

Veröffentlichung am 06.08.2012 / Aktualisierung am 09.08.2012 

Fragwürdige Ernährungsberatung

Sie befinden sich hier: [interessante Artikel](#) » [Ernährung](#)

(Zentrum der Gesundheit) - Gesetzliche Krankenkassen in Deutschland bezuschussen eine Ernährungsberatung nur dann, wenn sie den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entspricht. Leider stammen diese Richtlinien aus den 50er Jahren und sind folglich alles andere als auf dem neuesten Stand. Für Menschen bestimmter Risikogruppen könnte eine Ernährungsberatung, wie sie von den Kassen gefordert wird, ernste Folgen haben.

Von den Krankenkassen empfohlene Ernährungsberatung kann riskant sein

Normalerweise nehmen Menschen [eine Ernährungsberatung](#) in Anspruch, wenn sie ihren Gesundheitszustand aktiv verbessern möchten. In manchen Fällen jedoch kann eine Ernährungsberatung geradewegs zum Gegenteil führen und die Gesundheit weiter schwächen. Viele glauben, man brauche sich nur an solche Ernährungsberater halten, die von den Kassen bezahlt werden und schon umgehe man automatisch die Gefahr, einem Scharlatan in die Hände zu fallen. Doch leider ist genau das ein äusserst trügerischer Glaube.

Ernährungsberatung in Deutschland wie vor 60 Jahren

Die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE](#) empfiehlt eine Ernährungsweise, wie sie möglicherweise noch für einen Grossteil der Bevölkerung in den 50er Jahren vorteilhaft gewesen wäre. Die Konstitution der Menschen damals war eine ganz andere als heute. Während es in der Nachkriegszeit kaum Übergewichtige gab, gilt heute mehr als die Hälfte der Bürger als zu dick. Seinerzeit war körperliche Bewegung noch an der Tagesordnung, heute sitzt man vorwiegend – entweder im Auto, im Büro oder vor dem Fernseher bzw. Computer. Übergewicht und mangelnde Bewegung führen in Kombination mit fehlerhafter Ernährung dazu, dass die Menschen immer früher mit sog. Zivilisationskrankheiten zu kämpfen haben.

"Getreide, Milch und Zucker sind gut und richtig"

Anstatt nun aber auf genau diese Problematik, deren Symptome unter dem Begriff "[Metabolisches Syndrom](#)" zusammen gefasst werden, einzugehen, bestehen die Empfehlungen der DGE in der Hauptsache darin, sich an die sog. Ernährungspyramide zu halten. Deren Basis besteht neben Obst und Gemüse – was als positiv zu werten ist – aus Kohlenhydraten in Form von [Brot, Back- und Teigwaren](#) sowie [Getreideflocken](#) – was dagegen weniger günstig ist. [Milchprodukte](#) nehmen ebenfalls einen hohen Stellenwert ein. Und auch [Zucker](#) ist bis zu einer Menge von 50 bis 60 Gramm pro Tag erlaubt.

Herkömmliche Ernährungsberatung fördert Übergewicht, Diabetes und hohe Cholesterinwerte

Das Metabolische Syndrom umfasst vier krankhafte Funktionsstörungen, die sich zu lebensgefährlichen Gesundheitsproblemen entwickeln können: [Bluthochdruck](#), [Diabetes](#), [hohe Blutfettwerte](#) und [Übergewicht](#). Wenn jetzt ganz generell und immer wieder gepredigt wird, wie wichtig Getreide- und Milchprodukte sind, dann wird damit nicht die Gesundheit der Menschen gefördert, sondern die Verbreitung des Metabolischen Syndroms. Wer bereits mit Übergewicht ein Problem hat, wird bei der Umsetzung der DGE-Standards kaum Gewicht verlieren. Wer – möglicherweise unwissentlich – unter einem erhöhten Blutzuckerspiegel leidet, wird mit einer Ernährung, die reich an Kohlenhydraten und Zucker ist, in Riesenschritten zum Diabetiker werden. Wer mit hohen Cholesterinwerten durchs Leben geht, wird diese auch mit einer kohlenhydrat- und milchreichen Ernährung nicht loswerden.

Deutsche Krankenkassenverbände bestehen auf unzeitgemässe Ernährungsberatung

Nichtsdestotrotz bestätigte der Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) in seiner neuen Fassung des "Leitfadens Prävention" im August 2010 erneut, dass Ernährungsberatungen nur dann unterstützt würden, wenn sie die Richtlinien der DGE einhielten. Das heisst, wenn die entsprechenden [Ernährungsberater nicht nach diesen Richtlinien ausgebildet wurden](#), werden sie auch nicht empfohlen. In anderen Worten bedeutet das, die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen nur dann Ernährungsberatungen, wenn die Mitglieder daraus ziemlich sicher keinen gesundheitlichen Nutzen ziehen können und deren Gesundheitsrisiko (z. B. das Diabetesrisiko) – aufgrund einer stärkereichen Kost – damit sogar mit grosser Wahrscheinlichkeit steigt.

