



Ernährungsberater, Ernährungsberaterin **FH**



Ein gesundes und ausgeglichenes Leben: Für viele Menschen ist dies das wichtigste Ziel – und die Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle. Darum ist das Wissen der Ernährungsberater und Ernährungsberaterinnen zunehmend gefragt – bei allen Altersgruppen. Die Berufsleute teilen keineswegs Lebensmittel in gut oder schlecht ein. Sondern sie helfen den Menschen, Essgewohnheiten und Verhalten so anzupassen, dass sie Gesundheitszustand und Wohlbefinden verbessern können.



^ Die Zusammenarbeit unter den verschiedenen Fachleuten ist im Gesundheitswesen besonders wichtig.

Anforderungen

Ich interessiere mich für Medizin und Wissenschaft

In der Ernährungsberatung braucht es gute Kenntnisse des menschlichen Körpers und dessen Gleichgewicht. Dieses beinhaltet psychische, physische und soziale Aspekte.

Ich kann gut Kontakte knüpfen und zuhören

Ernährungsberater/innen wissen, wie man Vertrauensbeziehungen aufbaut. Sie ermitteln Ist-Situation und Ziele der Patientinnen und Patienten im Gespräch und bauen die Beratung entsprechend auf.

Ich habe eine pädagogische Ader

Beraten und informieren ist ein zentraler Teil der Arbeit von Ernährungsberater/innen. Sie passen Sprache und Kommunikationsmittel an die unterschiedlichen Bedürfnisse ihrer Gesprächspartner, z.B. Kinder, Seniorinnen oder kranke Personen, an.

Ich arbeite gerne in einem interdisziplinären Team

Ernährungsberater/innen arbeiten regelmässig mit anderen Gesundheitsfachleuten zusammen, z.B. mit Ärztinnen, Pflegefachleuten, Psychologen, Physiotherapeutinnen oder Sozialarbeitern.

Ich bin offen für neue Erkenntnisse

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse entwickeln sich laufend weiter. Die Berufsleute passen ihre Behandlungsmethoden an und verbessern sie so.

Ausbildung

Die Ausbildung zum Ernährungsberater/zur Ernährungsberaterin findet an einer Fachhochschule (FH) statt.

Ausbildungsorte

- Berner FH Gesundheit BFH
- Fernfachhochschule Schweiz FFHS

Dauer

- Bern: 3 Jahre Vollzeit inkl. Praktika, anschliessend zusätzliches Praxismodul von 10 Monaten
- Fernfachhochschule: 4 Jahre berufsbegleitend (v.a. Fernunterricht, mit Praktikum in der Ernährungsberatung zu 60% im 4. Studienjahr), anschliessend Vertiefungspraktikum von 12 Monaten

Voraussetzungen

- Berufs-, Fach- oder gymnasiale Maturität oder Diplom einer höheren Fachschule HF im Bereich Gesundheit
- Eignungsabklärung

Studierende an der BFH absolvieren vor Studienbeginn ein zweimonatiges Pflegepraktikum im Gesundheits- oder Sozialwesen. Davon ausgenommen sind Fachmaturand/innen Gesundheit und Fachmänner/Fachfrauen Gesundheit EFZ mit Berufsmaturität.

Ausbildungsinhalte

Gesundheitswissenschaften, therapeutische Interventionen, Gesundheitsförderung und Prävention, Ernährungswissenschaften, Küchentechnik, Essverhalten, soziale Umstände und Ernährung, Methodik, interdisziplinäre Zusammenarbeit

Abschluss

Bachelor of Science FH in Ernährung und Diätetik

Weiterbildung

Die regelmässige Weiterbildung ist für Ernährungsberater/innen verpflichtend. Einige Möglichkeiten:

Kurse: Angebote des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberater/innen SVDE, der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, der Gesellschaft für klinische Ernährung der Schweiz GESKES, von höheren Fachschulen, Fachhochschulen, Universitäten u. a.

