500)	Milch(produkte) Käse	200–250 50–60
ungesättigte Fettsäuren (Öle)	40 (20–80)	Öle	10–15
gesättigte Fettsäuren* (Palmöl, Schmalz)	11,8 (0–11,8)	Butter, Margarine	15–30
alle Süßungsmittel (inklusive Zucker)	31 (0–31)	freie Zucker	≤50 (Ernst et al. 2018)
		Getränke	rund 1,5 l/Tag, bevorzugt Wasser

Quelle: DGE Info 06/2019

*Milchfett schon in „Milch“ enthalten

Die EAT-Lancet-Commission formuliert hier konkrete Ziele und Strategien für eine nachhaltige Nahrungsmittelproduktion.

Fazit

Ein klares Fazit auch für Ernährungsfachkräfte daraus ist, dass wir alle anerkennen müssen, dass die globale Lage mit Blick auf den Klimawandel und die damit einhergehenden Veränderungen unserer Lebensgrundlagen ernst ist. Es ist Zeit zum Handeln und wir müssen

auch mit unserer Ernährungsweise einen Beitrag dazu leisten. Wesentliche Handlungsfelder sind die Halbierung der Lebensmittelverschwendung, ein deutlich reduzierter Konsum tierischer Produkte und der erhöhte Konsum pflanzlicher Protein-Lieferanten wie Hülsenfrüchte, aber auch Nüsse. Ziel ist eine pflanzenbetonte, bedarfsgerechte Ernährung, in der saisonal erzeugte sowie gering verarbeitete Lebensmittel zu bevorzugen sind.

Die Autorin



© David Mauplé

Dr. Margareta Büning-Fesel

- ▶ Diplom-Oecotrophologin
- ▶ Leitung Bundeszentrum für Ernährung in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

margareta.buening-fesel@ble.de



So schmeckt Zukunft

Der kulinarische Kompass für eine gesunde Erde

Der WWF Deutschland hat 2021 unter dem Motto die „Besseresser:innen – planetarisch kulinarisch“ eine neue Kommunikation zum Thema nachhaltige Ernährung lanciert. Eine kulinarisch-planetarische Ernährung kann einen erheblichen Beitrag zum Ressourcenschutz und Klimaschutz leisten.

Grundbaustein des Projekts ist eine umfassende Studie, die auf der einen Seite die Auswirkungen unserer derzeitigen Ernährungsgewohnheiten auf Umwelt und Klima darstellt und auf der anderen Seite die Potenziale einer planetarisch-kulinarischen Ernährung mit Blick auf den Schutz der Ressourcen, des Klima und der Artenvielfalt aufzeigt. Im Folgenden werden die ersten Ergebnisse in Bezug auf den Flächenverbrauch, Landnutzungsänderungen und das Klima beschrieben.

Zählt für die Erde, was wir essen?

Die Auswirkungen, die unsere Essgewohnheiten auf die Erde haben, werden häufig unterschätzt. Dabei stellen unsere gegenwärtigen Ernäh-

runssysteme – vom Acker bis zum Teller betrachtet – eine der größten Herausforderungen für unseren Planeten dar. Unsere Erde ist an ihre Belastungsgrenze gelangt. Dazu kommt die vermehrte Gefahr von Zoonosen, also von Krankheitserregern wie SARS, Ebola und auch das Corona-Virus. Ein Grund liegt in der zunehmenden Zerstörung von Wäldern und anderen Lebensräumen. Die Covid-19-Pandemie hat einmal mehr gezeigt, wie notwendig es ist, stabile Ernährungssysteme aufzubauen, die gesund für die Menschen und den Planeten sind.

Eine gesunde Ernährung zum Wohle der Erde

Die EAT-Lancet-Kommission hat mit der „Planetary Health Diet (s. auch

S. 12) belegt, dass wir uns gesund ernähren können, ohne der Erde zu schaden. Die Umstellung setzt allerdings voraus, dass wir z. B. den weltweiten Verzehr von tierischen Lebensmitteln reduzieren, hingegen den Verzehr von Obst, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten deutlich erhöhen müssen. Im Auftrag des WWF wurden die globalen EAT-Lancet-Empfehlungen von der corus – corporate sustainability GmbH an die Ernährungsgewohnheiten in Deutschland angepasst und entlang von drei Szenarien weiterentwickelt: eine flexitarische, vegetarische und vegane Ernährungsweise. In einem nächsten Schritt wurden die Umweltauswirkungen unserer derzeitigen Ernährung ermittelt sowie die Potenziale aufgezeigt, die eine

Umstellung unserer Ernährungsgewohnheiten für den Ressourcenschutz und den Klimaschutz haben. Im Vergleich zu den Vorgaben der EAT-Lancet-Kommission wird deutlich, dass hierzulande bislang zu viele tierische Lebensmittel gegessen werden und im Gegensatz dazu zu wenig Gemüse, vor allem dunkelgrünes Gemüse (z. B. Brokkoli), zu wenig Hülsenfrüchte, wie z. B. Linsen oder Bohnen, und zu wenig Nüsse.

Unser Bedarf an landwirtschaftlicher Fläche ist zu groß für die Zukunft

Ein Indikator zur Betrachtung der Auswirkungen unserer Ernährung stellt der Bedarf an landwirtschaftlicher Fläche dar. Fruchtbare Ackerböden sind eine wertvolle Ressource und bilden die Grundlage unseres Lebens. Und doch werden sie zu-

nehmend knapper, u. a. durch das Bevölkerungswachstum, aber auch z. B. durch Erosion. Vor diesem Hintergrund wird es eine elementare Frage der Menschheit sein, wie und wofür wir unsere Ackerflächen nutzen wollen. Wie stellt sich nun der Flächenbedarf in Deutschland mit Blick auf unsere Ernährungsgewohnheiten dar? Derzeit beträgt der durchschnittliche Flächenfußabdruck für unsere Ernährung pro Person 2.022 m² pro Jahr. Der mit Abstand größte Anteil des Flächenbedarfes geht mit 75 Prozent auf das Konto tierischer Lebensmittel (Fleisch, Milch, Eier), gegeben durch den Anbau der Futtermittel. Derzeit stehen jedem Erdenbürger durchschnittlich 2.000 m² Ackerfläche zur Verfügung. Dies bedeutet, dass wir aktuell die gesamte uns zur Verfügung stehende Fläche allein für die Erzeugung unserer Lebensmittel

benötigen, davon 75 Prozent nur für tierische Lebensmittel.

Dabei benötigen wir Ackerland nicht allein zum Anbau von Futter- und Nahrungsmitteln, sondern auch für den Anbau von Pflanzen zur Energiegewinnung (z. B. Biogas, Biokraftstoffe), für die stoffliche Verwendung (z. B. Stärke, Bioplastik) oder Textilien (z. B. Baumwolle). 2050 stehen jedem Erdbürger laut Schätzungen nur noch im Schnitt 1.700 m² zu. Es stellt sich also die Frage, wie und wofür wir zukünftig unsere landwirtschaftlichen Flächen nutzen wollen.

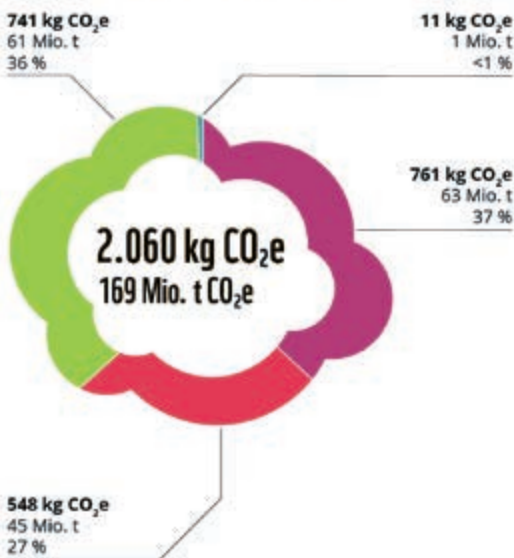
Herausforderung Soja

17 Prozent der gesamten landwirtschaftlichen Fläche, die wir in Deutschland für unsere Nachfrage nach Lebensmitteln benötigen, wird allein durch Soja-Anbauflächen in Anspruch genommen. Insgesamt

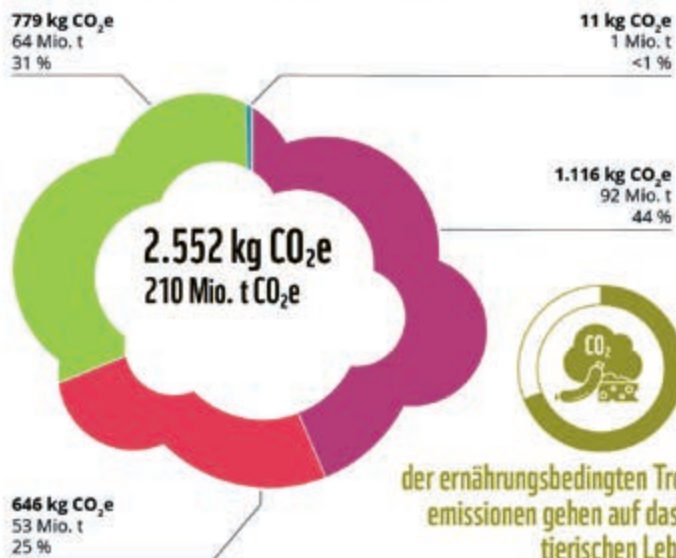
Klimawirksamkeit unserer derzeitigen Ernährung

Klimarelevanz der derzeitigen Ernährungsgewohnheiten in Deutschland in Kilogramm CO₂-Äquivalente pro Kopf und Prozent

OHNE Landnutzung und Landnutzungsänderung



MIT Landnutzung und Landnutzungsänderung



69 %
der ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen gehen auf das Konto von tierischen Lebensmitteln

■ Fleisch und Wurst ■ Milch, Käse, Eier, sonstige Molkereiprodukte ■ Pflanzliche Lebensmittel ■ Fisch und Meeresfrüchte ■ Gesamt

