

Ernährungsberaterin Ernährungsberater



Beruf

Ernährungsberaterinnen und -berater arbeiten in Spitälern, Rehabilitationszentren und Heimen, in der eigenen Praxis, in öffentlichen Beratungsstellen und in der Lebensmittelindustrie. Sie beraten und schulen Menschen in Ernährungsfragen – vom Kind bis zur Betagten, vom Übergewichtigen bis zum Schwerkranken. Zur Kundschaft gehören auch Unternehmen und Sportvereine. Ausserdem beteiligen sie sich an Projekten zur Gesundheitsförderung, halten Vorträge und geben Auskünfte in Medien.

Voraussetzungen

- Berufsmatur, bzw. Fachmaturität oder gymnasiale Matur
- Aufnahmeverfahren
- Freude am Umgang mit Nahrungsmitteln und am Essen
- Analytisches und vernetztes Denken
- Einfühlungsvermögen, Geduld, Überzeugungskraft
- Selbständigkeit
- Teamfähigkeit

Ausbildung

- 3-jähriger Vollzeit-Studiengang an der Fachhochschule, Beginn jeweils im September
- Zwei Drittel an der Schule, ein Drittel Praktika
- Semestergebühr. Entschädigung für Praktika
- Eidg. anerkanntes Diplom als Bachelor of Science FH in Ernährungsberatung (gilt als Hochschulabschluss)

Ernährungsberaterin, mein Beruf

« Die Frau in meiner Praxis ist 40 Jahre alt. Sie hat jahrelang an Durchfall gelitten und ist abgemagert. Der Arzt hat Weizenunverträglichkeit festgestellt, in der Fachsprache Zöliakie. Ihr Dünndarm verträgt das Klebereiweiss Gluten nicht. Sie muss von nun an auf Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel, Gerste verzichten. Kein Brot mehr, keine Spaghetti, keinen Kuchen. Ich erkläre ihr, wie das Gluten die Schleimhaut des Dünndarms krank macht, dass deshalb der Darm schlecht verdaut. Ich sage ihr, welche Kohlenhydrate sie essen darf: Kartoffeln, Reis, Mais, Hirse. Ich stelle mit ihr zusammen einen Speiseplan auf. Ich gebe ihr Rezepte und Tipps, wie sie kochen kann. Ich ermuntere sie, trotz Zöliakie das Essen zu geniessen.

Die Umstellung fällt ihr schwer. Jeden Tag hat sie mit Brot, Butter und Konfitüre begonnen. Und für ihren Mann und die Kinder muss sie weiterhin kochen. Nach 6 Sitzungen und vier Monaten isst sie glutenfrei – und hat Freude daran. Ihr Dünndarm verdaut wieder normal.

Übergewichtige kommen meist dann zu mir, wenn sie jede Diät ausprobiert haben. Ich kläre zuerst, was möglich ist und was nicht. Sie dürfen nicht schnell abnehmen wollen, weil sie die Kilos ebenso rasch wieder zulegen würden. Oder ich zeige auf, dass sie sich mehr bewegen müssen. Dann lege ich mit ihnen eine auf sie zugeschnittene Ernährung fest, abgestützt auf wissenschaftliche Erkenntnisse und belegte Erfahrung.

Häufig berate ich Diabetiker, sowohl in der eigenen Praxis wie im Spital. Bei gewissen Diabetesformen erzielen die Patienten mit einer angepassten Ernährung, das bedeutet beispielsweise viel Gemüse und Salat, grosse Erfolge. So können sie die Medikamente absetzen oder müssen sie erst Jahre später und in geringerer Dosierung zu sich nehmen.

Mit Krebspatienten entwickelt sich oft eine enge Beziehung, da ich sie über längere Zeit betreue. Bei ihnen besteht die Gefahr einer schweren Mangelernährung, weil sie an Appetitlosigkeit leiden oder starke Schluckbeschwerden haben. Die Betreuung soll dazu führen, dass sie genügend Nahrung zu sich nehmen und dass ihr körperlicher Zustand so lang wie möglich stabil bleibt.

Als Ernährungsberaterin weiss ich: Ein Mensch muss sein Verhalten selber ändern. Ich gebe Anstösse, ich berate, ich unterstütze. Freude am Essen und am Kochen zu vermitteln, ist eines der Hauptziele meiner Beratung. Ich esse selber gern, am liebsten Pizza. Ich liebe den Geruch, die rot-gelb-grüne Farbe, das Gefühl von Käsefäden und Tomatensaft auf der Zunge, den Geschmack der Sardellen, den krustigen Boden. Auch wenn ein Mensch nicht alles essen kann: Was er isst, soll er geniessen. »