

### 1. Vorgespräch

- Bedarfsermittlung (Ernährungsumstellung notwendig und erwünscht?)
- Bei Bedarf und Interesse erhält der Patient/die Patientin eine Ernährungsberatung. Bei vorliegender Qualifikation kann sie in der Apotheke durchgeführt werden, ansonsten vermittelt der Apotheker/die Apothekerin entsprechende Adressen.

### 2. Ernährungsberatung\*

#### a) Ernährungsanalyse

- Ernährungsrelevante Daten erfassen (Stammdaten ergänzen um Größe und Gewicht zur Bestimmung des BMI, vorliegende Nahrungsmittelallergien bzw. -überempfindlichkeiten, Vorlieben in der Ernährung, Nahrungsmittel, die abgelehnt werden, wie z. B. bei Vegetariern).
- Erläuterungen zur Führung eines Ernährungsprotokolls (Anzahl, Ort, Zeitpunkt, Dauer der Mahlzeiten, Art und Menge der konsumierten Lebensmittel und Getränke, körperliche Aktivität in Beruf und Freizeit).
- Auswertung des vom Patienten/von der Patientin angefertigten Ernährungsprotokolls (ohne Patient\*in), Berücksichtigung weiterer Begleiterkrankungen, die ernährungsabhängig sein können (z. B. Nierenfunktionsstörungen, Bluthochdruck), Berechnung des individuellen Gesamtenergiebedarfs aus dem Grund- und dem Leistungsumsatz, Nährwertanalyse.
- Gemeinsam mit dem Patienten/der Patientin Ziele definieren (Verbessertes Ernährungsverhalten als Teil der Diabetestherapie, gesunde Ernährung, Ernährungsumstellung aufgrund von besonderen Lebenssituationen wie Schwangerschaft, Stillzeit, erhöhter körperlicher Aktivität oder aufgrund von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Gewichtsreduktion → eigene „Leitlinie“ vereinbaren).

#### b) Ernährungsempfehlungen zur Erreichung der definierten Ziele

- Beratung individuell auf die Ziele und Bedürfnisse abstimmen.
- Empfehlungen durch schriftliche Materialien unterstützen.
- Themen sind z. B. Nahrungsmittelkunde unter besonderer Berücksichtigung der Blutglukosewirkung, besonders empfehlenswerte Nahrungsmittel unter Berücksichtigung individueller Vorlieben, auch Fertigprodukte einbeziehen, Anzahl, Mengen und Bestandteile der einzelnen Mahlzeiten mit Beispielen, Zubereitungsverfahren, Nährwerte der empfohlenen Lebensmittel und Getränke, Empfehlungen für geänderte Einkaufs- und Essgewohnheiten, Nahrungsergänzungsmittel, Aufklärung über spezielle Diabetikerprodukte.
- Erläuterungen, wie die Verteilung der Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten auf die blutglukosesenkende Arzneimitteltherapie abgestimmt sein soll.

### 3. Folgeberatungen

- Zielüberprüfung und gegebenenfalls -anpassung
- Ernährungsprotokolle auswerten
- Erfahrungen mit den Maßnahmen hinterfragen
- Gegebenenfalls Modifikation der Ernährungsempfehlungen
- Förderung der Compliance

### 4. Dokumentation sämtlicher Maßnahmen

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