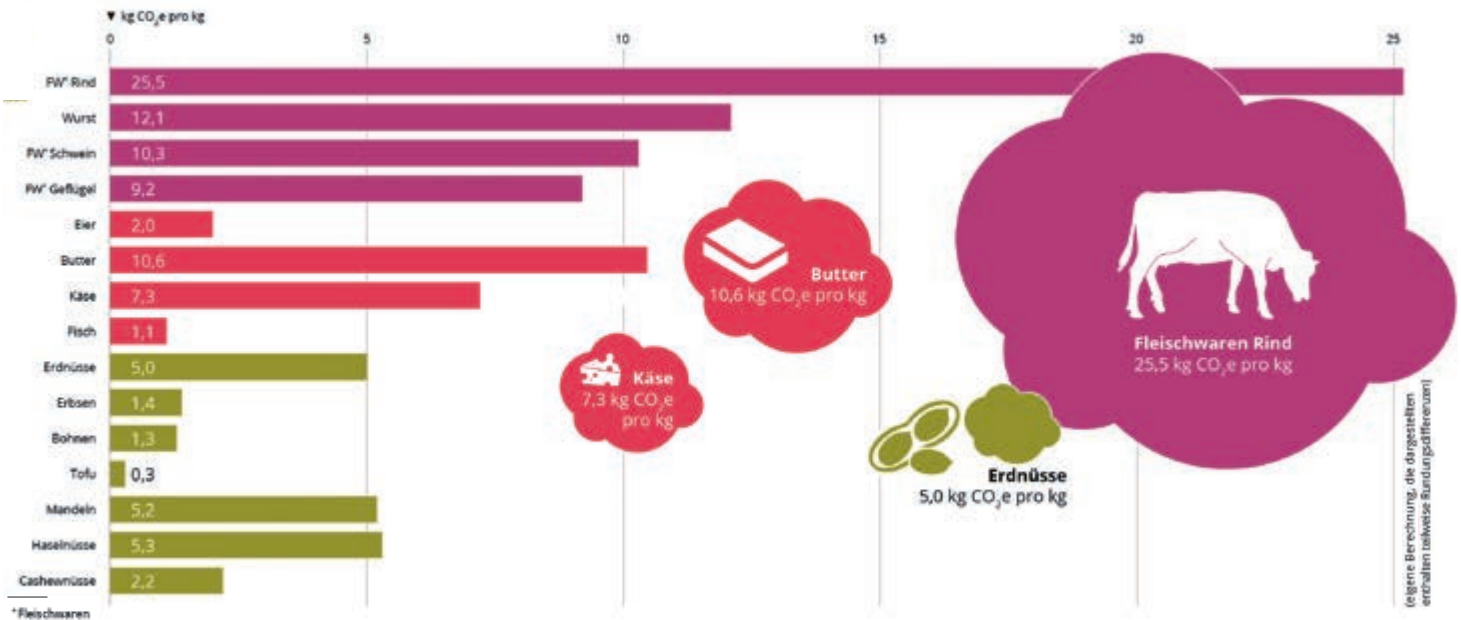


*eigene Berechnung, die dargestellten Werte enthalten teilweise Rundungsdifferenzen



Die Proteinfrage ist eine Klimafrage

Klimawirkung tierischer und pflanzlicher Proteinquellen im Vergleich in Kilogramm CO₂-Äquivalent pro Kilogramm Produkt



2,84 Mio. Hektar. Davon entfallen gut 96 Prozent auf die Erzeugung tierischer Nahrungsmittel, wie Fleisch oder Milch. Soja wird als Sojaschrot in der Fütterung eingesetzt. Herkunftsländer sind vor allem die USA, Brasilien und Argentinien. Nur knapp 4 Prozent der Sojaanbaufläche dient der Erzeugung von pflanzlichen Lebensmitteln, wie z. B. Tofu oder Sojaöl. Das hierfür benötigte Soja stammt vornehmlich aus Europa.

Klimarelevanz unserer Ernährung

Deutschland hat sich zum Ziel gesetzt, die Treibhausgasemissionen um mindestens 55 Prozent bis 2030 zu vermindern (gegenüber 1990). Es stellt sich die Frage, inwieweit unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten zum Klimawandel beitragen. Derzeit hinterlassen die Einwohner Deutschlands einen durchschnittlichen Klimafußabdruck von etwa 11 t CO₂ pro Jahr, davon entfallen 2 t pro Person auf unsere gegenwärtigen

Ernährungsgewohnheiten – also knapp ein Fünftel. Rechnet man die Emissionen durch Landnutzungsänderungen hinzu, z. B. bei der Umwandlung von Wald oder Grasland in landwirtschaftliche Fläche, erhöht sich der ernährungsbedingte Klimafußabdruck auf insgesamt 2,5 t CO₂-Äquivalente pro Person.

Die Proteinfrage ist eine Klimafrage

Wie beim Flächenbedarf ist ein Großteil der Treibhausgasemissionen unserer jetzigen Ernährungsweise auf tierische Produkte zurückzuführen: insgesamt 69 Prozent. Zudem sind die Emissionen aus Landnutzungsänderungen vor allem auf den Anbau von Futtermitteln zurückzuführen, dabei stellt Soja den mit Abstand größten Treiber für Landnutzungsänderungen dar. Nach Empfehlungen von EAT-Lancet sollten maximal 25 Prozent des Proteinbedarfs durch Fleisch und Wurstwaren gedeckt werden. Derzeit sind es zwei Drittel. Empfohlen wird, den

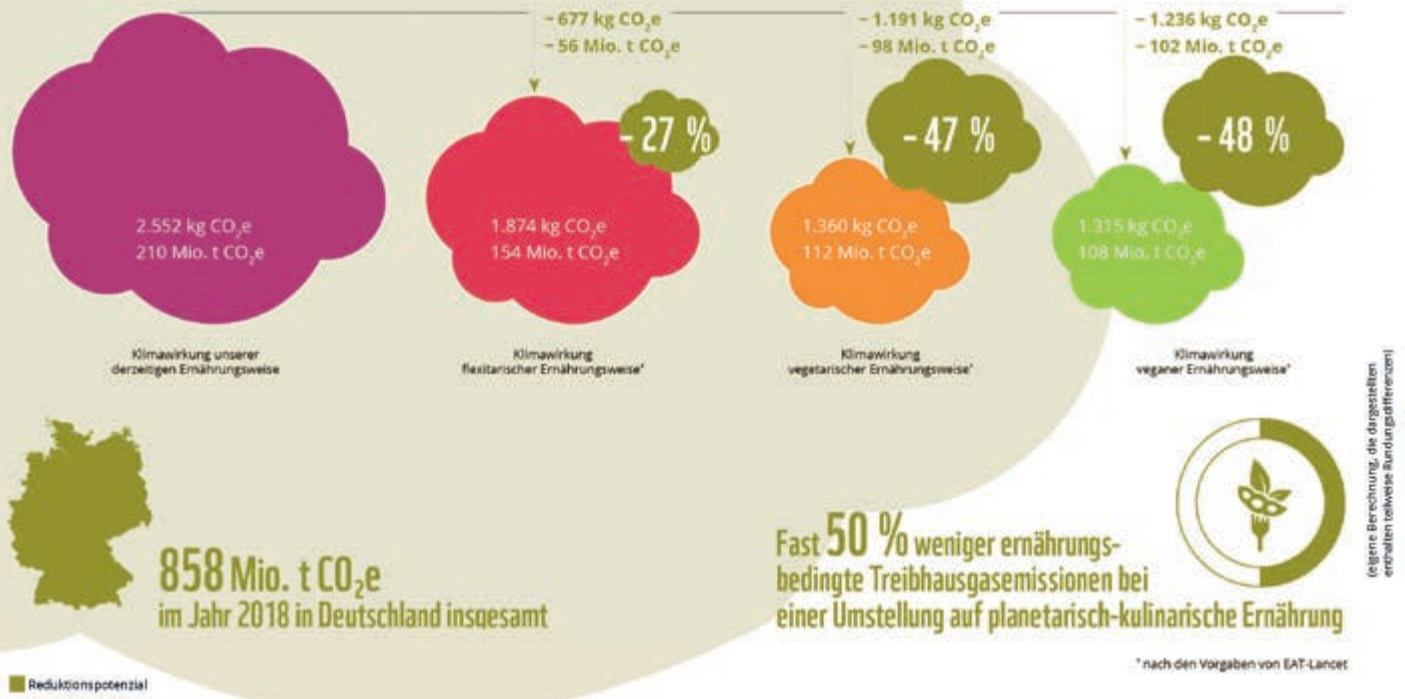
restlichen Proteinbedarf z. B. durch Hülsenfrüchte zu decken. Diese Empfehlung ist klimarelevant. So entstehen beispielsweise bei der Erzeugung eines Kilogramms Schweinefleisch etwa neunmal mehr Treibhausgas als für die Erzeugung eines Kilogramms Erbsen oder Bohnen. Auch wenn die Verringerung des Fleischkonsums häufig im Vordergrund der Diskussion steht, so haben auch Molkereiprodukte, insbesondere Butter und Käse, eine hohe Klimawirkung, so dass der Ratschlag gilt, Käse, Sahne und Butter auch zukünftig in Maßen zu genießen.

So schmeckt Zukunft

Bei der Entwicklung der drei „planetarisch-kulinarischen“ Szenarien war es das Ziel, die Lebensmittelsammensetzung so zu wählen, dass sie der derzeitigen Ernährung in Deutschland am nächsten kommen, aber trotzdem die Vorgaben der EAT-Lancet-Kommission einhalten. Hierfür wurden verschiedene Regeln definiert. Grundlegend sollten

Mit passendem Klimafußabdruck in die Zukunft

Einsparung an Treibhausgasemissionen der drei Szenarien flexitarische, vegetarische und vegane Ernährungsweise in Prozent, Kilogramm CO₂-Äquivalente pro Person und Millionen Tonnen CO₂-Äquivalente im Vergleich zum Status quo in Deutschland



2.500 kcal pro Person und Tag nicht überschritten werden. Auch die Vorgaben für einzelne Lebensmittelgruppen wurden nach Möglichkeit eingehalten. Dies führt im Ergebnis dazu, dass z.B. bei einer veganen Ernährungsweise eine erhebliche Menge mehr an Gemüse gegessen wird, um die gleichen kcal-Menge zu erreichen.

Mit Bezug auf den Flächenbedarf zeigen die Ergebnisse, dass schon eine flexitarische Ernährungsweise den Flächenbedarf um 18 Prozent reduzieren würde. Noch deutlicher ist das Reduktionspotenzial bei einer vegetarischen (46 %) und bei einer veganen Ernährungsweise (fast 50 %). Deutlich wird auch, dass veränderte Ernährungsgewohnheiten im erheblichen Maße dazu beitragen können, einzigartige Lebensräume zu schützen, wie z. B. den tropischen Regenwald. Aktuell beanspruchen

wir eine Soja-Anbaufläche von der Größe Mecklenburg-Vorpommerns, bei einer Umstellung der Ernährung ließe sich diese um bis zu 92 Prozent verringern. Mit Blick auf die verheerenden Waldbrände in Brasilien würden wir mit veränderter Ernährung den dortigen Flächendruck erheblich reduzieren und so zum Schutz der tropischen Regenwälder beitragen.

Auch in Bezug auf den Klimaschutz kann eine Umstellung auf eine planetarisch-kulinarische Ernährung einen erheblichen Beitrag leisten. Allein durch die Umstellung auf eine flexitarische Ernährung könnten die Treibhausgasemissionen um 27 Prozent gesenkt werden, bei einer vegetarischen Ernährung um 47 Prozent und bei einer veganen Ernährung 48 Prozent. Die Ergebnisse zeigen deutlich: Jeder Biss hin zu einer kulinarisch-

planetarischen Ernährung zählt. Wie dies beispielsweise für eine flexitarische Ernährungsweise anschauen könnte, zeigt das erste WWF Wochenmenü. Es beweist auf einen Blick: Die Zukunft ist vielfältig und köstlich. Zu finden auf: wwf.de/besseresserinnen

Die Autorin



Tanja Dräger

► Senior Referentin für nachhaltige Ernährung und Landnutzung WWF Deutschland

tanja.draeger@wwf.de

Information und Weiterbildung

Ernährungswissen für Angehörige der Gesundheitsberufe

Die Physicians Association for Nutrition (PAN) ist eine international agierende ärztliche Organisation, die es sich zum Ziel gesetzt hat, vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung zu einem zentralen Bestandteil des Gesundheitswesens – und damit auch der Ausbildungen verschiedener Gesundheitsberufe – zu machen. Darüber hinaus setzt sich PAN für eine nachhaltige Gesundheits- und Ernährungspolitik ein.