Jojo-Effekt nur nach kohlenhydratreicher Ernährung

Die von der EU mit 14,5 Millionen Euro geförderte und in der renommierten Fachzeitschrift *The New England Journal of Medicine* veröffentlichte *Diogenes-Studie*⁽¹⁾, bei deren Durchführung und Auswertung acht europäische Forschungszentren beteiligt waren, gelangte zu einem ähnlichen Ergebnis. Bei dieser Untersuchung wollte man heraus finden, welche Ernährungsweise den berüchtigten Jojo-Effekt nach Diäten verhindern könne bzw. welche ihn fördere. Dabei zeigte sich, dass nur diejenigen Studienteilnehmer (von insgesamt 558) keinen Jojo-Effekt erlebten, die eine kohlenhydratarme Ernährungsform praktizierten. Im Gegensatz dazu stellte sich der unerwünschte Effekt besonders in jener Gruppe ein, die sich kohlenhydratreich und gleichzeitig proteinarm ernährte. Bei ihnen stieg das Körpergewicht nach einer Diät wieder deutlich an.

Eine Vision

Erhielten also allein die deutschen Diabetiker (mind. 5 Millionen) sowie diejenigen Menschen mit Diabetesrisiko (10 Millionen) eine individuelle und richtige Ernährungsberatung, dann ließen sich die Ausgaben der Krankenkassen auffallend senken und gleichzeitig stiege ganz enorm die Lebensqualität der Betroffenen. Die einzig Leidtragenden wären die Pharmakonzerne. Doch liesse sich mit vereinten Kräften sicher auch für diese eine sinnvolle Aufgabe finden.

(1) **Diogenes:** Zusammengesetztes Wort aus **Diet**, **Obesity** and **Genes** = Ernährung, Übergewicht und genetische Veranlagung

Quellen:

- Offener Brief von Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder, Hünstetten und Dr. Nicolai Worm, München an den Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) sowie den Gemeinsamen Bundesausschuss, Berlin
- Ernährung & Gesundheit kontrovers "Irrsinn in der Ernährungsberatung" News - 10.11.2010 [[Quelle als PDF](#)]
- [Leitfaden Prävention](#): Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. August 2010 [[Quelle als PDF](#)]

© Neosmart Consulting AG - Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Text unterliegt dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Dieser Artikel darf ohne Genehmigung weder kopiert, veröffentlicht noch verteilt werden. Eine Verlinkung direkt auf die jeweilige Text-Seite ist erlaubt und erwünscht.

Abgelegt unter: [Ernährung](#) |

Weitere themenrelevante Artikel:

Fernausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater



(Anzeige) Die Fernausbildung zum "Fachberater für holistische Gesundheit" der Akademie der Naturheilkunde ist die einzige Ernährungsberater-Ausbildung, die vom Zentrum der Gesundheit zertifiziert wurde. Mit dem Fernstudium der Akademie der Naturheilkunde werden Sie in 12 Monaten zu einem versierten Experten in den Bereichen natürliche Ernährung und ganzheitliche Gesundheitsvorsorge.

► [weiterlesen](#)

Ausbildung ErnährungsberaterIn



ErnährungsberaterIn -Ausbildung der Akademie der Naturheilkunde

Die Fernausbildung zum Ernährungsberater ist eine ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsausbildung für alle naturheilkundlich interessierten Menschen. Diese Fernausbildung vermittelt ein fundiertes, umfangreiches Wissen, das Sie befähigt, als ganzheitlicher Ernährungsberater und/oder Gesundheitsberater eine individuelle, ganzheitliche Beratung auf höchstem Niveau zu tätigen.

► [weiterlesen](#)

Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit



Eine falsche Ernährung ist die Ursache vieler gesundheitlicher Störungen. Doch was genau bedeutet „falsche Ernährung“? In diesem Teil unserer Internetseite informieren wir Sie über weit verbreitete Ernährungs-Irrtümer, über deren mögliche Folgen für die Gesundheit und nicht zuletzt über die Möglichkeiten, wie man es besser und gesünder machen kann.

► [weiterlesen](#)

Heilung durch vegetarische Ernährung



(Zentrum der Gesundheit) – Wissen ist Macht. Dieses Sprichwort lässt sich auch auf unsere Gesundheit anwenden. Denn viele sogenannte Zivilisations-krankheiten wie Diabetes (Typ 2), Übergewicht, Herz-Kreislauf-Störungen und Magen-Darm-Erkrankungen sind einem mangelnden Ernährungswissen geschuldet. Welche präventiven als auch therapeutischen Kräfte in einer vitalstoffreichen vegetarischen Ernährung stecken, brachten neue internationale Untersuchungen ans Licht.

► [weiterlesen](#)

Naturheilkunde



Die Naturheilkunde bietet eine beeindruckende Auswahl verschiedener Verfahren an, welche alle der Reaktivierung körpereigener Heilungskräfte dienen.

► [weiterlesen](#)

Gesundheit - Die Definition



(Zentrum der Gesundheit) - Bei der Aktion "Wie hole ich mir meine Gesundheit zurück" können Sie auf die Schulmedizin und all ihre Helfershelfer nicht zählen. Die Schulmedizin ist ganz wunderbar für Leute geeignet, die – um Himmels Willen – bloß nichts an ihrer bisherigen Lebensweise ändern wollen.

► [weiterlesen](#)

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.