

Digitale Ernährungsberatung – direktes Feedback Patienten teilen unmittelbare Erfahrungen aus dem Alltag

Die digitale Ernährungsberatung ist mit vielen Vorbehalten konfrontiert. Dabei ergänzt sie die konventionellen Sitzungen sehr gut. Digital sind häufigere, dafür kürzere Kontakte möglich. Auch können Patienten direkt aus ihrem Alltag berichten, was den Ernährungsberatern die Möglichkeit bietet, ein individuelles Feedback zu geben, wie Gabriela Frei, Ernährungsberaterin bei Oviva, aufzeigte.

Es gibt Vorbehalte gegenüber der digitalen Ernährungsberatung. Oft glaubt man, die digitale Beratung sei für Ältere nicht geeignet, der Beziehungsaufbau sei schlechter, die Wirkung geringer. Die Referentin verspürte ebenfalls Bedenken, diese wurden aber mit der konkreten Erfahrung der digitalen Beratung rasch zerstreut.

Für eine digitale Beratung, auch teilweise, stehen verschiedene Formate zur Verfügung, die miteinander kombiniert werden können (1).

Wichtig ist, dass in der ersten Konsultation eine gute Beziehung aufgebaut wird. Bei dieser Gelegenheit muss man spüren, was das Ziel des Patienten ist. In der weiteren Behandlung können synchrone Settings als konventionelle Beratung oder als Video-Call alle 4 bis 6 Wochen stattfinden. Ergänzt werden diese Kontakte durch eine asynchrone Kommunikation. Die Patienten fotografieren ihr Essen, ihre Essprotokolle werden später ausgewertet, und die Patienten erhalten ein Feedback.

Ein konkretes Beispiel für eine kombinierte digitale Beratung

Eine 49-jährige Patientin, adipös, BMI 33,6 kg/m², beruflich und familiär sehr beschäftigt, möchte nachhaltig Körpergewicht reduzieren. Aufgrund ihres beruflichen und familiären Engagements wünscht sie eine Behandlung ohne zusätzlichen Stress. Die Kombination von digitalen und Face-to-Face-Angeboten kommt der viel beschäftigten Frau sehr entgegen. Für diese Patientin war es ein Schlüsselmoment, als sie realisierte, dass sie mehr Zeit für sich einplanen muss. Auf langen Spaziergängen konnte sie sich körperlich betätigen, fand aber auch Ruhe. Schliesslich richtete sie sich so ein, dass sie die Video-Calls von ihrem Lieblingsplatz im Wald machen konnte. Die Patientin fühlte sich wohl, und die Beraterin konnte sie besser unterstützen.

In einer Untersuchung mit 43 Patienten, wovon 36 die Studie beendeten, wurden Vor- und Nachteile der digitalen Beratung erfragt. Als Vorteil wurden die Integration in den Alltag und der individuelle Support mit regelmässigem individualisiertem Feedback genannt. Die digitale Beratung wurde vor allem bei dra-

Verschiedene Möglichkeiten der digitalen Beratung (1)

- Ohne persönliche Begleitung
 - Selbstlernapps
 - aufgezeichnete Webinare, Lernprogramme
- Mit persönlicher Begleitung
 - synchrone Begleitung, örtlich unabhängig, aber zeitlich fixiert
 - Telefon, Video, Chat
- Asynchrone Begleitung (örtlich und zeitlich flexibel)
 - SMS, Messenger
 - E-Mail, Sprach- und Videobotschaften

matischen Lebensereignissen und in komplexen Situationen als ungenügend empfunden (2).

In einer eigenen Untersuchung von Oviva mit 129 erwachsenen Patienten mit Adipositas wurde die Bereitschaft zur digitalen Beratung untersucht, diese betrug bei Frauen 63 Prozent, bei Männern 56 Prozent. Es zeigte sich, dass die Patienten, die das digitale Angebot nutzten, bei der Gewichtsreduktion erfolgreicher waren. Die engmaschige Betreuung scheint eine Schlüsselrolle in diesem Setting einzunehmen (3).

Das asynchrone Setting erlaubt es also den Patienten, ein positives oder negatives Erlebnis unmittelbar mitzuteilen. Das ermöglicht eine konkrete und individuelle Rückmeldung durch die Ernährungsberatung. Und das stärkt die Beziehung.

Wichtig ist, dass die persönliche Beziehung und der individuelle Support immer im Zentrum der professionellen Beratung stehen, online oder Face-to-Face. Der Aufbau einer Beziehung ist also in beiden Settings wichtig.

Barbara Elke

Referenzen:

1. Götz M: Professionelle digitale Ernährungsberatung, Anforderungen und Einsatzmöglichkeiten verschiedener Formate und Methoden. Ernährungs Umschau 2020;67(6):336-43
2. Weishaupt E et al.: Online nutrition counselling on weight loss. Experiences of overweight and obese adults. Ernährungs Umschau 2020M 67(6):108-14.
3. Jones L et al.: Untersuchung der Wirksamkeit eines Programmes zum Gewichtsmanagement bei Adipositas mit App-gestützter Betreuung. Aktuelle Ernährungsmedizin 2020;45(93):233-234.