PAN richtet sich hierbei vor allem an Angehörige der Gesundheitsberufe, insbesondere Ärzte und Studierende der Humanmedizin. PAN e.V. mit Sitz in München wurde 2018 gegründet. Ein Gespräch mit dem Medizinischen Leiter Niklas Oppenrieder.

Was sind Ihre Aufgaben als Medizinischer Leiter bei PAN?

Niklas Oppenrieder: Ich bin in erster Linie für die wissenschaftlichen Inhalte, die wir vermitteln, verantwortlich. Dies sind vor allem die Inhalte der Website, der Social-Media-

Kanäle und der Webinar-Reihen und Fortbildungen, die wir organisieren. Zudem bin ich stark in die strategische Entwicklung der Organisation eingebunden, in die Evaluation und Koordination vor allem neuer Projekte, in die Netzwerkarbeit mit nationalen und internationalen Partnern sowie in das Fundraising und die Internationalisierung von PAN. Ich arbeite aber auch konkret und inhaltlich z. B. an unseren Webinar-Reihen mit, befinde mich im Austausch mit den Medizinstudierenden der PAN University Groups und freue mich, auch selbst regelmäßig Vorträge zu geben.

Welches Ziel verfolgt PAN?

Niklas Oppenrieder: PAN arbeitet darauf hin, dass Ernährung – insbesondere eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung – zentraler Bestandteil des Gesundheitswesens wird. Dies schließt die Ausbildungen, die ärztliche Praxis sowie die übergeordneten Strukturen des Gesundheitssystems mit ein. Besonders wichtig ist es uns auch, mehr Angehörige der Gesundheitsberufe in Aktivitäten für eine nachhaltige Gesundheits- und Ernährungspolitik einzubinden.

Wer steht hinter PAN, um diese Ziele umzusetzen?

Niklas Oppenrieder: Zu PAN gehören Studierende der Humanmedizin, Ärzte, Ernährungswissenschaftler und weitere Gesundheitsberufler – Menschen, die erkannt haben, dass Ernährung eine entscheidende Rolle in den großen Gesundheitskrisen unserer Zeit spielt.

Vielen Menschen in unserem Netzwerk fehlt oftmals eine ganzheitliche Betrachtung der Ernährungsentscheidungen und des Ernährungssystems u. a. einschließlich der planetaren Auswirkungen. PAN wurde zudem als sehr praxisorientierte und pragmatische Organisation gegründet. Ein Beispiel dazu liefert unser aktueller Fokus: die Weiterbildung von Medizin-Studierenden. Ernährung spielt im Rahmen des Medizinstudiums eine sehr



Niklas Oppenrieder ist Arzt und befindet sich in der Facharzttausbildung zum Kinder- und Jugendmediziner. Als Medizinischer Leiter und Mitgründer von PAN gestaltet er die Entwicklung der Organisation maßgeblich mit.

© PAN

untergeordnete Rolle und daran hat sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten wenig geändert. Wir sind einfach an die Unis gefahren, haben die Studierenden nach ihrem Interesse gefragt und dann mit ihnen zusammen Vorträge organisiert. Auf dieser Basis haben sich mittlerweile PAN-Hochschulgruppen an knapp der Hälfte der medizinischen Hochschulen gegründet. Zusammen mit diesen haben wir in den letzten Semestern eine der größten Vorlesungsreihen zur Ernährung in der Medizin aufgebaut, welche z. T. auch als Wahlpflichtfach anerkannt wird.

Wie versucht PAN, seine Ziele umzusetzen?

Niklas Oppenrieder: Wir haben drei Arbeitsbereiche: Aus- und Weiterbildung, praktische Umsetzung sowie Netzwerk- und Kampagnenarbeit. Der erste ist, denke ich, selbsterklärend. Im Rahmen des zweiten Bereichs entwickeln wir Werkzeuge, mit denen es vor allem Ärzten leichter fallen soll, Ernährung in die Behandlung ihrer Patienten zu integrieren. Langfristig wären hier vor allem grundlegende Änderungen des Gesundheitssystems wünschenswert, die mehr Möglichkeiten und bessere Unterstützung für die Patienten hinsichtlich einer Ernährungsumstellung bzw. Ernährungstherapie bieten.

Um ebendiese Änderungen im Gesundheitswesen und vor allem größere politische Änderungen im Sinne einer gesunden und ökologisch nachhaltigen Ernährungsumgebung zu erreichen, vernetzen wir uns aktuell in Deutschland, Europa und weltweit, um zu prüfen, wo und in welcher Form wir hier am besten intervenieren bzw. bestehende Kampagnen unterstützen können.

In welchen Ländern ist PAN bereits aktiv?

Niklas Oppenrieder: Die aktivsten Verbände sind derzeit in Deutsch-

land, Israel, den USA und Südafrika. Wir sind aber auch in anderen europäischen Ländern tätig, wie z. B. in den Niederlanden, Norwegen und Rumänien. Der derzeitige Fokus liegt auf dem Ausbau in Europa und den BRICS-Staaten.

Im Bereich der Ernährungsprävention haben Ärzte oft die Rolle des Motivators. In Fortbildungen von PAN fällt auf, dass Mediziner fragen, wie sie Menschen dazu beraten können. Das kann allerdings nicht Aufgabe von Ärzten sein. Wie steht PAN dazu?

Niklas Oppenrieder: In unseren Fortbildungen vermitteln wir das Hintergrundwissen, um die Wichtigkeit von Ernährung in Prävention und Therapie zu erkennen. Die Ärzte sollen den Patienten die Bedeutung der Ernährung vermitteln können, um zu motivieren und dann weitere Schritte einzuleiten, allen voran die Vermittlung an das entsprechende Fachpersonal wie z. B. Diätassistenten. Als Ideallösung arbeiten Ärzte mit Diätassistenten viel enger als bisher zusammen. Es sollte zu einem Reflex werden, dass Ärzte, die bei PAN auf einer Weiterbildung waren, Patienten mit Bedarf an einer Ernährungstherapie automatisch an das entsprechende Fachpersonal vermitteln.

Wenn diese Lösung so nicht funktioniert, dann sollen die Broschüren (s. Abb. auf dieser Seite) und die Homepage von PAN eine erste Anlaufstelle für Ärzte und Patienten sein, die in der Praxis schnell verfügbare Informationen benötigen.

Es gibt die Möglichkeit, sich als Diätassistent auf der Homepage von PAN kostenlos registrieren zu lassen. Es gibt eine Deutschlandkarte, über die Ärzte und Diätassistenten gefunden werden können. Wie funktioniert das?

Niklas Oppenrieder: PAN bekommt viele Anfragen von Menschen, die Informationen und eine Begleitung zur Umstellung auf eine vollwertige,



Die Broschüre „Gesundheit schmeckt“ gibt es als kostenfreien Download auf der Homepage von PAN (pan-int.org)

pflanzenbasierte Ernährung suchen. Diesen Personen wollen wir mit unserer Liste helfen, die staatlich zertifiziertes Fachpersonal aufführt. Alle Diätassistenten, welche Menschen gerne zu vollwertig-pflanzenbasierter Ernährung beraten, sind herzlich eingeladen, sich dort kostenfrei aufzuführen zu lassen.

Welcher Aspekt ist Ihnen persönlich besonders wichtig?

Niklas Oppenrieder: Ich finde es besonders wichtig, Ernährung als Gesamtkomplex mit all ihren Auswirkungen zu sehen. Ohne eine weltweite Änderung des Essverhaltens werden wir die planetare Zerstörung als größte Gesundheitsgefahr nicht aufhalten können. Letztlich braucht es für diese Änderung vor allem die richtigen politischen Rahmenbedingungen.

Die Fragen stellte Uta Köpcke

Interview

Pflanzenbasierte Ernährung im Krankenhaus

Mit der Broschüre „Pflanzlich. Nachhaltig. Gesund“ haben die BKK ProVita, a'verdis und das Deutsche Krankenhaus Institut e. V. (DKI) 2020 einen Wegweiser herausgebracht, mit dessen Hilfe Krankenhäuser und andere Gesundheitseinrichtungen ihre Verpflegung in Richtung einer pflanzenbasierten Ernährung etablieren oder optimieren können. In einem Gespräch erläutert Dr. Petra Steffen vom DKI das Konzept des Wegweisers.

Was hat Sie veranlasst, einen Wegweiser für eine nachhaltige, pflanzenbasierte Ernährung in Krankenhäusern und anderen Gesundheitseinrichtungen auf den Weg zu bringen?

Dr. Petra Steffen: Der Anlass war das seit Jahren zunehmende Interesse der Bevölkerung an einer nachhaltigen gesunden Ernährung. Wir rechnen auch weiter mit einer entsprechenden Zunahme – trotz oder gerade wegen der COVID-19-Pandemie. Diese hat viele Menschen nochmal mehr zur Reflexion veranlasst und viele stellen ihre Werte ganz

besonders auf den Prüfstand. Auch wenn Krankenhäuser während der Pandemie selbstverständlich vermehrt andere Schwerpunkte setzen müssen, gehen wir davon aus, dass die Verfolgung von Nachhaltigkeitszielen zukünftig auch für die Kliniken weiter an Bedeutung gewinnen wird. Wir haben den Wegweiser mit auf den Weg gebracht, weil Gesundheitseinrichtungen wie Krankenhäuser und Reha-Einrichtungen eine besondere Rolle hinsichtlich Verpflegung haben. Sie versorgen eine große Anzahl an Patienten, aber auch an Mitarbeitern. Als Teil der Gesellschaft haben sowohl Patienten als auch Mitarbeiter ein offensichtliches Interesse an einer nachhaltigen Ernährung. Daher müssen Gesundheitseinrichtungen diesem gerecht werden. Wir wollten die Verantwortlichen nicht allein auf dem Weg der Umstellung lassen, sie dabei unterstützen und gute Erfahrungen teilen.

Was ist das Besondere dieses Wegweisers?

