

„EINE STÄRKE DER OECOTROPHOLOGIE IST DIE INTERDISZIPLINARITÄT.“



Foto: Hans G. Ziertmann

(CE) Der Berufsverband Oecotrophologie e.V. vertritt rund 4.100 Fachleute aus Ernährungs-, Lebensmittel- und Haushaltswissenschaften und setzt sich berufspolitisch für mehr Sichtbarkeit, Anerkennung und Wirkung der Oecotrophologie ein. 10 Fragen an Dr. Andrea Lambeck, Diplom-Oecotrophologin und seit 2018 Geschäftsführerin des VDOE.

Oecotrophologie wird häufig auf Ernährungsberatung reduziert. Welche gesellschaftliche Rolle spielt die Disziplin heute tatsächlich?

Eine Stärke der Oecotrophologie ist die Interdisziplinarität; so bieten sich für Absolventinnen und Absolventen der Oecotrophologie, Ernährungswissenschaften und vergleichbarer Studiengänge sehr vielfältige Arbeitsbereiche, von der Forschung und Lehre über verschiedene Positionen in der Ernährungs- und Gesundheitswirtschaft bis zu Verbänden und Medien, und auch in der Ernährungsberatung und Ernährungstherapie, sowohl im Angestelltenverhältnis als auch in selbstständiger Tätigkeit. Da Ernährung ein Top-Thema in der Gesellschaft ist, gibt es eine große Nachfrage nach qualifizierten Personen.

Viele Menschen möchten sich nachhaltiger ernähren, geraten im Alltag aber in Konflikte zwischen Gesundheit, Umwelt, Zeit und Budget. Welche Rolle spielen Konzepte wie die Planetary Health Diet und wie lassen sich solche Leitbilder alltags-tauglich vermitteln?

Die Planetary Health Diet ist ein Ansatz, der neben der Gesundheit des Menschen auch die Gesundheit des Planeten berücksichtigt. Es handelt sich um Empfehlungen, mit denen wir unsere Ernährung an vielen kleinen Stellen Stück für Stück etwas besser gestalten können. Auch wenn der Begriff „Diet“ an Diät erinnert und damit einen etwas strengeren Klang hat, geht es um eine Ernährungsform, die nichts verbietet, aber Anregungen zu einer „besseren Wahl“ gibt, mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel, bevorzugt saisonal und regional – das tut Klima, Gesundheit und Geldbeutel gut.

Die Diskussion um ultraverarbeitete Lebensmittel, echtes Essen und Ernährungsempfehlungen wird zunehmend emotional geführt. Wie ordnen Sie diese Debatte wissenschaftlich ein und was bedeutet sie für Verbraucherinnen und Verbraucher?

Ernährung ist ein emotionales Thema! Sobald es um Gut und Böse oder Richtig und Falsch geht, und sich Menschen über ihr Essverhalten definieren oder abgrenzen, ist die Wissenschaft gefragt, sachliche Argumente und Empfehlungen zu geben. Hinsichtlich der ultraverarbeiteten Lebensmittel ist selbst die Definition dieses Begriffs Gegenstand wissenschaftlicher Diskussion. Zu bedenken ist, dass manche Lebensmittel erst durch

die Verarbeitung – egal ob industriell, im Handwerk oder im Haushalt – genießbar werden, andere im möglichst unverarbeiteten Zustand Bestandteil unserer Ernährung sein sollten.

Nahrungsergänzungsmittel boomen. Wo sehen Sie sinnvolle Einsatzbereiche und wo beginnt ein strukturelles Problem aus Marketing, Gesundheitsversprechen und fehlendem Fachwissen selbst ernannter Experten?

Nahrungsergänzungsmittel können durchaus sinnvoll sein, wenn sie gezielt eingesetzt werden, um ein Defizit auszugleichen, egal ob dies durch eine spezielle Ernährungsform oder einen z. B. in bestimmten Lebensphasen erhöhten Bedarf bedingt ist. Eine ärztliche Abklärung des konkreten Status bzw. Defizits ist hierfür empfehlenswert, ebenso die Konsultation einer Ernährungsberatung. Problematisch kann eine Selbstmedikation nach dem Motto „viel hilft viel“ insbesondere dann werden, wenn es sich beispielsweise um eine Supplementierung mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E oder K handelt.

In den Medien äußern sich zu Ernährungsthemen häufig Köche und zunehmend auch Food-Influencer, seltener jedoch Oecotrophologinnen und Oecotrophologen. Warum überlassen Fachleute hier oft anderen das Feld?

Leider werden Auftritte in TV und Rundfunk sowie Beiträge in Printmedien meist nicht honoriert, so dass sich vorrangig Personen äußern, die für ihre „Empfehlungen“ von einem Auftraggeber bezahlt werden oder in eigener Sache Werbung für sich machen. Das gilt in besonderem

Maß für Social Media. So entsteht in den Medien ein verzerrtes Bild. Wünschenswert wäre, dass insbesondere die öffentlich-rechtlichen Medien hier mehr Wert auf Unabhängigkeit der „Expertinnen und Experten“ legen und seriöse Gesprächspersonen mit wissenschaftlicher und medialer Expertise entsprechend honoriert würden.