Fachhochschulen: Master of Science (FH) in Ernährung und Diätetik, Master of Science (FH) in Life Sciences, Vertiefungsrichtung Food, Nutrition and Health

Nachdiplomstufe: Angebote von Fachhochschulen, Universitäten und der ETH Zürich; z. B. in Ernährung und Gesundheit, Management im Gesundheitswesen, Arbeit und Gesundheit, Gesundheitsförderung, Qualitätsmanagement im Gesundheitswesen
Doktorat: «Care & Rehabilitation Science» an der Universität Zürich in Zusammenarbeit mit der ZHAW. Die UZH informiert über die Zulassungsbedingungen.

✓ Der Blutzuckerspiegel kann ganz einfach mit handlichen Geräten gemessen werden.





◀ Mithilfe eines Adipometers misst der Ernährungsberater die Fettschicht des Körpers.

Essgewohnheiten ändern

Welchen Einfluss haben Lebensmittel und Essgewohnheiten auf die Gesundheit? Das hat Damien Carrupt schon immer interessiert. Wenn er heute Patientinnen und Patienten mit Diabetes oder Adipositas behandelt, steht diese Frage weiterhin im Vordergrund.

Wenn im Spital Diabetes Typ 2 – oft in Verbindung mit Übergewicht – diagnostiziert wird, kommt Damien Carrupt zum Einsatz. Er unterhält sich mit den Patientinnen und Patienten über ihre Essgewohnheiten und gibt ihnen

tägliche Zuckerzufuhr gleichmässig verteilen kann: «Es braucht tägliche mehrere, aber kleinere Mahlzeiten – und bestimmte Lebensmittel müssen bevorzugt oder eingeschränkt werden. Wenn der Blutzuckerspiegel zu tief fällt, kann es gefährlich werden», erklärt der Ernährungsberater. Er zeigt auf, woran der Patient eine Unterzuckerung rechtzeitig erkennen kann – zum Beispiel Zittern oder Unwohlsein – und wie er in Notsituationen reagieren muss: nämlich rasch eine Portion Zucker einnehmen.

Dank der engen Zusammenarbeit mit dem Pflegepersonal und der Fachärztin für Diabetologie weiss Damien Carrupt auch über andere Krankheiten des Patienten Bescheid. Nach dem Spitalaufenthalt trifft sich der Ernährungsberater weiterhin mit ihm, um ihn beim Einhalten der neuen Essgewohnheiten zu unterstützen.

Begleitung vor und nach dem Spitalaufenthalt

Damien Carrupt berät auch adipöse Personen, die eine Magenverkleinerung vornehmen lassen. Vor der Operation werden genau festgelegte Werte überprüft und in einem interdisziplinären Team diskutiert. Das erste Treffen findet mehrere Monate vor

dem Spitaleintritt statt, da der Patient zwingend seine Essgewohnheiten ändern muss. Der Ernährungsberater berücksichtigt die Vorgeschichte des Patienten und erstellt eine vollständige Anamnese in Bezug auf Ernährung, Lebensstil, Arbeit, Freizeitaktivitäten und Umfeld.

«Wir legen realistische Ziele fest – wie zum Beispiel Süssgetränke durch Aktivitäten zu kompensieren oder Zwischenmahlzeiten auszulassen», präzisiert der Fachmann. «Ich empfehle dem Patienten weiter, sich genügend Zeit für die Mahlzeiten zu nehmen und jedes Lebensmittel zu geniessen. Ausserdem gebe ich Tipps für eine ausgewogene Ernährung. Im Laufe der Gespräche stelle ich fest, ob der Patient in der Lage ist, seine Essgewohnheiten zu ändern.» Erst wenn dies der Fall ist, geben Ernährungsberater, Psychologinnen und Ärzte grünes Licht für die Operation.

Damien Carrupt
29, Ernährungsberater FH,
arbeitet in einem Spital



^ Damien Carrupt fordert den Patienten auf, Süssgetränke durch Aktivitäten zu kompensieren.

praktische Ratschläge: Wie können sie Komplikationen vermeiden? Wie können sie ihren Gesundheitszustand verbessern?