Dr. Petra Steffen: Das Besondere an der Broschüre ist, dass sie gemeinsam von Experten aus der Wissenschaft und der Praxis erstellt wurde. Eingeleitet wurde das Projekt durch einen großen Workshop in Berlin. In diversen Arbeitsgruppen diskutierten alle Beteiligten verschiedene Inhalte und stellten bisherige Herangehensweisen auf den Prüfstand. Als Ergebnis hat der Kooperations-

partner a'verdis den Wegweiser vorformuliert. Um zu überprüfen, ob die Inhalte den Bedürfnissen und Erfahrungen der Praktiker entsprechen, habe ich Interviews mit Best-Practice-Partnern aus verschiedenen Gesundheitseinrichtungen geführt. Kerngedanke war immer eine bestmögliche Praxisnähe und Umsetzungshilfe für den Alltag. Mit diesen Rückmeldungen aus der Praxis konnten wir die wissenschaftliche Fundierung gut ergänzen. Wichtig war allen Beteiligten eine praxisnahe und somit niederschwellige Hilfestellung, denn wir sind uns wohl bewusst, dass der Fokus von Krankenhäusern nicht immer in erster Linie auf der Ernährung liegt. Im Großküchenalltag sind Zeit und nicht zuletzt die finanziellen Ressourcen eher knapp bemessen. Ganz anschaulich und praxistauglich ist die Broschüre in die Bereiche Information & Argumente, Zieldefinition & Bestandsaufnahme und Umsetzung in fünf Schritte untergliedert. An vielen Stellen gibt es Links oder Hinweise zu Literatur und Institutionen, die eine vertiefende Recherche ermöglichen, aber auch vom Nutzer übersprungen werden können. Wir haben gezielt den Begriff der pflanzenbasierten Ernährung gewählt. Das lässt den Verantwortlichen mehr Handlungsspielraum, als dies bei „vegan“ oder auch „vegetarisch“ möglich wäre. Die Projektpartner möchten nicht dogmatisch bewerten und vorschreiben, wie die



Dr. Petra Steffen, Senior Research Manager, Geschäftsbereich Forschung – Deutsches Krankenhausinstitut e. V. Düsseldorf, www.dki.d

richtige Lösung für eine Speiseplangestaltung ist. Dagegen sollen sich Verantwortliche motiviert fühlen und auch wiederfinden, denn viele Einrichtungen haben in ihrer Speisenauswahl schon gute Ansätze.

An welche Zielgruppen richtet sich der Leitfaden?

Dr. Petra Steffen: Der Leitfaden richtet sich eigentlich an alle Menschen im Krankenhaus. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass sehr unterschiedliche Personen als Impulsgeber für eine Umstellung fungieren. Das können Klinikleitungen sein, aber auch Küchenmitarbeiter oder natürlich Diätassistenten. Manchmal sind es aber auch Ärzte, ärztliche Leiter, Kollegen aus der Pflege oder Zulieferer und Caterer, die für das Thema brennen und so einen Prozess ins Rollen bringen. Daher ist diese Broschüre nicht nur für eine Zielgruppe passend gestaltet.

Die Krankenhausküchen stehen unter massivem finanziellen Druck. Welche Chancen sehen Sie für eine Neuorientierung der Krankenhausernährung?

Dr. Petra Steffen: Die Best-Practice-Beispiele zeigen, dass eine Umstellung auf gesunde pflanzenbasierte Ernährung auch mit knappen Ressourcen gelingen kann. Oft besteht das Vorurteil, dass diese teurer ist, weil es bestimmter Lebensmittel bedarf. Die Erfahrung zeigt aber, dass durch gute Schulung und Planung keine Kostensteigerung erfolgen muss, im Gegenteil. Ein weiteres Argument ist das positive Feedback der Patienten und nicht zuletzt der Mitarbeiter.

Es gibt gute Belege, dass eine adäquate Ernährung trotz einer kurzen Liegedauer positive Effekte auf den Krankheitsverlauf hat. Neben einer kurzen Verweildauer gibt es nicht wenige Patienten mit chronischen Erkrankungen, die wiederkehrend stationär aufgenommen oder auch über längere Zeiträume versorgt

werden. Vor allem viele Reha-Einrichtungen legen daher einen größeren Fokus auf den gesundheitlichen Aspekt der Verpflegung.

Auch Fachkräfte im Gesundheitsbereich schätzen ein gutes Versorgungsangebot ihrer Arbeitsstelle. Welche Chancen sehen Sie in diesem Zusammenhang für eine pflanzenbasierte Ernährung?

Dr. Petra Steffen: Ein wichtiges Thema für Gesundheitseinrichtungen ist die Mitarbeiterbindung. Um sich als modernes Unternehmen und guter Arbeitgeber zu positionieren und in Zeiten von Fachkräftemangel Personal zu binden oder sogar zu gewinnen, kann ein gutes Verpflegungsangebot ein wichtiges Signal als Teil einer verantwortungsvollen Wahrnehmung der Arbeitgeberrolle sein.

Wo können Diätassistenten klinikintern Unterstützung für eine Verpflegungs-Optimierung finden?

Dr. Petra Steffen: Dazu gibt es keine pauschale Antwort. Interessierte Diätassistenten müssen ganz aktiv auf die Suche gehen, Kontakte im Haus aufbauen, Netzwerke entwickeln und natürlich auch sich selbst und das Berufsbild bekannt machen. Im Projekt zeigte sich, dass über Workshops, Aktionstage oder Verkostungen, also über den Geschmack und praktisches Erleben, Interesse geweckt und Misstrauen abgebaut wurde.

Dabei ist es wichtig, möglichst viele verschiedene Beteiligte anzusprechen. So konnten in den Häusern unserer Best-Practice-Partner Klischees wie „zu aufwendig“, „schmeckt nicht“ oder „sieht unappetitlich aus“ entkräftet werden. Ganz wichtig ist, fortwährend zu kommunizieren – immer in der passenden Tonalität –, Kontakte zu entwickeln und Mitstreiter zu suchen. Vor allem die Kommunikation mit den Servicekräften ist immens



Der Leitfaden lässt sich kostenfrei herunterladen oder als Print-Version bestellen auf der Homepage der BKK ProVita (bkk-provita.de).

wichtig. Sie sind der direkte Kontakt zum Patienten. Stehen sie hinter dem Projekt, können sie hilfreiche Mittler sein.

Und in Hinblick auf Gespräche mit den verschiedenen Gruppen sollte man sich sehr gut vorbereiten und überlegen, welche Argumente diesen jeweils sehr wichtig sind. Für die Geschäftsführung könnten Mitarbeiter- und Patientenzufriedenheit, betriebliche Gesundheitsförderung und Kosten wichtige Größen sein. Bei Ärzten oder Köchen zählen wiederum ganz andere Argumente. Bei Köchen hilft es oft, auf ihre Kompetenz hinzuweisen und deutlich zu machen, dass viele gute Ansätze schon vorhanden sind, Rezepte bestehen und vielleicht kleine Veränderungen in der Speiseplangestaltung ausreichen. Die Umsetzung muss in kleinen, gut zu bewältigenden Schritten erfolgen und natürlich immer wieder kommuniziert werden.

Die Fragen stellte Uta Köpcke



Heimische Hülsenfrüchte

Blühende Zukunft

Zwischenzeitlich waren sie etwas in Vergessenheit geraten. Doch seit einiger Zeit erleben sie nun eine Renaissance: Kein Wunder, denn sie sind reich an hochwertigem Protein, vielseitig einsetzbar und bringen noch dazu zahlreiche positive Eigenschaften für Umwelt und Landwirtschaft mit. Heimische Hülsenfrüchte entpuppen sich als wahre Tausendsassas. Der folgende Beitrag stellt einige von ihnen näher vor.

Körnerleguminosen sind landwirtschaftlich genutzte Eiweißpflanzen, die eine große Artenvielfalt aufweisen und sowohl als Tierfutter wie auch für die menschliche Ernährung weltweit eine große Rolle spielen. Mit einem höheren pflanzlichen Anteil in der Ernährung haben Hülsenfrüchte einen neuen Stellenwert bekommen, vor dem Hintergrund eines hohen Importanteils vor allem von Soja gewinnt der regionale Anbau zunehmend an Boden.

Ackerbohnen: Aus dem „nassen Dreieck“ in die ganze Republik

Eines der traditionellen Anbaubiete für Ackerbohnen, die auch Favabohne, Dicke Bohne, Puffbohne, Saubohne, Pferdebohne oder Viehbohne genannt werden, liegt im

„nassen Dreieck“ zwischen Hamburg, Bremen und Cuxhaven. Die Landschaft des Elbe-Weser-Dreiecks besteht zu großen Teilen aus Watt, Marsch und Mooren. Hier gedeihen Ackerbohnen besonders gut. Doch auch andere Regionen hat die vielseitige Körnerleguminose für sich erobern können. Besonders viel Aufmerksamkeit wird ihr im Rheinland geschenkt. Der eigens gegründete Verein „Rheinische Ackerbohne e.V.“ hat es sich auf die Fahne geschrieben, den Anbau voranzutreiben und gleichzeitig neue Absatzwege für die hochwertige Ackerbohne zu schaffen.

So hat der Verein gemeinsam mit einem Bäckermeister mit viel Engagement eine Rezeptur für ein Brot entwickelt, das bis zu 40 Prozent Ackerbohnen enthält. 2017 hat die

erste Bäckerei das Ackerbohnen-Brot in das Sortiment ihrer 25 Filialen genommen, weitere sind gefolgt. Ebenfalls auf Brot setzt die Eiweißinitiative Baden-Württemberg. Sie motiviert aktuell Bäcker aus der Region zum Einsatz von Mehl aus heimischen Ackerbohnen sowie Körnererbsen. Enthält das Backwerk mindestens zwölf Prozent Protein, bezogen auf seinen gesamten Brennwert, darf es unter der Bezeichnung „Eiweißbrot“ verkauft werden.

Auch beim Kochen machen Ackerbohnen eine gute Figur. Die eiweißreichen Leguminosen werden in geschälter oder ungeschälter Form zunächst eingeweicht und anschließend gekocht. Sie können so zum Beispiel zu Suppen, Eintöpfen, Salaten, Pürees oder Bratlingen verarbeitet werden.

Laut Angaben des Statistischen Bundesamtes ist die Anbaufläche für Ackerbohnen in den vergangenen sechs Jahren um fast 200 Prozent auf 59.500 Hektar gestiegen. Betrachtet man neben ihrem ernährungsphysiologischen Wert zusätzlich ihre positiven Eigenschaften in Bezug auf Natur, Umwelt und Landwirtschaft, wird schnell klar, dass diese Zunahme erst der Anfang einer überaus erwünschten Entwicklung sein kann.

Denn diese bemerkenswerten Kulturpflanzen praktizieren – wie die übrigen Körnerleguminosen auch – eine ökologisch interessante Symbiose, mit deren Hilfe sie Stickstoff direkt aus der Luft für das eigene Wachstum nutzen können. Eine in der Landwirtschaft normalerweise notwendige Stickstoff-Düngung entfällt damit. Nach der Ernte wiederum verbleiben die Stängel- und Wurzelreste auf den Äckern und dienen den Folgefrüchten als Dünger. Die Hülsenfrüchte lockern die Fruchtfolge auf, erhöhen die Biodiversität in der Landwirtschaft und tragen zur Gesunderhaltung der Böden bei. Mit ihrer langen Blühphase sind sie darüber hinaus eine gute Futterquelle für Hummeln, Honigbienen und andere Insekten. Viele Gründe sprechen also für den Anbau der wertvollen Kulturpflanzen.

