

Leitbild-Statement: Rolle der Ernährungsberatung in der Therapie von Übergewicht und Adipositas

Fachgruppen Adipositas & Bariatrie Deutschschweiz & Romandie

Ernährungstherapie bei Adipositas

Adipositas ist eine chronische Erkrankung, die eine langfristige, individuelle und interdisziplinäre Behandlung erfordert. Sie kann nicht geheilt, aber wirksam behandelt werden. Grundlage der Ernährungstherapie sind aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse sowie bewährte klinische Praxis.

Ernährungsberater*innen begleiten Menschen mit Übergewicht und Adipositas ganzheitlich, respektvoll und empathisch. Dabei berücksichtigen wir die komplexen biopsychosozialen Zusammenhänge der Erkrankung, fördern Selbstfürsorge und setzen uns aktiv gegen Stigmatisierung ein. Gesundheit und Wohlbefinden der Betroffenen stehen im Zentrum unserer Arbeit.

Rolle der Ernährungstherapie

Die Ernährungstherapie unterstützt Menschen langfristig bei Veränderungen im Ess- und Gesundheitsverhalten. Ziel ist es, Lebensgewohnheiten zu entwickeln, die Gesundheit, Funktionsfähigkeit und Lebensqualität nachhaltig verbessern. Dabei stärken wir die Ernährungskompetenz, fördern hilfreiche Routinen im Alltag und machen individuelle Ressourcen sichtbar.

Der Therapieerfolg orientiert sich nicht primär am Körpergewicht, sondern an multidimensionalen Outcomes wie Lebensqualität, physischer und psychischer Gesundheit, funktionellen Fähigkeiten im Alltag sowie einer gesundheitsförderlichen Beziehung zum Essen.

Interprofessionelle Behandlung

Die Ernährungstherapie ist ein zentraler Bestandteil der interprofessionellen Behandlung von Adipositas. Sie kann in unterschiedlichen Therapieformen erfolgen – sowohl ohne als auch in Kombination mit medikamentösen oder chirurgischen Behandlungen.

Unsere Arbeit basiert auf einem respektvollen, evidenzbasierten und Best-Practice-Ansatz. Sie umfasst verhaltensorientierte Methoden sowie ernährungsphysiologische und ernährungspsychologische Interventionen und erfolgt in enger Zusammenarbeit mit anderen Gesundheitsprofessionen.

Durch kontinuierliche Fort- und Weiterbildung stellen wir sicher, dass unsere Ansätze aktuell bleiben und individuell angepasst werden können. Ziel sind nachhaltige Veränderungsprozesse und messbare Verbesserungen von Gesundheit und Lebensqualität – über Gewichtsveränderungen hinaus.

Vision

Adipositas soll in der Gesellschaft als Krankheit anerkannt werden, die behandelt werden kann. Alle Betroffenen sollen Zugang zu qualitätsgesicherten, interprofessionellen Behandlungsangeboten haben.

*Für Betroffene:
Fachgruppe Adipositas*

Wir begleiten Menschen mit Hochgewicht ganzheitlich, individuell und empathisch.

Unsere Haltung

Unsere Arbeit basiert auf einer gewichtsneutralen Haltung. Sie orientiert sich nicht primär am Körpergewicht, sondern an einem nachhaltigen und ganzheitlichen Ansatz, bei dem die physische und psychische Gesundheit, die Beziehung zum Essen, das Wohlbefinden sowie die Lebensqualität im Zentrum stehen. Wir treten Stigmatisierung entgegen, stärken die Selbstfürsorge und fördern einen wertschätzenden Blick auf den eigenen Körper.

Unsere Rolle

Wir verstehen uns als **Begleitende Personen von Veränderungsprozessen**. Gemeinsam mit Ihnen arbeiten wir daran, hilfreiche Gewohnheiten aufzubauen, die Beziehung zum Essen zu verbessern und einen unbeschwerten Umgang mit Mahlzeiten zu fördern. Dazu gehören Themen wie Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, oder der Aufbau von Routinen, die im Alltag langfristig Erfolg haben können. Unser Ziel ist es, Ihre individuellen Stärken sichtbar zu machen und Ihre Ernährungskompetenz Schritt für Schritt zu erweitern.

Unsere Praxis

Wir unterstützen Menschen in unterschiedlichen Situationen – sei es während einer **medikamentösen Therapie** oder auch ohne Medikamente oder nach einer chirurgischen Behandlung. Unsere Arbeit basiert auf **wissenschaftlich fundierten ernährungsphysiologischen und ernährungspsychologischen Ansätzen**, die wir flexibel an Ihre Lebenssituation anpassen. In Zusammenarbeit mit anderen Fachpersonen entwickeln wir praktische und realistische Lösungen, die nicht nur der Gewichtskontrolle helfen, sondern auch Ihr Wohlbefinden, Ihre psychische Gesundheit und Ihre Lebensqualität verbessern.