

Höchste Zeit, über Ernährung zu sprechen

Editorial zum Schwerpunkt von Prof. Dr. Hans Hauner

Ernährungsthemen sind heute in den Medien allgegenwärtig. Die Gründe dafür sind vielfältig. Tatsache ist aber, dass sich viele Menschen dafür interessieren und ihre Ernährung verbessern oder „optimieren“ wollen. Befragungen zum Thema Ernährung haben gezeigt, dass pflanzliche und nachhaltige Kost bei immer mehr Menschen Beachtung findet. Dazu passt, dass der Fleischkonsum seit einigen Jahren rückläufig ist. Diese durchaus gewünschte „Ernährungswende“ scheint v. a. bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen Anklang zu finden.

Die Entwicklung hat auch dazu geführt, dass immer mehr angeblich innovative Lebensmittel und Ernährungsweisen von „Food Start-ups“ und mehr oder weniger seriösen „Ernährungsexperten“ angeboten werden. Dabei handelt es sich meist um eher fragwürdige Lifestyle-Produkte oder Dienstleistungen, die i. d. R. teuer sind und die mit nicht belegbaren gesundheitsbezogenen Aussagen beworben werden [1]. Die mäßige Ernährungsqualität der Bevölkerung dürfte sich dadurch nicht bessern.

Der beste Indikator für eine nicht optimale Ernährung der Bevölkerung bleibt die „Epidemie“ von Übergewicht und Adipositas. Im aktuellen MMW-Schwerpunkt soll daher aufgezeigt werden, welche der zahllosen Diäten vertretbar sind und wie es Menschen besser schaffen, ihr Gewicht zu senken bzw. im Griff zu behalten.

Der erste Beitrag behandelt und bewertet aktuelle Diättrends (ab S. 38). Der zweite Beitrag von J. Erdmann und M. Hausmann stellt eine alltagstaugliche Methode vor, die ein einfaches Management der Adipositas erlaubt. Dabei werden Lebensmittel nach ihrer Energiedichte kategorisiert. Wem es gelingt, Lebensmittel und Speisen mit niedriger Energiedichte auszuwählen, kann sich gut satt essen und spart trotzdem ordentlich Kalorien ein (ab S. 42). Bei jungen Erwachsenen sind heute Diät-Apps sehr beliebt, weil sie jederzeit verfügbar sind und meist wenig kosten. Was solche Apps mit Blick auf Gewichtsabnahme und -erhalt wirklich leisten können, wird von C. Holzapfel dargestellt (ab S. 45).

Angesichts der Bedeutung der Ernährung bei der Behandlung vieler chronischer Krankheiten und speziell des Übergewichts sind Hausärztinnen und Hausärzte gefordert und sollen sich ermutigt fühlen, mit ihren Patientinnen und Patienten über Ernährung zu sprechen und sinnvolle Konzepte stärker in die Betreuung einzubeziehen.

Ernährungsberatung gefällig?

Auch wenn Ernährungsberatung keine obligatorische Kassenleistung ist, können Sie Ihren Patientinnen und Patienten bei Bedarf eine qualifizierte Ernährungsberatung zukommen lassen. Dazu muss per Notwendigkeitsbescheinigung die Indikation für 1–5 Ernährungsberatungen gestellt werden. Der Patient reicht diese Bescheinigung am besten mit einem Kostenvoranschlag einer zertifizierten Ernährungsfachkraft bei seiner Krankenkasse ein. Dort wird i. d. R. ein Zuschuss gewährt, als ergänzende Satzungsleistung über §43 SGB V (Sozialgesetzbuch Fünftes Buch).

IN DIESER AUSGABE



Prof. Dr. med. Hans Hauner
Inst. für Ernährungsmedizin, Else Kröner-Fresenius Zentrum für Ernährungsmedizin, München



Prof. Dr. med. habil. Johannes Erdmann
Ernährungsmedizin, Hochschule Weihenstephan-Triesdorf, Weidenbach



Prof. Dr. rer. nat. Christina Holzapfel
Institut für Ernährungsmedizin, Klinikum rechts der Isar, TU München

Literatur

1. Dei J, Dressel K, Eisner P et al. Die Food Start-up-Szene im Großraum München. Ein Vergleich zwischen 2020 und 2017. Ernährungs Umschau 2022;69:112–117