Körnererbsen: Omis Liebling wird „Everybody's Darling“

Kannte man Körnererbsen lange Zeit nur als Hauptzutat in Omis Erbseneintopf, hat sich dies in den vergangenen Jahren grundsätzlich gewandelt. Heute sind die Hülsenfrüchte im wahrsten Sinne in aller Munde. Grund dafür ist vor allem ihr hochwertiges Protein. So sind Körnererbsen ein wichtiger Rohstoff bei der Herstellung vieler vegetarischer oder veganer Produkte. Von Burger Patties über Brotaufstriche bis zu pflanzlichen Drinks reicht das Spektrum.

Das Protein kann auch über mehrere Verarbeitungsschritte aus dem Mehl

der Körnererbsen separiert werden. Bis zu 86 Prozent kann der Eiweißgehalt in einem solchen Isolat betragen. Wegen seiner günstigen Zusammensetzung und aufgrund seiner hohen Löslichkeit bei gleichzeitig guter Verdaulichkeit und Verträglichkeit wird Erbsenprotein als Ersatz von Milcheiweiß, Hühnerei-Bestandteilen oder auch anderen pflanzlichen Eiweißen verwendet. In milch- oder glutenfreien Erzeugnissen spielt es eine zunehmend wichtige Rolle. Daneben kommt es auch in Riegeln und Shakes für Sportler zum Einsatz. Bei Teig- und Backwaren kann durch die Zugabe von Erbsenmehl oder Erbsenproteinisolat der Proteingehalt gesteigert und gleichzeitig aufgrund der höheren Wasserbindungskapazität die Frischhaltung verbessert werden.

Neben dem Eiweiß ist auch die Stärke der Körnererbsen sehr gefragt. Sie wird bereits großtechnisch gewonnen und kommt in Food- sowie Non-Food-Anwendungen zum Einsatz. Und auch Erbsenfasern finden zur Anreicherung von Produkten



mit Ballaststoffen Verwendung.

Sojabohnen „Made in Germany“

Sojaweiß ist eine weltweit gefragte Zutat in der Lebensmittelherstellung. Produkte aus und mit Sojabohnen sind aus unseren Küchen gar nicht mehr wegzudenken. Umso wichtiger ist es, auf die Herkunft des proteinreichen Rohstoffes zu achten. Auch in Deutschland werden die wärmeliebenden Pflanzen mit Erfolg angebaut. Im Jahr 2020 sind in Deutschland rund 94.100 Tonnen Sojabohnen von rund 33.000 Hektar geerntet worden und damit so viel wie noch nie.

Obwohl es sich im Verhältnis zur gesamten Ackerfläche Deutschlands von rund 12 Millionen Hektar dabei – absolut betrachtet – noch um eine geringe Fläche handelt, wird dem Sojabohnenanbau in den nächsten Jahren weiterhin erhebliches Wachstum zugeschrieben. Viele Gründe sprechen dafür: Vor allem der Verzicht auf Gentechnik, die Schonung des südamerikanischen Regenwaldes und die nachhaltige Produktion unter strengen deutschen Umweltauflagen und Sozialstandards sind



Bis zu 40 Prozent Ackerbohnen sieht die Rezeptur für dieses Ackerbohnen-Brot vor.

© UFOP e. V. (Brot) © arxistutski – stock.adobe.com (Honigbiene)



Ein starkes Darm-Team

Für den Darm in *Balauce*

Tag 1-20

Lein- und Flohsamen plus Spirulina.
Beta-Carotin unterstützt die
Darmschleimhaut.

Gestärkt mit *Proflora*

Tag 21-40

Resistente Stärke plus Milchsäure-
bakterien. Vitamin C unterstützt
das Immunsystem.

Linusit®. Für ein gutes Bauchgefühl.

Aspekte, die heimische Sojabohnen zu Pflanzen mit viel Zukunftspotenzial machen. Wer also nachhaltig einkaufen möchte, sollte bei Soja auf einen Hinweis „Made in Germany“ achten.

Das betrifft zum einen Lebensmittel, die mit Mehlen, Konzentraten oder Isolaten aus Sojabohnen hergestellt werden. Dazu zählen u. a. Desserts, Soßen, Backwaren, Fertigmilch, Getränke, Eis, Sportlernahrung oder Fleischersatz-Produkte. Zum anderen werden getrocknete Sojabohnen natürlich auch in ganzer Form, geschrotet oder als Mehl angeboten. Allen ist gemeinsam: Die Herkunft macht den Unterschied.

Vielseitig, vielseitiger, Süßlupinen

Sie gehören sicher zu den schönsten Körnerleguminosen: Süßlupinenfelder erfreuen zur Blütezeit im Juni das Auge mit ihren hübschen Blütenkerzen. Wichtiger jedoch sind ihre inneren Werte. Die Samen dieser vielseitigen Hülsenfrüchte enthalten hochwertiges Eiweiß, weshalb Lupinenprodukte aus den Regalen von Supermärkten und Bioläden nicht mehr wegzudenken sind. Über 200 verschiedene Lupinengattungen gibt es. Zu den bekanntesten zählen Gartenlupine sowie Blaue und Weiße Lupine als Vertreterinnen der Süßlupine. Dabei gibt es einen großen Unterschied: Gartenlupinen sind giftig und dürfen keinesfalls verzehrt werden, während die Samen der Süßlupinen viele wertvolle

Inhaltstoffe enthalten. Aus ihnen werden unterschiedlichste Lebensmittel hergestellt – von Lupinenschnitzeln und -burgern über Backwaren bis hin zu Lupinendrinks und -desserts.

Ihr Eiweißanteil von bis zu 37 Prozent ist nahezu vergleichbar mit dem von Sojabohnen. Für die Lebensmittelindustrie ist bislang insbesondere das aus Blauen Süßlupinen gewonnene Proteinisolat interessant, denn es bringt viele günstige Eigenschaften mit und ist vielseitig einsetzbar. Es schmeckt nahezu neutral, ist gut löslich und kann sehr gut als Emulgator verwendet werden, um Wasser oder Öl zu binden. Aus diesem Grund kann Lupineneiweiß problemlos tierische Proteine wie Casein, Molke oder Ei ersetzen, z. B. bei der Herstellung von veganem Eis.

An den Einsatzmöglichkeiten Blauer Süßlupinen wird derzeit in großem und kleinem Rahmen intensiv geforscht. So wurden in einem Projekt der Fachhochschule Münster gemeinsam mit einem Landwirt und einem Lebensmitteleinzelhändler Produkte entwickelt und in den Verkauf gebracht. Nach Patties, Nudeln und Falafel sollen 2021 weitere Ideen entwickelt und in die Tat umgesetzt werden. Die Samenkörner der Blauen Süßlupinen eignen sich aber auch in unverarbeiteter Form oder als Schrot zum Kochen. Weiße Süßlupinen kennt man bereits als Zutat aus Brotrezepturen oder auch in Form von Lupinenschroten im Lebensmitteleinzelhandel. (ug)

UFOP e.V.: Förderung heimischer Öl- und Proteinpflanzen

Dieser Beitrag beruht vor allem auf Informationen der UFOP e.V. Die Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e.V. (UFOP) vertritt die politischen Interessen der an der Produktion, Verarbeitung und Vermarktung heimischer Öl- und Eiweißpflanzen beteiligten Unternehmen, Verbände und Institutionen in nationalen und internationalen Gremien. Die UFOP fördert Untersuchungen zur Optimierung der landwirtschaftlichen Produktion und zur Entwicklung neuer Verwertungsmöglichkeiten in den Bereichen Food, Non-Food und Feed.

Erfahrungsbericht

Berufliche Perspektive für Diätassistenten: Diabetesberater

Als ich 2008 mein Examen zur staatlich geprüften Diätassistentin erfolgreich absolviert hatte, war mir die Weiterbildung zur Diabetesberaterin nicht geläufig.

Meine erste Berufserfahrung sammelte ich am Universitätsklinikum Eppendorf, dort konnte ich mein Fachwissen vertiefen. Hier hatte ich erstmals auch mit der Diabetesberaterin des UKE Kontakt und bekam einen kleinen Einblick in ihre vielseitigen Aufgaben. Mein Interesse war geweckt und ich bewarb mich bei einer diabetologischen Schwerpunktpraxis. Dort konnte ich in der Patientenberatung arbeiten und war zunächst hauptsächlich für die Ernährungsberatung der Diabetespatienten zuständig. Als Diätassistenten sind wir befähigt, die Ernährungsberatung für alle Formen des Diabetes durchzuführen. Dank der hilfsbereiten Kolleginnen und der Diabetologen wurde ich schnell in das Themengebiet der Diabetesberatung eingeführt. Learning by doing erwarb ich vertiefendes Wissen über die diabeteselevanten Inhalte.

Erste Schritte zur Diabetesassistentin

Schon nach wenigen Monaten in dieser Diabetespraxis absolvierte ich meine erste Weiterbildung im Bereich Diabetes mellitus, und zwar zur Diabetesassistentin. Die Weiterbildung findet berufsbegleitend statt. Die Theorieblöcke werden an der Weiterbildungsstätte durchgeführt. Hier findet dann auch die Abschlussprüfung statt. Sechs Monate dauerte die Weiterbildung mit zwei Präsenzblöcken à zwei Wochen. Zudem musste ich eine einwöchige Hospitation in einer anderen diabetologischen Schwerpunktpraxis

absolvieren. Nach erfolgreich bestandener Prüfung gelten Diabetesassistenten, unabhängig von ihrer Grundausbildung, als offiziell befähigt, Patienten mit Typ-2-Diabetes zu beraten und zu schulen. Therapieanpassungen sowohl medikamentös als auch in der Insulintherapie können unter ärztlichem Vorbehalt nahezu eigenständig durchgeführt werden.

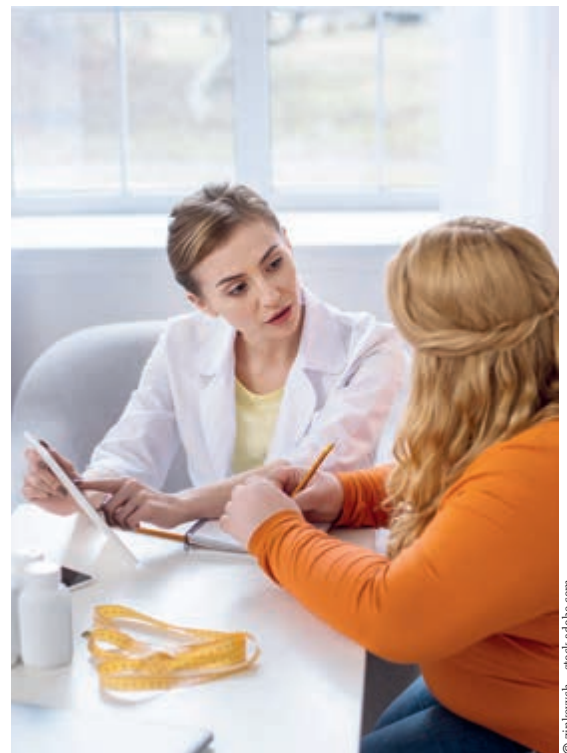
Schwangerschaft und Diabetes

Zu meinen weiteren Aufgaben gehörte nun auch das Einweisen in die Handhabung von Blutzuckermessgeräten oder die Insulinspritztechnik. Auch die Gruppenschulungen bei Patienten mit Typ-2-Diabetes konnte ich nun durchführen. Für die Betreuung von Typ-1-Diabetikern konnte ich unterstützend für die Diabetesberaterinnen eingesetzt werden. Die Beratung von Schwangeren mit Diabetes oder Gestationsdiabetikerinnen wie auch Gruppenschulungen für Patienten mit Typ-1-Diabetes gehörte an meinem Arbeitsplatz nach wie vor ausschließlich zu den Aufgaben der Diabetesberaterinnen. Natürlich bekam ich aber auch bereits einen Einblick in diese Tätigkeitsfelder.

