

1. Vorgespräch

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

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

a) Erstberatung

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

b) Unterstützende Maßnahmen

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

c) Folgeberatung

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

d) Weitere Folgeberatungen

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

e) Abschlussberatung

- Diskussion des Erfolges/Misserfolges

3. Dokumentation sämtlicher Maßnahmen

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

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