



**ZENTRALE
PRÜFSTELLE
PRÄVENTION**

Informationen für Anbieter

**Erläuterungen zu den Anforderungen an Maßnahmen im
Handlungsfeld Ernährung**

Stand 09.02.2022

Inhaltsverzeichnis

1. Präventionsprinzip: Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung.....	3
2. Präventionsprinzip: Vermeidung und Reduktion von Übergewicht	5
Individuelle Ernährungsberatung	7
1. Präventionsprinzip: Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung.....	7
2. Präventionsprinzip: Vermeidung und Reduktion von Übergewicht	9

Erläuterungen zu den Anforderungen an Maßnahmen im Handlungsfeld Ernährung

1. Präventionsprinzip: Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung

(siehe Leitfaden Prävention in der aktuell gültigen Fassung)

Kurstitel	<p>Das Handlungsfeld „Ernährung“ sowie das Präventionsprinzip „Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung“ müssen aus dem Titel eindeutig hervorgehen.</p> <p>Zudem muss es sich von anderen Handlungsfeldern, z.B. „Bewegung“, durch den Ernährungsbezug abgrenzen.</p> <p>Eine Kombination beider Präventionsprinzipien (Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung und Vermeidung und Reduktion von Übergewicht) ist nicht möglich.</p>
Zielgruppe	<p>Die Beschreibung der Zielgruppe muss deutlich darstellen, dass der Kurs einer Fehl- und Mangelernährung vorbeugt.</p> <p>Krankheitsbezug: Personen mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen sind generell als Zielgruppe ausgeschlossen.</p> <p>Ernährungsformen: Präventionsangebote mit dem Bezug zu einer bestimmten Ernährungsform, z.B. vegan, vegetarisch, Ernährung in der Schwangerschaft, sind möglich, wenn der primärpräventive Ansatz im Vordergrund steht.</p> <p>Vorgabe des Leitfaden: „Versicherte mit ernährungsbezogenem Fehlverhalten ohne psychische (Ess-)Störungen“</p>
Umfang/Dauer	<p>Umfang und Dauer sind grundsätzlich, wie im Leitfaden genannt, anzugeben.</p>
Inhalte	<p>Die Inhalte des Leitfaden müssen in allen Ernährungskursen entsprechend thematisiert werden. Dabei müssen das soziale Umfeld und Alltagssituationen berücksichtigt werden. Außerdem sind die Grundlagen zur Ernährung nach den DGE-Empfehlungen (Makro- und Mikronährstoffe, Trinkmenge und Portionsgrößen) zu berücksichtigen.</p> <p>Verhaltensmodifikation durch flexible Verhaltenskontrolle Im Kurs soll eine Verhaltensmodifikation durch die flexible Verhaltenskontrolle besprochen und mit Beispielen verdeutlicht werden. D. h. Verzicht auf feste Vorgaben zu Mahlzeiten etc., stattdessen flexible, auf den Teilnehmer angepasste Ernährungsweise.</p> <p>Motivation zur Bewegung Im Kurs soll eine Motivation zu vermehrter Alltagsbewegung stattfinden.</p>

	<p><u>Verbessertes Kochverhalten</u> Im Kurs soll ein verbessertes und gesundheitsbewussteres Kochverhalten besprochen und den Teilnehmern nähergebracht werden.</p> <p><u>Verbessertes Einkaufsverhalten</u> Im Kurs soll ein verbessertes und gesundheitsbewussteres Einkaufsverhalten besprochen und den Teilnehmern nähergebracht werden.</p>
Praktischer Anteil	Der praktische Anteil soll <u>maximal 50 %</u> des Gesamtumfanges umfassen. Dazu zählen Kochpraxis und Einkaufsverhalten. Eine rein sportpraktische Einheit ist nicht möglich.
Alltagstransfer	Der Alltagstransfer muss in den Stundenverlaufsplänen ersichtlich sein.
Teilnehmerunterlagen	Es müssen Teilnehmerunterlagen (Skript, Handouts, etc.) ausgegeben werden.
Ziele	In den Kursdetails und den Stundenverlaufsplänen müssen Ziele, die sich auf das Handlungsfeld und das Präventionsprinzip beziehen, benannt werden.
Methoden	In den Kursdetails und den Stundenverlaufsplänen müssen Methoden, die sich auf das Handlungsfeld und das Präventionsprinzip beziehen, benannt werden.
	<p><u>Beispiele:</u> Verhaltensorientierte Beratung, praktische Übungen, Vorträge, Gruppenarbeit, ...</p>
Ausschlusskriterien	<p><u>Produktwerbung oder -verkauf:</u> Innerhalb des Kurses dürfen keine Produkte beworben oder verkauft werden. Das Vorzeigen von Leerverpackungen ist möglich, solange nicht ein spezielles Produkt beworben wird.</p> <p><u>Koch-/Backkurse:</u> Reine Koch- und Backkurse sind von einer Förderfähigkeit ausgeschlossen.</p> <p><u>Tests/Messungen:</u> Messungen, von Stoffwechselparametern, z.B. Bioelektrische Impedanzanalyse oder Bluttest, sind ausgeschlossen. Bei einem Kursangebot von 8 Kurseinheiten dürfen nur vor oder nach der Einheit Umfangs- und Gewichtsmessungen durchgeführt werden. Erst bei Kursen ab 9 Kurseinheiten können diese auch Teil der Kurskonzeption sein.</p>

2. Präventionsprinzip: Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

(siehe Leitfaden Prävention in der aktuell gültigen Fassung)