Berufsbegleitende Weiterbildung

Mit dem Wechsel in eine andere diabetologische Schwerpunktpraxis hatte ich die Chance, die Weiterbildung zur Diabetesberaterin (DDG) zu machen. Diese Weiterbildung dauerte ein Jahr und fand wieder berufsbegleitend

statt. Auch eine einwöchige Hospitation in einer anderen diabetologischen Schwerpunktpraxis musste ich erneut absolvieren. Die Weiterbildung zur Diabetesberaterin DDG ist herausfordernd und arbeitsintensiv. Am Ende steht jedoch eine vielseitige, abwechslungsreiche und sich stetig weiterentwickelnde Tätigkeit. Die Weiterbildung zum Diabetesberater sieht vertiefende Inhalte zum Typ-1-Diabetes sowie weitere Diabetesformen vor. Diabetesberater übernehmen Beratungen für alle Diabetesformen und zu den unterschiedlichen Diabetes-Techno-



Die Weiterbildung zur Diabetesberaterin ist eine interessante Spezialisierung für Diätassistenten.

logien, Hilfsmitteln und Therapien. Seit vielen Jahren arbeite ich nun ausschließlich als angestellte Diabetesberaterin in ambulanten Praxen. Die Diabetologie und Diabetesberatung sind ein zukunftsträchtiges Berufsfeld, denn wir sehen die Zahlen der neudiagnostizierten Diabetiker stetig steigen. Zunehmend wird kompetentes Fachpersonal auf diesem Gebiet gesucht. Diätassistenten bringen aufgrund ihrer Ausbildung ein hohes Maß an Kompetenz im Bereich Ernährung, Diätetik und Beratung mit – wichtige Fähigkeiten für Diabetesassistenten und Diabetesberater. In der Diabetestherapie ist die Ernährungsberatung eine entscheidende Säule. Wir sind aufgrund unserer Ausbildung besonders fachkompetent und haben bereits ein großes fundiertes Ernährungswissen. Zudem haben wir gelernt, Beratungen patientenorientiert und strukturiert durchzuführen.

Zusätzliche Qualifikation für Diätassistenten

Diabetesassistenten und Diabetesberater können im ambulanten Bereich, in Krankenhäusern oder auch in Rehakliniken angestellt sein. Auch freiberuflich tätige Diabetesberater gibt es. Mit der zusätzlichen Qualifikation haben wir Diätassistenten eine gute Möglichkeit, unseren Verdienst zu steigern. Bis auf wenige Ausnahmen (Krankenhäuser, große medizinische Unternehmen) unterliegen Diabetesberater keinen Tarifverträgen, so dass die Gehälter individuell ausgehandelt werden können. Aufgrund der aktuell hohen Nachfrage nach kompetentem Fachpersonal liegen hier gute Verdienstmöglichkeiten. Zudem bietet die Deutsche Diabetes Gesellschaft im Diabetesbereich noch weitere Weiterbildungen an. Auch Einsatzmöglichkeiten bei Pharmafirmen sind denkbar.

Um angehende Diätassistenten für den Beruf und die vielseitigen Möglichkeiten zu sensibilisieren, habe ich seit ein paar Jahren eine Referententätigkeit in der Berufsfachschule für Diätassistenz der UKE-Akademie für Bildung und Karriere. Im Rahmen dieser Tätigkeit informiere ich angehende Diätassistenten unter anderem über das Berufsbild der Diabetesberater sowie die Weiterbildung.

Unter diesem Link können detaillierte Informationen zur Weiterbildung eingesehen werden: <https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/qualifizierung-medizinisches-assistenzpersonal>

Rebecca Karpenkiel
VDD-Fachgruppe Diabetes

Anzeige



Mycoprotein – eine hochwertige Eiweißquelle

Die vegetarischen oder veganen Quorn Produkte auf Basis von Mycoprotein liefern für den fleischfreien Genuss ein hochwertiges Eiweiß und überzeugen auch bei der Klimabilanz.

Mycoprotein wird mit Hilfe eines natürlichen Fermentierungsprozesses aus der Pilzkultur „Fusarium Venenatum“ gewonnen. Somit ist die Herstellung von Mycoprotein effizienter und weni-

ger umweltbelastend als die Produktion von tierischem Eiweiß.

Ernährungsphysiologische Vorteile von Mycoprotein:

- hochwertiges Eiweiß
- hoher Ballaststoffgehalt
- niedriger Fettgehalt
- niedriger Gehalt an gesättigten Fettsäuren
- kein Cholesterin

Sie möchten noch mehr Wissenswertes zu Mycoprotein und Quorn Produkten erfahren?



<https://bestcon-food.de/quorn-wissenswertes/>



Serviervorschlag:
Quorn Geschnetzeltes

Gemäß der PDCAAS-Methode* zur Erfassung der Proteinqualität weist Mycoprotein einen Wert von 0,99 auf. Für Rindfleisch beträgt der entsprechende Wert 0,92.

*Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score



BestCon Food GmbH
Franz-Lenz-Straße 1-3
D-49084 Osnabrück



Fortbildungsangebote des VDD e.V. für 2021/2022

Online-Seminare 2021	Dauer	Termin	Uhrzeit
Gestationsdiabetes	1,5 Std.	27.10.2021	18.00–19.30 Uhr
Diättherapeutische Herausforderungen nach adipositaschirurgischen Eingriffen	1,5 Std.	24.11.2021	14.30–16.00 Uhr
Schreiben für soziale Medien: Worauf kommt es an?	2,5 Std. (inkl. Pause)	22.11.2021	16.00–18.30 Uhr
Text für die eigene Homepage	3,5 Std. (inkl. Pause)	06.12.2021	16.00–19.30 Uhr
Online-Seminare 2022	Dauer	Termin	Uhrzeit
Werbematerial für meine Zielgruppe	2,5 Std. (inkl. Pause)	17.01.2022	16.00–18.30 Uhr
Information – aber verständlich!	2,5 Std. (inkl. Pause)	24.01.2022	16.00–18.30 Uhr
Kleine Schreibwerkstatt für Fortgeschrittene	jeweils 4,0 Std. (inkl. Pause)	04.03.2022 05.03.2022	15.00–19.00 Uhr 09.00–13.00 Uhr

Die ausführlichen Inhalte sowie die Kosten und Anmeldemodalitäten finden Sie auf unserer Homepage www.vdd.de – Aus- und Weiterbildung.



Aktuelle zertifizierte Fortbildungen

(uzv) Am 15. Oktober startet in der Fortbildung der **Ernährungs Umschau** der Artikel „**Diagnostik und Therapie der Pankreasinsuffizienz**“ aus dem Europäischen Pankreaszentrum Heidelberg. Nur noch bis zum 15. Oktober können Sie an der Fortbildung „**Ernährungsstrategien im Sport**“ des Ernährungswissenschaftlers und Sportcoachs Georg Abel und bis zum 15. Dezember an „**Systemische Essberatung mit dem Konzept der Tischgespräche**“ teilnehmen.

Als nächste Fortbildungsthemen zum Jahresende und Anfang nächsten Jahres bieten wir Ihnen „**Labels zu Bio und Nachhaltigkeit auf Lebensmittelverpackungen**“ sowie den 4. Teil der Reihe zu den angeborenen Stoffwechselerkrankungen „**Erkrankungen des Kohlenhydratstoffwechsels**“ an.

Mit den zertifizierten Fortbildungen der **Ernährungs Umschau** können – insbesondere während der aktuellen Lage, in der weiterhin viele Präsenzveranstaltungen ausfallen – auf praktische Weise Punkte für die Zertifikate des VDD, der DGE, des VDOE, des VFED und der RAL-GEK gesammelt werden. Zusätzlich sind sie als CME-Einheit für Ärzte/Ärztinnen anerkannt.

Weitere Informationen zur Teilnahme: www.ernaehrungs-umschau.de/fortbildung/wie_geht_das/

Examen – und jetzt?

Der Weg in die Selbstständigkeit

Sich früh selbstständig zu machen, hat Vor- und Nachteile. Einerseits sind viele nach der Ausbildung voller Motivation und kreativer Ideen, das finanzielle Risiko ist leichter zu händeln, die körperliche Belastbarkeit größer und die unverbrauchte Energie hilft beim Ausbügeln der Anfängerfehler. Andererseits fehlt es an Berufserfahrung. Zwei junge Kolleginnen, die den Schritt in die Selbstständigkeit gegangen sind, haben uns an ihren Erfahrungen teilhaben lassen.

Nina Fischer hat ihre Ausbildung in Gießen absolviert. Berufliche Erfahrungen sammelte sie in der Küche eines Kongresshotels, in einer Rehaklinik und in der Wirtschaft. Berufsbegleitend absolvierte sie den Masterstudiengang Ernährung und Sport an der Universität Krefeld. Gemeinsam mit einem Partner hat sie das Unternehmen ABissZ Coaching GmbH gegründet, das Sporternährung und betriebliche Gesundheitsförderung bündelt.

Jennifer Schneider hat ihre Ausbildung in Würzburg gemacht und an der Hochschule Fulda dual Diätetik studiert. Sie macht derzeit einen Master in Public Health, arbeitet Teilzeit für eine DiGA (Digitale Ge-

sundheitsanwendung) und führt eine Praxis für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung.