Oecotrophologie umfasst u. a. auch Ernährungsberatung und Ernährungstherapie. Welche Krankheitsbilder und Probleme spielen dort die größte Rolle?

Die Palette der Krankheitsbilder und Probleme in der Ernährungsberatung und -therapie reicht von den häufigen ernährungsmitbedingten Erkrankungen bis zu seltenen und durch eine gezielte Ernährung therapierbaren Erkrankungen. Dabei geht es in der Praxis sowohl um Gesundheitsförderung und Prävention z. B. zur Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung oder Übergewicht bei gesunden Menschen als auch um die Therapie z. B. bei Stoffwechselerkrankungen oder Unverträglichkeiten. Auch die Beratung von Menschen mit besonderen Ernährungsansprüchen (z. B. Schwangere, Stillende, Leistungssportler, Hochbetagte) gehört dazu.

Mit E-Zert gibt es seit Kurzem eine gemeinsame Plattform zur Zertifizierung. Was ist der zentrale Nutzen?

Das Zertifikat „E-Zert Ernährungstherapie“ bietet Diätassistentinnen und -assistenten und Absolventinnen und Absolventen oecotrophologischer und ernährungswissenschaftlicher Studiengänge einen qualitätsgesicherten Nachweis spezieller Kenntnisse, Kompetenzen und praktischer Erfah-

rung für ernährungstherapeutische Tätigkeiten. Es dient Krankenkassen als Beleg für die Qualifikation und der Bezuschussungsfähigkeit. Mit der Ernährungsexperten-Suche finden Betroffene, Kostenträger sowie Ärztinnen und Ärzte passende und geprüfte Fachkräfte für Ernährungstherapie – einfach, kostenlos und schnell, in ihrer Region unter www.e-zert.de

Künstliche Intelligenz kann bereits individuelle Ernährungspläne erstellen, Apps versprechen individuelle Lösungen. Wofür brauchen Ratsuchende künftig noch Oecotrophologinnen und Oecotrophologen?

KI kann bei der Suche nach Rezepten oder Mahlzeiteninspiration helfen. Bei individuellen Ernährungsempfehlungen ist jedoch Vorsicht geboten. Die KI kann immer nur das wiedergeben, was sie weiß, es kommt also auf die Trainingsdaten und den Prompt an. Eine Studie der Universität Hohenheim und des MRI zeigte, dass Ernährungspläne auf Gewichtsverlust abzielen und Nährstoffmängel verursachen können. Bei restriktiver Ernährung (z. B. vegan, Unverträglichkeiten) war die Lebensmittelauswahl nicht zuverlässig. Zudem ist die Ernährungsberatung mehr als Wissensvermittlung, es geht dabei häufig auch um eine Verhaltensänderung.

Mit Blick auf Ernährung und Lebensmittelproduktion: Welche zukünftigen Trends sehen Sie? Was wünschen Sie sich dafür von Politik, Wirtschaft und Öffentlichkeit?

Es lässt sich ein starkes Engagement der Lebensmittelwirtschaft zur Entwicklung von ernährungsphysiologisch verbesserten Rezepturen

und Produkten erkennen – weniger Salz, Zucker, Fett, mehr Ballaststoffe, pflanzliche Alternativen zu tierischen Zutaten etc. Daran arbeiten viele Oecotrophologinnen und Oecotrophologen in der Produktentwicklung und leisten so einen Beitrag zur Verbesserung der Ernährungssituation der Bevölkerung. Das Interesse der Wirtschaft und der Öffentlichkeit an derartigen Lösungen ist erfreulich. Damit die neuen „gesünderen“ Produkte eine Chance im Markt haben, ist die Verbraucherseite gefragt.

Zum Abschluss: Gibt es etwas, das Sie Verbraucherinnen und Verbrauchern mitgeben möchten, jenseits einzelner Ernährungstipps?

Beim Thema Ernährung sprechen alle mit, unabhängig von der Kompetenz und dem fachlichen Hintergrund. Es ist daher immer wichtig zu prüfen, woher die Ernährungsinformationen kommen. Nutzen Sie bei der Suche nach qualifizierten Ernährungsfachkräften die Expertensuche von E-Zert oder nehmen Sie mit Ihrer Krankenkasse Kontakt auf.



E-Zert – Plattform für qualifizierte Ernährungstherapie & Ernährungsberatung e. V. fördert den Verbraucher- und Patientenschutz durch einheitliche Mindestanforderungen für die Qualifikation von Leistungsanbietenden der Ernährungstherapie und -beratung. Mit der Ernährungsexperten-Suche finden Patientinnen und Patienten, Kostenträger sowie Ärztinnen und Ärzte passende und geprüfte Fachkräfte für Ernährungstherapie – schnell und einfach in Ihrer Nähe. www.e-zert.de