Behandlung durch individuelle Beratung

Ein Patient muss zur Regulierung des Blutzuckerspiegels mit Insulinspritzen behandelt werden. Damien Carrupt bespricht mit ihm, wie er die



Ernährung und Emotionen verbinden

In einer Praxis für Ernährung und Bewegung nimmt Tiffanie di Capua Patientinnen und Patienten aller Altersgruppen in Empfang. Sie haben Essstörungen, die Alltag und Wohlbefinden beeinträchtigen - oder sie leiden unter Krankheiten, die eine Anpassung ihrer Ernährung erfordern.

Bei der ersten Konsultation versucht Tiffanie di Capua die Ursache der Probleme zu finden. Dazu stellt sie konkrete Fragen: Wie verläuft bei Ihnen ein normaler Tag? Wie bereiten Sie Mahlzeiten zu - und wie essen sie diese? Heute berät sie eine junge Frau mit Anorexie, die nur noch Gemüse isst. Die Ernährungsberaterin versucht zu erörtern, welche Ereignisse die Krankheit ausgelöst haben. War es eine Bemerkung einer Freundin? Eine Reaktion auf soziale Zwänge? Oder steht alles in Verbindung mit einem schlechten Erlebnis, das schon lange her ist und nichts mit dem Gewicht zu tun hat?

Motivation und Erlebnisse schaffen

«Wir gehen die positiven und negativen Aspekte der Ernährung durch und legen konkrete Ziele fest», erklärt Tiffanie di Capua. «Ich schlage vor, eine kleine Sättigungsbeilage hinzuzufügen und gleichzeitig die Gemüseportion leicht zu vergrößern. Ich versuche, auf das Essverhalten einzuwirken, ohne der Patientin dabei etwas aufzu-

zwingen.» Die Ernährungsberaterin versucht es mit Motivation: «Wir analysieren gemeinsam, welche Gefühle das Essen auslöst - und wir finden heraus, welcher Geschmack positive Erinnerungen wachruft.»

Bei einem untergewichtigen Kind, das viele Lebensmittel kategorisch verweigert, baut die Ernährungsberaterin Erlebnisse ein: gemeinsames Einkaufen und Kochen oder die appetitliche Präsentation eines Nahrungsmittels zum Beispiel.

Die Ernährungsberaterin koordiniert ihre Behandlung mit den anderen Gesundheitsfachleuten im Zentrum. «Wir legen eine gemeinsame Behandlung der Patientinnen und Patienten fest. Ernährung, Bewegung und psychischer Zustand sind eng miteinander verbunden.»

Geschmacksinn und Freude wecken

Ernährungs- und Kochkurse während der Schulzeit haben Tiffanie di Capua zu ihrer Berufswahl geführt. «Ich koche sehr gern und möchte die Freude an Nahrungsmitteln, Kochen



Tiffanie di Capua
24, Ernährungsberaterin FH,
arbeitet in einer Privatpraxis
und in Schulen

und Genießen weitergeben.» Sie leitet nebenberuflich Kochkurse und erteilt Kochunterricht in der Oberstufe. «Ich zeige den Schülerinnen und Schülern, was eine ausgewogene Mahlzeit ist. Ich ermuntere sie, Nahrungsmittel zu entdecken und zu genießen - und zu erkennen, wann sie satt sind. Ich zeige ihnen zudem die Möglichkeiten des Geschmacksinns und spreche mit ihnen über die Verdauung und die Verbrennung von Kalorien.»



^ Tiffanie di Capua zeigt auf, dass das Kochen und Genießen von gesunden Mahlzeiten Spass macht.



^ Mit dem Bioimpedanz-Test misst die Ernährungsberaterin die Muskel-, Fett- und Wasserverteilung im Körper.



Pflege zu Hause

Medizinische und emotionale Betreuung

Jessica Massa
29, Ernährungs-
beraterin FH,
arbeitet für eine
Spitex-Organisa-
tion, die auf klini-
sche Ernährung
spezialisiert ist

«Mir gefallen die beiden Seiten meiner Tätigkeit: einerseits die medizinische Seite der künstlichen Ernährung, und andererseits die langfristige Beziehung zu Patientinnen und Patienten, die zuhause gepflegt werden. Ich betreue sie in ihrem privaten Umfeld und im Austausch mit ihren Angehörigen. So bekomme ich einen besseren Eindruck ihres Lebens, als dies im Spital der Fall wäre.