Von der Idee zum Start

Jenny und Nina haben lange, bevor sie den Schritt wagten, den Gedanken an die Selbstständigkeit in sich reifen lassen. Jenny erzählt: „Ich habe im Studium ein Praktikum bei einer freiberuflichen Kollegin mit langjähriger Erfahrung gemacht und ihr über eineinhalb Jahre hinweg bei Projekten geholfen. Ich habe viel von ihr gelernt. Das hat mir den Weg in die eigene Selbstständigkeit erleichtert. Über LinkedIn bin ich auf eine Firma aufmerksam geworden, die eine Ausschreibung für betriebliche Gesundheitsförde-

rung hatte, leider kam dann Corona dazwischen, so dass alle Aufträge ausgefallen sind. Da hatte ich mich jedoch bereits für eine freiberufliche Tätigkeit entschieden und wollte diese auch ausüben. Meiner ersten Patientin konnte ich sehr helfen. Das hat mich glücklich gemacht und für die weiteren Schritte motiviert.“

In Nina reifte die Idee länger: „Mit dem Gedanken habe ich etwa sechs Jahre gespielt, bevor er im Lockdown zum Plan wurde. Ich habe mich mit vielen Menschen aus diversen Bereichen ausgetauscht und bekam immer die gleiche Aussage: ‚Es fehlt an Fachkräften und Basiswissen in diesem Bereich.‘ Es ist enorm, wie viele Möglichkeiten es gibt, wenn man bewusst seinen Horizont erweitert und zuhört. Kaum ein Betrieb in meiner Gegend ist in der BGF aktiv, Sportvereine und Verbände haben selten gesunde Ernährung thematisiert. Junge Ärzte waren extrem offen. Mit neuen Ansätzen und Kreativität in der Ansprache habe ich überall positive Resonanz erhalten, die eine große Motivation war. Gemeinsam mit meinem Partner habe ich ein Unternehmenskonzept, eine Vision, den Businessplan und eine strategische Herangehensweise angelegt, einen Termin beim Notar gemacht und wir haben eine GmbH gegründet.“

Kunden gewinnen

Allein mit unserem ernährungsbezogenen Wissen aus der Ausbildung gewinnen wir noch keine Kunden. „Dazu braucht es eine Portion Vertriebsgeist, konzeptionelle Denke



Jennifer Schneider hat sich für die Ernährungsberatung und -therapie in eigener Praxis entschieden.

und letztlich Erfahrung“, berichtet Nina. „Seid euch immer im Klaren, dass Selbstständigkeit oftmals ein langer, steiniger Weg ist. Zahlende Kunden stehen nicht Schlange. Deshalb seid mutig mit einer Portion Realismus! Habt eure Zahlen im Blick!“ Nina hat zur Kundenakquise ihr Netzwerk genutzt und sich fachlich breit aufgestellt. Sie hat gesehen, wo der Bedarf in ihrer Region am größten ist, und dabei nicht ihre eigene Leidenschaft für Sporternährung zu kurz kommen lassen. Durch ihren Partner und Mitbegründer ist sie sehr gut im Profisport vernetzt. „Hier wurden gute Konzepte und durchdachte Ansätze gesucht. Meine wissenschaftliche Grundlage durch den Master hat eine starke Rolle gespielt, um Fuß zu fassen.“

Jenny ist ähnlich vorgegangen: „Zuerst habe ich durch meine Krankenkasse von der schlechten ernährungstherapeutischen Versorgung in meiner Region erfahren. Über diesen Weg kommen momentan die meisten meiner Kunden zu mir, da ich mich mit einem ZPP-Kurs bei den Krankenkassen habe listen lassen. So finden sie mich und verweisen ihre Mitglieder an mich. Ein aktives Instagram-Profil lohnt sich auch: Darüber ist beispielsweise eine Schule auf mich zugekommen, wo ich nun gemeinsam mit einer Jugendsozialbetreuerin Module zu Ernährung und Selbstliebe erstelle und anbiete.“

Hürden überwinden

In der Selbstständigkeit muss man sich in viele fachfremde Themen einarbeiten: „Finanzen, Buchhaltung, Steuern, Marketing und Kommunikation“, zählt Nina auf, um ein paar Beispiele zu nennen. „Allein die Wahl der Rechtsform war bei uns eine Herausforderung. Aber es hilft, sich die eigene Vision vor Augen zu führen: Wo will ich mit meiner Berufung hin? Und dann sind es Ehrgeiz, Durchhaltevermögen und Kreativität, die den Unterschied ma-



Nina Fischer hat gemeinsam mit einem Partner ein Unternehmen gegründet, das Sporternährung und betriebliche Gesundheitsförderung bündelt.

chen. Ich bin dankbar, dass ich großen Support aus meinem Umfeld und Netzwerk hatte.“

Jenny tat sich anfangs mit Instagram schwer: „Mit Instagram erreicht man nicht nur potenzielle Kunden, sondern auch Kollegen. Leider gab es oft die Situation, dass Kollegen sich untereinander öffentlich kritisiert haben, statt einander zu unterstützen. Davon habe ich mich anfangs sehr verunsichern lassen. Mir hat geholfen, kontinuierlich dranzubleiben, weiter zu posten und persönlicher zu werden. Dadurch reduziere ich die fachliche Angriffsfläche und kann besser mit den Leuten connecten, weil wir auf einer Augenhöhe sind. Mittlerweile sehe ich hier zum Glück einen Umschwung. Wir wollen alle, dass unsere Berufsgruppe sichtbarer wird, und sollten uns dann auch unterstützen.“

Ein Nachteil der Selbstständigkeit kann sein, dass es keine Kollegen vor Ort gibt. Jenny empfiehlt: „Sucht euch eine berufserfahrene Mentorin. Von dem Austausch profitieren beide: Wir können an Arbeitsweisen und Erfahrungen teilhaben und ältere Kollegen profitieren vielleicht von unseren Fähigkeiten im digitalen Bereich. Auch Netzwerktreffen helfen, um Probleme zu besprechen.“

Durch den Austausch und eine reflektierte Arbeitsweise können wir fehlende Berufserfahrung ausgleichen. „Doch letztlich muss man dafür gemacht sein, jede Entscheidung allein zu treffen. Oft war das Meinungsbild auch sehr kontrovers. Dann darf man sich nicht zu sehr umschaun, sondern muss den Weg gehen, der einem selbst taugt.“

Fazit

Nina und Jenny sind glücklich mit ihrer Selbstständigkeit. „Ich bin ungebunden, kann mich kreativ ausleben und schaffe mir selbst meine Strukturen, die ich immer wieder an meine Bedürfnisse anpassen und moderner gestalten kann“, zählt Jenny auf. Doch es gibt viele Wege, die wir nach dem Examen gehen können. Das A und O dabei bringt Nina auf den Punkt: „Setzt euch Ziele! Wo wollt ihr in eurem (Berufs-)Leben hin? Was erfüllt euch im Alltag und macht euch glücklich? Möchtet ihr lieber Sicherheit oder braucht es Freiräume für Kreativität in euren Tagen? Was treibt euch tagtäglich an?“ Diese Schlüsselfragen helfen, nach dem Examen den Weg in eine erfüllende berufliche Zukunft zu gehen.

*Katrin Fuhse
für die VDD-Junioren*



Ihre VDD-Ansprechpartner auf einen Blick

Besuchen Sie uns im Internet: www.vdd.de

Präsidium

Uta Köpcke (Präsidentin)	uta.koepcke@vdd.de
Matthias Zöpke (Vizepräsident)	matthias.zoepke@vdd.de
Sabine Ohlrich-Hahn (Vizepräsidentin)	sabine.ohlrich@vdd.de

Geschäftsführung

Evelyn Beyer-Reiners	evelyn.beyer-reiners@vdd.de
----------------------	-----------------------------

Geschäftsstelle

Postanschrift:	Hausanschrift:	Tel. 0201 94 68 53 70
Postfach 104062	Susannastraße 13	Fax 0201 94 68 53 80
45040 Essen	45136 Essen	vdd@vdd.de
Bildungsangebote	Gudrun Arts-Fischer	gudrun.arts-fischer@vdd.de
Buchhaltung	Amra Pilavdzic	amra.pilavdzic@vdd.de
Mitgliederverwaltung	Frank Oberholz	frank.oberholz@vdd.de

Fachgruppen/Gremien

Adipositas	Lars Selig	fg-adipositas@vdd.de
Ambulante Ernährungstherapie & Freiberuflichkeit	Iris Flöhrmann, komm.	fg-adf@vdd.de
Ausbildung	Walburga Träger	fg-ausbildung@vdd.de
Diabetes mellitus	Rebecca Karpenkiel	fg-diabetes@vdd.de
Digitalisierung	Sören Kube	fg-digital@vdd.de
Essstörungen	Katharina Sturm	fg-essstoerung@vdd.de
Fremdsprachen und Kultur	Johanna Karapinar	fg-fremdsprachen@vdd.de
Gastroenterologie	Heike Dethardt	fg-gastroenterologie@vdd.de
Geriatric	Robert Speer	fg-geriatrie@vdd.de
Internationale Zusammenarbeit	Ursula Lukas	fg-iza@vdd.de
Junioren-Vertretung	Max Frese	junioren@vdd.de
Nachhaltigkeit	Sabrina Petersohn	fg-nachhaltigkeit@vdd.de
Nephrologie	Sonja Pittelkow	fg-nephrologie@vdd.de
Onkologie	Sophie König	fg-onkologie@vdd.de
Pädiatrie	Frauke Lang	fg-paediatric@vdd.de
Presse und Medien	Susanne Koch	fg-pum@vdd.de
Reha	Heidi Lilienkamp	fg-reha@vdd.de
Tarifpolitik	Isabel Hentschel	fg-tarifpolitik@vdd.de
Verpflegungsmanagement	Candy Cermak	fg-vm@vdd.de



Hirtengenuss – pflanzliche Weißkäse-Alternative

Simply V hat sein Angebot an pflanzlichen Käsealternativen um den Simply V Hirtengenuss erweitert. Die mild-würzige Weißkäse-Alternative wird mit Mandeln hergestellt und ist zu 100 Prozent pflanzlich. Wie das gesamte Simply V Sortiment ist das Neuprodukt von Natur aus laktose-, milcheiweiß- und glutenfrei und somit nicht nur für eine vegane Ernährung geeignet, sondern auch für Menschen mit Unverträglichkeiten.

www.simply-v.de

Snackhelden setzen auf die Süße der Natur

Das 2020 gegründete Duisburger Startup Snackhelden bietet innovative sowie gesunde Snacks ohne Zuckerzusatz an. Aktuell gibt es bereits zwei verschiedene Sorten Snackballs, die mehr Nährstoffe enthalten als herkömmliche Snacks und durch den hohen Ballaststoffgehalt für ein längeres Sättigungsgefühl sorgen. Dabei setzt das Unternehmen ausschließlich auf die Süße der Natur und verpackt die Snacks zudem nachhaltig. Die Snackballs gibt es aktuell in den Geschmacksrichtungen „Choc & Seeds“ und „Bata-tate & Berry“.

www.snackhelden.de



Extra-Vitamin-D-Zufuhr über Milch

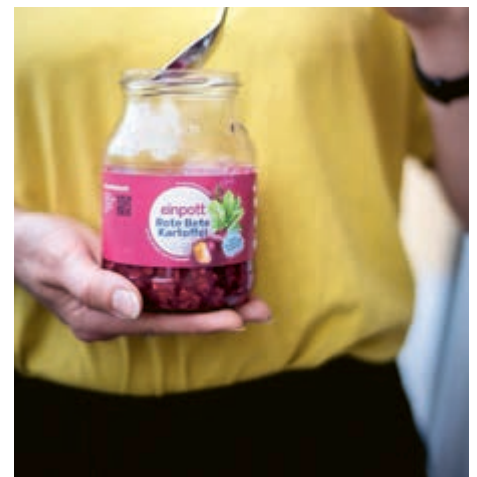
Die dDrei Milchkristalle GmbH ist die erste Herstellerin von Kuhmilch mit einem hohen, nativen Vitamin-D-Gehalt. Unter der Marke dDrei wird die neue Milch angeboten, die mit 2 µg Vitamin D/100ml (3,5 % Fettgehalt) bis zu 20-mal mehr Sonnenvitamin als normale Milch (0,08 µg Vitamin D/100 ml) liefert. Durch die artgerechte Haltung tanken die Tiere 365 Tage im Jahr Sonne – im Frühjahr und Sommer idealerweise auf der Weide, im Herbst und Winter im Stall unter „Bio-Licht“, das tagsüber das natürliche Volllichtspektrum der Sonnenlichtfarben nachahmt. In Kombination mit einer besonders hochwertigen Fütterung mit Gras- und Kräutermischungen reichern die dDrei-Milchkühe selbst viel Vitamin D in ihrem Körper an und geben es dann mit hohen Werten in ihre Milch weiter.

