

## **Kommentar zur Leitlinie der Bundesapothekerkammer zur Qualitätssicherung**

### **■ Ernährungsberatung in der Apotheke**

**Stand der Revision: 26.11.2020**

Die Erläuterungen sind eine Zusammenfassung der Anforderungen pharmazeutischer Regeln. Sie dienen der Information und als Empfehlung und ergänzen die Leitlinie zur Qualitätssicherung „Ernährungsberatung in der Apotheke“. Bei der Beschreibung der Prozesse bzw. der Erstellung von Standardarbeitsanweisungen (SOP) sind die Inhalte der Erläuterungen zu berücksichtigen.

### **Inhaltsverzeichnis**

1	Ausstattung der Apotheke .....	3
2	Hinterfragung des Wunsches nach einer Ernährungsberatung .....	3
3	Erstgespräch.....	3
3.1	Abschluss eines Beratungsvertrages .....	3
3.2	Ernährungsanamnese.....	4
4	Vorbereitung des Gesprächs zur Ernährungsberatung.....	5
5	Gespräch zur Ernährungsberatung .....	6
5.1	Kunde mit Wunsch nach Gewichtsänderung.....	6
5.2	Kunde mit Erkrankung, die sich durch die Ernährung positiv beeinflussen lässt.....	7
6	Folgeberatungen.....	7
7	Abschlussberatung .....	7
8	Dokumentation.....	7
9	Evaluation .....	8
10	Weiterführende und empfehlenswerte Medien .....	8
10.1	Linkliste.....	8
10.2	EDV Beratungsprogramme .....	8
10.3	Literaturverzeichnis.....	9
11	Arbeitshilfen .....	10

## 1 **Ausstattung der Apotheke**

Die Ernährungsberatung in der Apotheke findet in ungestörter Atmosphäre, vorzugsweise in einem separaten Raum, statt.

### **Die Ausstattung der Apotheke muss mindestens umfassen:**

- EDV-gestütztes Ernährungsprogramm\*
- Waage
- Maßband
- Geeignete Anschauungs- und Schulungsmaterialien, z. B. zur Demonstration von Portionsgrößen, Lebensmittelverpackungen, 10 Regeln der DGE (Broschüre, Poster), DGE-Ernährungskreis oder DGE-Lebensmittelpyramide, DGE-Materialien zur Ernährung bei unterschiedlichen Gesundheitsstörungen/Diätetik

\*Das Programm sollte den Bundeslebensmittelschlüssel in der jeweils aktuellen Fassung berücksichtigen.

Es empfiehlt sich außerdem die Anschaffung eines Gerätes zur Bestimmung des Körperfettgehaltes, das mindestens den Ohmschen Widerstand und die Phasenverschiebung (Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)-Messgerät) bestimmt.

## 2 **Hinterfragung des Wunsches nach einer Ernährungsberatung**

Zunächst sollte der Kunde nach dem Grund für die Ernährungsberatung befragt werden.

### **Gründe für die gewünschte Ernährungsberatung, z. B.:**

- Wunsch nach gesundheitsfördernder Ernährung
- Wunsch nach Gewichtsreduktion
- Wunsch nach Gewichtszunahme bei ungewolltem Gewichtsverlust
- Vorliegen einer Erkrankung
- Medikation
- Nahrungsmittelunverträglichkeit/-allergie
- Mangelernährung
- Ernährungsberatung aufgrund einer besonderen Lebenssituation
- Interesse an besonderen Ernährungsformen

Sollten sich Hinweise auf eine Kontraindikation ergeben oder sollten andere Umstände vorliegen, die gegen eine Ernährungsberatung sprechen, wird der Kunde an den Arzt verwiesen und die Ernährungsberatung in der Apotheke zunächst abgelehnt.