Ernährung bei schweren Krankheiten

Ich betreue zum grössten Teil ältere Menschen, die an schweren Krankheiten und Unterernährung leiden, begleitet von Kau-, Schluck- und Verdauungsstörungen. Ich empfehle ihnen, die Ernährung anzupassen - und wenn nötig eine flüssige Ergänzungsnahrung einzunehmen, die mit Proteinen und Kalorien angereichert ist. Es gibt eine grosse Auswahl an Produkten. Je nach Gesundheitszustand und Geschmack der Person wählen wir Menge und Art der Zusatznahrung, die vom Arzt validiert wird. Bei Patienten, die ausschliesslich über eine Sonde ernährt werden, wähle ich in Absprache mit dem Arzt einen Beutel mit flüssiger Nahrung, die auf ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

Unterernährung bekämpfen

Auf Anfrage gehe ich auch in Pflegeheime. Ich biete dem Personal Kurse zu Unterernährung und anderen Themen an, und ich erstelle Ernährungspläne für die Heimbewohner. Manche von ihnen lerne ich auch persönlich kennen. Einige haben Probleme mit der Konsistenz, andere mit dem Geschmack oder der Grösse der Mahlzeiten. Ich suche nach individuellen Lösungen und schlage dem Pflegepersonal und den Köchinnen und Köchen Anpassungen vor.»



Gesundheitsförderung und Prävention

Eine ausgewogene Ernährung für alle

Delphine Amstutz

31, Projektverantwortliche Gesundheitsförderung und Prävention in einem kantonalen Institut für öffentliche Gesundheit, Ernährungsberaterin FH, Master FH Global Health and Development

Warum arbeiten Sie in der öffentlichen Gesundheit?

Während meiner Arbeit in Spitälern und Kliniken bin ich in Kontakt mit Menschen gekommen, die in prekären Verhältnissen leben. Das hat mich motiviert, einen Beitrag zur Bekämpfung von Ungleichheiten zu leisten. Beratungen beeinflussen individuelle Essgewohnheiten - doch ich möchte helfen, die Gesundheit der ganzen Bevölkerung zu verbessern. Dazu müssen sozioökonomische Faktoren miteinbezogen werden, wie die Lebensumstände und der Zugang zu Lebensmitteln. Das sind langfristige politische und soziale Prozesse.

Was tun Sie konkret?

Ich bin für zwei Projekte tätig: «Gemeinschaft und Gesundheit» und «Gesundheitsförderndes Umfeld». Die Projekte wollen Gemeinden animieren, Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Einwohner einzuführen, insbesondere von schwächeren Personen. Das bedeutet zum Beispiel, den Zugang zu frischen Früchten und Gemüse auf Märkten zu vereinfachen: Sie sollen für möglichst viele Menschen erschwinglich sein. Meine wichtigsten Ansprechpartner sind Gemeindeverwaltungen und politische Behörden.

Und daneben kümmern Sie sich noch um einen Verein...

Ja, dieser ist aus dem Projekt «Ernährung und Migration» entstanden, das vor zwei Jahren im Universitätsspital Genf entwickelt wurde. Wir haben Personen mit Migrationshintergrund zu Gesundheitsbotschaftern ausgebildet, die ihre Landsleute über gesunde Ernährung informieren. Der Verein bietet das auch für andere Bevölkerungsgruppen an.



^ **Ernährungspläne erstellen** Die Ernährungsberaterin hört der Patientin gut zu. Sie ermittelt ihre Essgewohnheiten und stellt einen alternativen Ernährungsplan auf.