www.ddrei-milch.de

Fertigmahlzeiten ohne Kompromisse

Die Gründerinnen von pack&satt wollen den nachhaltigen Alltag einfacher gestalten. Die Idee: schnelles Essen ohne schlechtes Gewissen oder Verpackungsmüll. Mit dem einpott, der Fertigmahlzeit zum Aufgießen, bieten sie gleich mehrere Lösungen für ein gesünderes und nachhaltiges Leben. Heißes Wasser, einen Löffel und fünf Minuten Zeit – mehr braucht es für die ausgewogene einpott-Mahlzeit nicht, die direkt in ihrer eigenen Verpackung zubereitet werden kann. Vollwertige und vegane Bio-Zutaten ohne Zusatzstoffe oder Zuckerzusatz werden im Pfandglas angeboten, das über die üblichen Leergutautomaten zurückgegeben werden kann. Nach dem Aufgießen der drei Sorten „Tomate-Linse“, „Rote Bete-Kartoffel“ und „Spinat-Kartoffel“ starten die Gründerinnen im Oktober eine Crowdfunding-Kampagne. Mit genug Unterstützern schafft es der einpott dann in die Märkte.

www.packundsatt.de





Magic Eating
So organisieren Sie Ihren Kühlschrank, verändern Ihr Essverhalten und leben gesund

Autoren: M. und M. Rubach
Knaur MensSana 2021
Preis: € 18,00
ISBN: 978-3-426-65890-1

In diesem Gesundheitsratgeber stellen die Autoren eine nachhaltige Ordnungsmethode für ein gesundes und bewusstes Essverhalten vor: Mit dem Magic-Eating-Konzept wird jeder Bereich des Kühlschranks und der Speisekammer unter die Lupe genommen. Wissenschaftliche Grundlage ist die Planeten-Ernährung, die Mensch und Erde gesund hält und dazu führt, dass weniger Lebensmittel verschwendet werden. Außerdem vereint das Magic-Eating-Konzept die japanische Philosophie des „Kaizen“, die Veränderung zum Besseren, mit dem westlichen Lebensstil, um einen Neustart des Ernährungsverhaltens zu ermöglichen.



Bio-Lebensmittel
Nachhaltig einkaufen, gesund leben

Autorin: A. Flemmer
Humboldt 2021
Preis: € 16,99
ISBN: 978-3-8426-3027-7

Viele Verbraucher entscheiden sich auch aus Gründen wie Klimaschutz und artgerechter Tierhaltung für Bio-Lebensmittel. Doch wie erkenne ich Bio-Produkte zweifelsfrei? Bei welchen Lebensmitteln ist es wichtig und wann geht es zur Not auch konventionell? In ihrem Ratgeber stellt Dr. Andrea Flemmer Angebot und Umfeld von Bio auf den Prüfstand. Sie nennt alle guten Gründe für Bio-Lebensmittel, gibt einen Überblick über die Bio-Siegel und erklärt, warum Bio seinen Preis wirklich wert ist.



Essen aus dem Meer
UGBforum 4/21

Herausgeber: UGB
Eine Leseprobe und Bestellmöglichkeit:
www.ugb.de/essen-aus-dem-meer
Preis: € 11,50

Die Sache ist zweischneidig. Wenn wir Lachs, Dorade und Kabeljau verspeisen, versorgen wir uns mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren, Jod und anderen lebensnotwendigen Nährstoffen. Andererseits bleibt nicht nur Vegetariern der Bissen im Munde stecken, wenn man an die ausbeuterischen Fangmethoden oder die Schadstoffbelastung der Meerestiere mit Mikroplastik und Schwermetallen denkt. Im Schwerpunktthema „Essen aus dem Meer“ geht das Fachmagazin UGBforum der Frage nach, ob Fisch und Meerestiere ernährungsphysiologisch wirklich notwendig sind, und beleuchtet, ob deren Konsum überhaupt nachhaltig sein kann.



Nährwertberechnungsprogramm
DGExpert praxisnah optimiert

Das Programm und die Upgrades sind bestellbar unter:
www.dge-medianservice.de

Das Nährwertberechnungsprogramm DGExpert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist ab sofort als optimierte Version 2.0 erhältlich. Die Fachgesellschaft bietet das Upgrade und die Neulizenz sowohl für die Ernährungsberatung als auch für die Gemeinschaftsverpflegung an. Für Einzelplatz- und Bildungslizenzen gibt es besonders günstige Upgrade-Preise. In die neue Version des Programms flossen Rückmeldungen und Wünsche von Anwendenden ein, so dass DGExpert neben technischen Optimierungen mit zahlreichen praxisnahen Verbesserungen und auch neuen Features punktet.

An dieser Stelle präsentieren sich Neuerscheinungen aus dem Bereich der Fachliteratur ebenso wie Ratgeber-Titel und Kochbücher. Sie stellen keine Empfehlung des VDD dar, sondern geben einen kleinen Überblick aktueller Ernährungsthemen.

Liebe VDD-Mitglieder,

„Ob ich in dem Flugzeug sitze oder nicht – abheben wird es in jedem Fall“, „Solange andere Länder so viel Müll produzieren, macht mein Kaffeebecher auch keinen Unterschied“. Wir alle kennen solche Sätze und manche davon denken wir selbst. Bei der Diskussion um Nachhaltigkeit geht es oft um das große Ganze. Und das ist ziemlich komplex. Das Klima, die Umwelt, der ökologische Fußabdruck – alles hat miteinander zu tun. Dabei entsteht bei dem Einzelnen schnell das Gefühl, mit dem eigenen Handeln nichts bewirken zu können. Ebenso wenig, wie der persönliche hohe Ressourcenverbrauch direkt „weh“ tut, gibt es auch keine unmittelbare positive Bestätigung für nachhaltiges

Handeln. Doch gegen das Gefühl der Ohnmacht hilft das Prinzip der kleinen Schritte. Teilziele stufenweise zu erreichen und diese dauerhaft beizubehalten, ist allemal besser, als vor einer zu groß empfundenen Aufgabe zu resignieren. Wie in der Ernährungsberatung gilt es auch bei nachhaltigem Handeln, den Blick darauf zu fokussieren, was bereits geschafft wurde, und nicht an dem zu verzweifeln, was vermeintlich nicht klappt.

U. Grohmann



© Sabine Kristian

Vorschau

- ▶ Die nächste Ausgabe der D&I erscheint am 03.12.2021.
- ▶ Redaktionsschluss ist der 13.10.2021.
- ▶ Das Fokus-Thema des nächsten Heftes lautet „Digitalisierung“.

IMPRESSUM

Diät & Information

Offizielles Organ des VDD
Verband der Diätassistenten –
Deutscher Bundesverband e. V.

ISSN 1862-0620

HERAUSGEBER

VDD Verband der Diätassistenten –
Deutscher Bundesverband e. V.
Uta Köpcke, Präsidium VDD (v. i. S. d. P.)
Postfach 10 40 62 · 45040 Essen
Telefon 0201 94 68 53 70
Fax 0201 94 68 53 80
vdd@vdd.de

REDAKTION

Ulrike Grohmann (ug)
Steinmetzstraße 71 · 65931 Frankfurt am Main
Telefon und Fax 069 36 40 27 61
redaktion.d-und-i@vdd.de
www.ulrike-grohmann.de
Redaktionelle Mitarbeit: Luise Richard (rd)

ERSCHEINUNGSWEISE

6 x im Jahr
(Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember)

BEZUGSBEDINGUNGEN

Die Mitglieder des VDD Verband der Diätassistenten –
Deutscher Bundesverband e. V. erhalten die Zeitschrift
im Rahmen ihrer Mitgliedschaft.

ANZEIGEN

Dieter Mailänder
mailänder marketing foodservice fachagentur gmbh
Buntspechtweg 19 · 85551 Kirchheim
Telefon 089 76 86 47
Fax 089 90 37 442
dm@mailaender-marketing.de

Der Anzeigenteil der D&I steht außerhalb der Verantwortung der Redaktion und des Verbandes VDD. Anzeigen und Beilagen stellen allein die Meinung der dort erkennbaren Auftraggeber dar.

LAYOUT / GESTALTUNG / PRODUKTION

Kaisers Ideenreich
Traminerweg 7 · 76835 Rhodt unter Rietburg
vdd@kaisers-ideenreich.de
www.kaisers-ideenreich.de

DRUCK / VERARBEITUNG / VERSAND

NINO Druck GmbH
Im Altenschemel 21 · 67435 Neustadt an der Weinstraße
Telefon 06327 97 43-0
info@ninodruck.de · www.ninodruck.de

MANUSKRIPTE

Mit Namen gekennzeichnete Beiträge liegen in der fachlichen Verantwortung der Autoren. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge und Leserbriefe bei Bedarf redaktionell zu bearbeiten. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Medien wird keine Gewähr übernommen.

COPYRIGHT

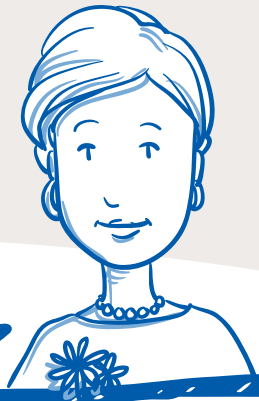
Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind für die Dauer des Urheberrechts geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

GENDERHINWEIS

Zur besseren Lesbarkeit wird in der Diät & Information ausschließlich das generische Maskulinum angeführt. Nichtsdestoweniger sind damit Angehörige aller Geschlechter einbezogen.



Stark im Verband – Mit Sicherheit gut unterstützt



Durch den VDD bin ich keine Einzelkämpferin mehr. Wir sind bundesweit und sogar international gut vernetzt.



Wenn ich Fragen habe, kann ich beim VDD anrufen und bekomme immer sofort jemanden, der sich kümmert. Ganz ohne Hotline, sondern mit echtem Engagement.



Neues Wissen, spannende Termine, wichtige Änderungen? Ich bin immer auf dem neuesten Stand. Der VDD informiert über die Website, Newsletter, D&I, Facebook und Instagram.



Durch die Diätassistenten-Suche werde ich direkt als Expertin wahrgenommen. So haben mich schon etliche Auftraggeber gefunden.

Willkommen in Ihrem Berufsverband!

Wir beim VDD verstehen uns als Gemeinschaft aller Diätassistenten aus allen Arbeitsbereichen. Als einziger Verband vertreten wir gezielt den Berufsstand der Diätassistenten. Rund ein Drittel aller berufstätigen Diätassistenten ist bereits bei uns Mitglied. Seien Sie auch dabei. Das macht Sie selbst und uns alle stärker.

www.vdd.de