## 3 **Erstgespräch**

### 3.1 **Abschluss eines Beratungsvertrages**

Bei einer Ernährungsberatung, die voraussichtlich über einen längeren Zeitraum gehende Folgeberatungen beinhaltet, empfiehlt es sich, mit dem Kunden über den Umfang der Beratungsleistung und das Honorar einen schriftlichen Beratungsvertrag zu schließen. Für diesen Zweck kann der Mustervertrag zur Ernährungsberatung (siehe Kapitel 11 "Arbeitshilfen") ver-

wendet werden. Für die Kalkulation des Honorars können die Ausführungen zur Aufwandsermittlung sowie die Kalkulationshilfe des LeiKa – Leistungskatalog der Beratungs- und Serviceangebote in Apotheken herangezogen werden [1]. Wird ein solcher Vertrag geschlossen, bildet der Vertrag gleichzeitig die Rechtsgrundlage zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten des Kunden.

### **3.2 Ernährungsanamnese**

Um dem Kunden individuelle Ernährungsempfehlungen geben zu können, werden seine persönlichen Daten erfragt und das bisherige Essverhalten analysiert (siehe Kapitel 11 „Arbeitshilfen“). Die Angaben werden durch offene Fragen erhoben.

#### **Es sind folgende Angaben zum Kunden nötig:**

- Alter, Geschlecht
- Bekannte Erkrankungen, wie Diabetes mellitus, Schilddrüsenerkrankung
- Medikation
- Nahrungsergänzungsmittel, die eingenommen werden
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten/-allergien
- Berufliche Tätigkeit (sitzend, stehend)
- Arbeitszeit (1/2 tags, Schichtarbeit)
- Familiäre Situation (alleinlebend, alleinerziehend, Familie)
- Verpflegung Wochentags/Wochenende (zu Haus, unterwegs, Kantine, Imbiss)
- Bewegung/Sport (Häufigkeit, Zeitrahmen)
- Trinkverhalten
- Schlaf/Nachtruhe (Dauer, Qualität)
- Erwartungen und Ziele der Ernährungsberatung, z. B. Gewichtszunahme/-abnahme

#### **Darüber hinaus sind je nach Grund für die Ernährungsberatung die folgenden Angaben zu erheben:**

- Größe, Gewicht
- Taillenumfang
- Gewichtsverlauf im vergangenen Jahr
- Alkoholkonsum
- Rauchen
- Schwangerschaft
- Stillzeit
- Menopause
- Vorlieben in der Ernährung/Abneigung gegen bestimmte Speisen
- Nahrungsmittel oder Nahrungsmittelgruppen, die abgelehnt werden, z. B. Vegetarier
- Verdauung
- Beschwerden bei ernährungsassoziierten Erkrankungen
- Persönliche Kompetenzen im Bereich Ernährung, z. B. Speisenzubereitung, Einkauf

- Welche (erfolglosen) Versuche zur Ernährungsveränderung bisher unternommen wurden, z. B. Diät

Zur Erfassung der persönlichen Daten sollte das Formular „Erfassung der persönlichen Daten im Rahmen der Ernährungsberatung“ (siehe Kapitel 11 „Arbeitshilfen“) verwendet werden. Es wird empfohlen, das Formular zu Nachweiszwecken vom Kunden gegenzeichnen zu lassen.

Zusammen mit dem Kunden werden die Ziele der Ernährungsberatung erarbeitet. Dabei wird besonders darauf hingewiesen, dass der Erfolg der Beratung von der aktiven Mitarbeit des Kunden abhängig ist.

Die Angaben des Kunden werden in der Apotheke unter Gewährleistung des Datenschutzes in eine Datenbank aufgenommen.

Für die Ernährungsanamnese ist es sinnvoll, dass der Kunde über einen gewissen Zeitraum (eine zusammenhängende, repräsentative Woche mit Wochenende) ein Ernährungsprotokoll führt.

**Der Erfassungsbogen für das Ernährungsprotokoll enthält mindestens:**

- Erläuterung zur Führung des Protokolls
  - Abfrage zur Anzahl, Ort, Zeitpunkt und Dauer der Mahlzeiten
  - Abfrage zur Art und Menge der konsumierten Lebensmittel
  - Sättigungsgrad, Hungergefühl
  - Abfrage zur Art und Menge der konsumierten Getränke
  - Körperliche Aktivität in Beruf und Freizeit
  - Abfrage zur Verdauung
  - Beschwerden (Art, Datum, Uhrzeit) insbes. bei ernährungsassoziierten Erkrankungen
- Dabei können Vorlagen der EDV-gestützten Beratungsprogramme Anwendung finden.