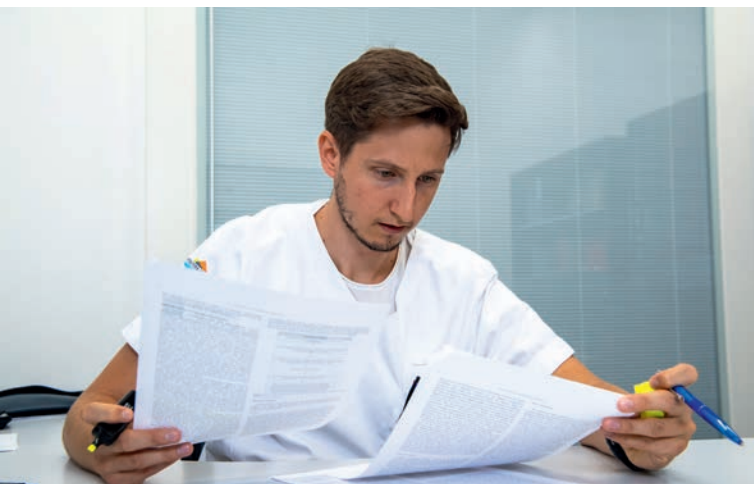


> **Betreuung am Krankenbett** Bei Spitalaufenthalten nehmen Ernährungsberater bei Unterernährung oder starker Gewichtsabnahme eine klinische Untersuchung vor.

✓ **Mit anderen Fachleuten zusammenarbeiten** Ernährung und Bewegung hängen zusammen. Der Austausch zwischen Ernährungsberaterin und Physiotherapeut ermöglicht es, Behandlungen präziser abzustimmen.



✓ **Administrative Aufgaben** Das Erstellen von Rapporten für Ärzte oder Versicherungen macht einen nicht zu unterschätzenden Teil der Arbeit aus.



✓ **Informieren und beraten** Die Berufsleute passen die Ratschläge zur Ernährung dem Gesundheitszustand und den Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten an.



^ **Kurse erteilen** Zur Vorbereitung einer Adipositas-Operation beispielsweise gehören Informationskurse und eine langfristige diätische Begleitung.



< **Individuelle Lösungen suchen** Unter einer Vielzahl von Produkten mit Zusatznahrung wählen die Ernährungsberater/innen jenes aus, das am besten zum Patienten passt.



^ **Informationen weiterleiten** Die Berufsleute informieren die Küchen von Spitälern und Heimen, welche Bedürfnisse bestimmte Patienten haben - etwa wenn sie pürierte Speisen benötigen.

In der Schweiz erhalten jährlich 70 bis 80 Personen ein FH-Diplom in Ernährung und Diätetik. Am Anfang ihrer Laufbahn finden die meisten eine Stelle in Spitälern, Kliniken, Behandlungs- und Rehabilitationszentren oder in der Spitex. Ernährungsberater/innen arbeiten auch in privaten Praxen, als selbstständig Erwerbende oder als Angestellte. Die Spitalaufenthalte werden in der Tendenz kürzer, und die Pflege älterer Menschen zuhause nimmt zu. Deshalb steigt die Nachfrage nach Ernährungsberatung zuhause stark an. Auch der Bereich Gesundheitsförderung und Prävention wird stets wichtiger und bietet Arbeitsmöglichkeiten.

Selbstständig werden

Nach zwei Jahren Vollzeit-Berufstätigkeit können Ernährungsberater/innen die kantonale Berufsausübungsbewilligung beantragen. Damit können sie sich selbstständig machen und Leistungen in Rechnung stellen – auch den Krankenkassen. Gruppenpraxen, die verschiedene Fachleute (Ernährungsberaterinnen, Psychologen, Physiotherapeutinnen, Ärzte usw.) vereinen, werden immer häufiger. Die gemeinsame Infrastruktur vereinfacht die Zusammenarbeit und reduziert die Betriebskosten.

▼ Ernährungsberater/innen bilden sich regelmässig weiter und sind stets auf dem neusten Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Neben der Berufsausübung in der Praxis sind einige Ernährungsberater/innen in Projekten tätig oder übernehmen Mandate. So können sie ihr Berufsleben bereichern und zum Beispiel als Dozent/in, in einem Sportclub, als Berater in Unternehmen oder in der Gemeinschaftsgastronomie arbeiten.

Vielfältige Wirkungsfelder von Psychologie bis Industrie

Erfahrene Ernährungsberater/innen können in grossen Organisationen verantwortungsvolle Funktionen übernehmen oder eine Abteilung leiten – insbesondere mit einem Master in Ernährung und Diätetik. Manche Berufsleute ergänzen ihre Ausbildung mit einem Bachelor in Psychologie, um Menschen mit Essstörungen und anderen psychischen Erkrankungen betreuen zu können. Es gibt auch die Möglichkeit, in der Nahrungsmittelindustrie zu arbeiten, zum Beispiel als Vorbereitung auf einen Master in Life Science. Auch der Bildungs- und Forschungsbereich bietet Möglichkeiten für Jobs und Laufbahnen.