Das Ernährungsprotokoll des Kunden muss dem Apotheker zur Auswertung der Daten rechtzeitig vor dem Beratungstermin vorliegen. Der nächste Beratungstermin wird vereinbart. Für die Ernährungsanamnese sollten ca. 30-45 min eingeplant werden

#### **4 Vorbereitung des Gesprächs zur Ernährungsberatung**

Der Apotheker bereitet entsprechend den Zielen des Kunden die Beratungsinhalte vor. Dazu wertet er das Ernährungsprotokoll aus und führt eine Nährwertanalyse durch. Er prüft auf mögliche Interaktionen zwischen den angewandten Arzneimitteln, Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln.

**Die Vorbereitung des Gesprächs zur Ernährungsberatung umfasst mindestens:**

- Auswahl, ggf. individuelle Erstellung von Informationsmaterial
- Überlegung zur Weitergabe der Informationen unter Berücksichtigung der kognitiven Fähigkeiten des Kunden
- Auswahl unterstützender Maßnahmen

Insbesondere zur Auswertung des Ernährungsprotokolls, zur Nährwertanalyse und zur Erstellung der Ernährungsempfehlungen verwendet der Apotheker geeignete EDV-gestützte Programme.

Der Apotheker bereitet ebenso alle weiteren Folgeberatungen und die Abschlussberatung vor.

## **5 Gespräch zur Ernährungsberatung**

Der Apotheker bespricht zusammen mit dem Kunden die Ergebnisse der Auswertung und gibt entsprechende Empfehlungen. In Abhängigkeit von den Zielen, Bedürfnissen und Lebensumständen des Kunden werden gemeinsam Maßnahmen abgeleitet und festgelegt.

### **Die Ernährungsempfehlungen sollten mindestens enthalten:**

- Empfehlenswerte Nahrungsmittel der einzelnen Nahrungsmittelgruppen
- Anzahl der Mahlzeiten
- Beispiele für Mengen und Bestandteile der einzelnen Mahlzeiten
- Zubereitungsverfahren
- Nährwerte der empfohlenen Lebensmittel und Getränke
- Ggf. Maßnahmen zur Vermeidung von Interaktionen zwischen Arzneimitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Lebensmitteln

Wenn sich der Apotheker vergewissert hat, dass alle Fragen des Kunden geklärt sind, werden die vollständigen Ernährungsempfehlungen sowie Hilfsmittel zur Information und Dokumentation sowie Hinweise zu den besprochenen Maßnahmen schriftlich mitgegeben. Der Apotheker dokumentiert die Beratung. Dazu verwendet er geeignete EDV-gestützte Programme oder das Formular im Kapitel 11 „Arbeitshilfen“.

Der Termin für die Folgeberatung wird mit dem Kunden vereinbart.

### **5.1 Kunde mit Wunsch nach Gewichtsänderung**

Der Kunde wird zur Führung eines Gewichtsprotokolls angeleitet.

Ein Kunde mit dem Wunsch nach Gewichtsreduktion sollte sich während der Abnehmphase regelmäßig in der Apotheke einfinden. Es kann dabei eine Körperfettmessung nach der BIA (Bioelektrische Impedanzanalyse)-Methode durchgeführt werden. Die Werte sind zu dokumentieren.

Handelt es sich bei dem Kunden mit dem Wunsch nach Gewichtsreduktion um ein Kind oder einen Jugendlichen, müssen andere Empfehlungen als für einen Erwachsenen gegeben werden. Es empfiehlt sich, die Leitlinie zur Therapie und Prävention der Adipositas im Kindes- und Jugendalter heranzuziehen [2]. Die Ernährungsberatung eines Kindes kann nur in enger Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten durchgeführt werden.