▲ Eine gesunde Bevölkerung ist ein zentrales politisches Ziel. Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle.

Mehr Informationen

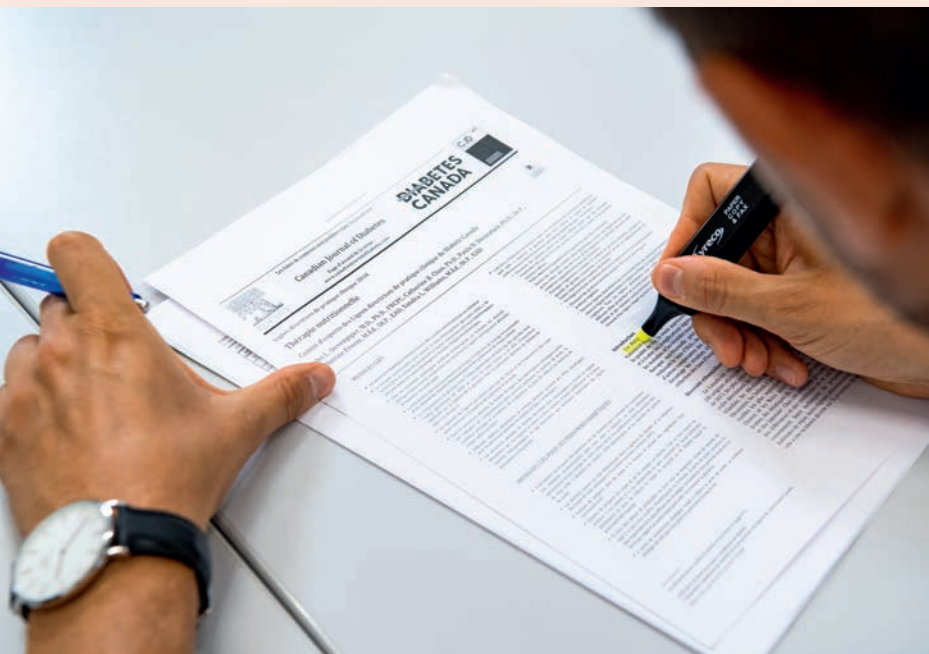
www.berufsberatung.ch, für alle Fragen rund um Lehrstellen, Berufe, Aus- und Weiterbildungen

www.bfh.ch/gesundheit, Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit

www.ffhs.ch, Fernfachhochschule Schweiz

www.svde-asdd.ch, Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen

www.berufsberatung.ch/lohn, alles zum Thema Lohn



Impressum

1. Auflage 2021.
© 2021 SDBB, Bern. Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeber:

Schweizerisches Dienstleistungszentrum Berufsbildung |
Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung SDBB
SDBB Verlag, www.sdbb.ch, verlag@sdbb.ch
Das SDBB ist eine Institution der EDK.

Recherche und Texte:

Ingrid Rollier, Genf; Peter Kraft, SDBB **Fachlektorat:**
Laurence Vernay, Jocelyne Depeyre, HEDS Genf; Marianne Gattiker, Saint-Aubin-Sauges **Fotos:** Thierry Porchet, Yvonand **Grafik:** Eclipse Studios, Schaffhausen **Umsetzung:** Roland Müller, SDBB **Druck:** Haller + Jenzer, Burgdorf

Vertrieb, Kundendienst:

SDBB Vertrieb, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen
Telefon 0848 999 001, vertrieb@sdbb.ch, www.shop.sdbb.ch

Artikel-Nr.:

FE1-3099 (Einzelex.), FB1-3099 (Bund à 50 Ex.).
Dieses Faltblatt gibt es auch in Französisch.

Wir danken allen beteiligten Personen und Firmen ganz herzlich für ihre Mitarbeit. Mit Unterstützung des SBFI.