## 5.2 Kunde mit Erkrankung, die sich durch die Ernährung positiv beeinflussen lässt

### Beispiele für Erkrankungen, die sich durch eine bestimmte Ernährung positiv beeinflussen lassen:

■ Allergie	■ Lebererkrankungen
■ Anämie	■ Magen-Darm-Erkrankungen, z. B. Reizdarm, Diarrhoe, Obstipation, Ulcus
■ Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, z. B. Colitis ulcerosa, Morbus Crohn	■ Refluxösophagitis
■ Demenz	■ Metabolisches Syndrom
■ Diabetes mellitus	■ Nierenerkrankung
■ Fettstoffwechselstörungen	■ Osteoporose
■ Gallenerkrankung	■ Pankreatitis
■ Herz-Kreislauf-Erkrankungen	■ Rheumatische Erkrankungen
■ HIV/AIDS	■ Schilddrüsenerkrankungen
■ Hypertonie	■ Nahrungsmittelunverträglichkeiten, z. B. Lactose, Fructose, Gluten
■ Hyperurikämie und Gicht	■ Wundheilungsstörungen
■ Karies	
■ Krebserkrankungen	

## 6 Folgeberatungen

Die Folgeberatungen dienen der Begleitung und Überprüfung der Ernährungsempfehlungen und der mit dem Kunden festgelegten Maßnahmen. Anzahl und zeitliche Abfolge der Beratungen richten sich nach den Bedürfnissen des Kunden. Der Apotheker erfragt die Erfahrungen mit den Empfehlungen sowie Akzeptanz und Praktikabilität.

Im Gespräch mit dem Kunden werden festgelegte Ziele überprüft, die Motivation gestärkt, der Umgang mit Rückfällen in alte Ernährungsgewohnheiten sowie Änderungen des Maßnahmenplans besprochen. Bei Bedarf sollten dem Kunden weitere Informationen und Maßnahmen angeboten werden. Dabei ist dessen individuelle Situation zu berücksichtigen. Der Apotheker dokumentiert den Inhalt der Beratung.

Für die Folgeberatung sollten ca. 15-30 min eingeplant werden.

## 7 Abschlussberatung

Im Abschlussgespräch wird der Erfolg der Maßnahmen gemeinsam bewertet und die Zufriedenheit des Kunden dokumentiert.

## 8 Dokumentation

Der gesamte Verlauf der Beratung wird dokumentiert. Dafür können die Formulare im Kapitel 11 „Arbeitshilfen“ der Leitlinie verwendet werden, auf denen sowohl die Angaben zum Kunden als auch die Inhalte der Beratungsgespräche dokumentiert werden können. Diese Daten dürfen jedoch nur unter Einhaltung der einschlägigen Datenschutzvorschriften, insbesondere des

Bundesdatenschutzgesetzes, dokumentiert werden. Da für die Dokumentation der Ernährungsberatung keine speziellen Aufbewahrungsfristen zu beachten sind, ist die Dokumentation grundsätzlich 3 Jahre nach der letzten Aufzeichnung zu vernichten.

## 9 Evaluation

Die Ergebnisse der Ernährungsberatung sollten evaluiert werden. Am Beispiel Ernährungsberatung zur Gewichtsreduktion ist ein Musterformular zur Evaluation der Ergebnisse der Beratung entwickelt worden (siehe Kapitel 11 „Arbeitshilfen“). Mit Hilfe der Evaluationsbögen ist bei Bedarf die elektronische Auswertung einer größeren Anzahl von Ernährungsberatungen in einem bestimmten Zeitraum möglich.

## 10 Weiterführende und empfehlenswerte Medien

### 10.1 Linkliste

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)	<a href="http://www.dge.de">http://www.dge.de</a>
Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin	<a href="http://www.dgem.de">http://www.dgem.de</a>
Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz (DEBInet)	<a href="http://www.ernaehrung.de">http://www.ernaehrung.de</a>
Bundeszentrum für Ernährung	<a href="http://www.bzfe.de">http://www.bzfe.de</a>
Bundesinstitut für Risikobewertung	<a href="https://www.bfr.bund.de">https://www.bfr.bund.de</a>
Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin	<a href="http://www.daem.de">http://www.daem.de</a>
U.S. Food and Drug Administration	<a href="http://www.fda.gov">http://www.fda.gov</a>
Dietary Guidelines for Americans	<a href="http://www.health.gov/dietaryguidelines/">http://www.health.gov/dietaryguidelines/</a>
Nutri Watch	<a href="http://www.nutriwatch.org/">http://www.nutriwatch.org/</a>
Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)	<a href="http://www.fao.org">http://www.fao.org</a>
Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten	<a href="http://www.stmelf.bayern.de/">http://www.stmelf.bayern.de/</a>
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)	<a href="http://www.bzga.de">http://www.bzga.de</a>
Forschungsdepartment für Kinderernährung der Uni Bochum	<a href="https://www.klinikum-bochum.de/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/forschungsdepartment-kinderernaehrung.html">https://www.klinikum-bochum.de/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/forschungsdepartment-kinderernaehrung.html</a>
World Health Organisation	
■ Obesity	<a href="http://www.who.int/topics/obesity/en/">http://www.who.int/topics/obesity/en/</a>
■ Diet	<a href="http://www.who.int/topics/diet/en/">http://www.who.int/topics/diet/en/</a>

### 10.2 EDV Beratungsprogramme

- EBIS-Pro



- DGExpert
- ERNA & Albert
- NutriGuide®
- PRODI®6
- OPTIDiet®4

### 10.3 Literaturverzeichnis

- [1] ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, „LeiKa - Leistungskatalog der Beratungs- und Serviceangebote in Apotheken - Modellhafte Aufwandsermittlung“, 08. 2011. [Online]. Available: <http://www.abda.de/> (Mitglieder/LeiKa-Leistungen und Umsetzungshilfen/Modellhafte Aufwandsermittlung). [Zugriff am 27. 10. 2020].
- [2] Deutsche Adipositas Gesellschaft e. V. (DAG), „Evidenzbasierte (S3-) Leitlinie der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) und der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ)“, 21. 11. 2014. [Online]. Available: [http://www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/Leitlinien/AGA\\_S2\\_Leitlinie.pdf](http://www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/Leitlinien/AGA_S2_Leitlinie.pdf). [Zugriff am 27. 10. 2020].
- [3] A. Hahn, A. Ströhle und M. Wolters, Ernährung - Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie, Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2015.
- [4] B. Rall, Ernährungsberatung in der Apotheke, Stuttgart: Deutscher Apotheker Verlag, 2014.
- [5] P. M. Suter, Checkliste Ernährung, Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2008.
- [6] E. Lückerath und S.-D. Müller, Diätetik und Ernährungsberatung - Das Praxisbuch, Stuttgart: Karl F. Haug Verlag, 2013.
- [7] H. Kasper und W. Burghardt, Ernährungsmedizin und Diätetik, München: Elsevier GmbH, 2014.
- [8] E. Fink, Ernährung und Diätetik für die Kitteltasche, Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2008.
- [9] B. Becke und M. Benecke, Prozessqualität in der Ernährungsberatung und Ernährungstherapie - Handbuch Band 1: Organisations- und Formularhandbuch, Niedereschach: Verlag MED+ORG, 2006.
- [10] H.-K. (. Biesalski, Ernährungsmedizin, Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2017.
- [11] Bundesärztekammer und Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM), Curriculum Ernährungsmedizin Texte und Materialien der Bundesärztekammer zur Fortbildung und Weiterbildung, 2015.
- [12] Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), „Beratungsstandards als Lose-Blatt-Sammlung“, 2013. [Online]. Available: <https://www.dge.de/presse/pm/dge-beratungsstandards/>. [Zugriff am 27. 10. 2020].
- [13] D. Erfurt und H. Spegg, Ernährungslehre und Diätetik, Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2013.
- [14] National Institutes of Health, „The Practical Guide - Identification, Evaluation and Treatment of Overweight and Obesity in Adults“, 2000. [Online]. Available: [http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/prctgd\\_c.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/prctgd_c.pdf). [Zugriff am 27. 10. 2020].

[15] Deutsche Adipositas Gesellschaft e. V. (DAG), „Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur "Prävention und Therapie der Adipositas",“ 04. 2014. [Online]. Available: <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/050-001.html>. [Zugriff am 27. 10. 2020].

## **11 Arbeitshilfen**

### **FORMBLÄTTER**

- Mustervertrag zur Ernährungsberatung
- Erfassung der persönlichen Daten im Rahmen der Ernährungsberatung
- Dokumentation des Beratungsgespräches im Rahmen der Ernährungsberatung
- Informationsbogen über Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Lebensmitteln
- Musterevaluationsbogen für die Ernährungsberatung am Beispiel Gewichtsreduktion