Kurstitel	<p>Der Kurstitel muss auf das Handlungsfeld „Ernährung“ sowie das Präventionsprinzip bezogen sein und sich vom Handlungsfeld „Bewegung“ abgrenzen.</p> <p>Eine Kombination beider Präventionsprinzipien (Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung und Vermeidung und Reduktion von Übergewicht) ist nicht möglich.</p>
Zielgruppe	<p><u>Erwachsene:</u> Die Zielgruppe muss bei Erwachsenen-Kursen auf einen BMI von ≥ 25 bis < 30 und ≥ 30 bis < 35 nur nach ärztlicher Rücksprache eingeschränkt werden.</p> <p><u>Kinder- und Jugendliche:</u> Die Zielgruppe muss bei Kinder- und Jugendlichen-Kursen auf den Bereich der 90. bis 97. Perzentile eingeschränkt werden. Einbezug der Eltern/ des sozialen Umfelds.</p> <p><u>Krankheitsbezug:</u> Personen mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen sind generell als Zielgruppe ausgeschlossen.</p> <p><u>Vorgabe des Leitfaden:</u> „Personen mit einem BMI von ≥ 25 bis < 30 (BMI ≥ 30 bis < 35 nur nach ärztlicher Rücksprache) ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychische (Ess-)Störungen“</p>
Umfang/Dauer	<p>Umfang und Dauer sind grundsätzlich wie im Leitfaden genannt anzugeben.</p>
Inhalte	<p>Die Inhalte des Leitfaden müssen in allen Ernährungskursen entsprechend thematisiert werden. Dabei müssen das soziale Umfeld und Alltagssituationen berücksichtigt werden. Außerdem sind die Grundlagen zur Ernährung nach den DGE-Empfehlungen (Makro- und Mikronährstoffe, Trinkmenge und Portionsgrößen) zu berücksichtigen.</p> <p><u>Ursachen des Übergewichts</u> Im Kurs sollen die Ursachen von Übergewicht thematisiert werden.</p> <p><u>Situationsabhängiges Essverhalten:</u> Im Kurs soll situationsabhängiges Essverhalten besprochen werden.</p> <p><u>Beispiele:</u> Essen bei Einladungen/Restaurants, Essen bei Stress/Frust/Langeweile etc.</p> <p><u>Verhaltensmodifikation durch flexible Verhaltenskontrolle</u> Im Kurs soll eine Verhaltensmodifikation durch die flexible Verhaltenskontrolle besprochen und mit Beispielen verdeutlicht werden. D. h. Verzicht auf feste Vorgaben zu Mahlzeiten etc., stattdessen flexible, auf den Teilnehmer angepasste Ernährungsweise.</p>

<p><u>Motivation zur Bewegung</u> Im Kurs soll eine Motivation zu vermehrter Alltagsbewegung stattfinden.</p> <p><u>Verbessertes Kochverhalten</u> Im Kurs soll ein verbessertes und gesundheitsbewussteres Kochverhalten besprochen und den Teilnehmern nähergebracht werden.</p> <p><u>Verbessertes Einkaufsverhalten</u> Im Kurs soll ein verbessertes und gesundheitsbewussteres Einkaufsverhalten besprochen und den Teilnehmern nähergebracht werden.</p> <p><u>Jo-Jo-Effekt</u> Im Kurs soll der Jo-Jo-Effekt infolge einer Gewichtsabnahme besprochen werden.</p>	
Praktischer Anteil	Der praktische Anteil soll maximal 50 % des Gesamtumfanges umfassen. Dazu zählen Kochpraxis und Einkaufsverhalten. Eine rein sportpraktische Einheit ist nicht möglich.
Alltagstransfer	Der Alltagstransfer muss in den Stundenverlaufsplänen ersichtlich sein.
Teilnehmerunterlagen	Es müssen Teilnehmerunterlagen (Skript, Handouts etc.) ausgegeben werden.
Ziele	In den Kursdetails und den Stundenverlaufsplänen müssen Ziele, die sich auf das Handlungsfeld und das Präventionsprinzip beziehen, benannt werden.
Methoden	In den Kursdetails und den Stundenverlaufsplänen müssen Methoden, die sich auf das Handlungsfeld und das Präventionsprinzip beziehen, benannt werden.
Ausschlusskriterien	<p><u>Produktwerbung/- verkauf:</u> Das Vorzeigen von Leerverpackungen ist möglich, solange nicht ein spezielles Produkt beworben wird.</p> <p><u>Formula-Diäten/extreme kalorienreduzierte Ernährung:</u> Die Empfehlung von Formula-Diäten sowie drastisch kalorienreduzierte Diäten (weniger als 800 kcal pro Tag), z.B. Fastenkuren, können nicht anerkannt werden.</p> <p><u>Koch-/Backkurse:</u> Reine Koch- und Backkurse sind von einer Förderfähigkeit ausgeschlossen, da die geforderten Inhalte nicht umgesetzt werden können.</p> <p><u>Tests/Messungen:</u> Messungen, von Stoffwechselparametern, z.B. Bioelektrische Impedanzanalyse oder Bluttest, sind ausgeschlossen. Bei einem Kursangebot von 8 Kurseinheiten dürfen nur vor oder nach der Einheit Umfangs- und Gewichtsmessungen durchgeführt werden. Erst bei Kursen ab 9 Kurseinheiten können diese auch Teil der Kurskonzeption sein.</p>

Individuelle Ernährungsberatung

Die Kurse müssen in der Datenbank immer als Individuelle Ernährungsberatung gekennzeichnet werden

1. Präventionsprinzip: Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung

(siehe Leitfaden Prävention in der aktuell gültigen Fassung)

Kurstitel	Der Kurstitel muss auf das Handlungsfeld „Ernährung“ sowie das Präventionsprinzip „Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung“ bezogen sein (Bezugnahme auf die individuelle Ernährungsberatung ist optional). Zudem muss er sich von anderen Handlungsfeldern, z.B. „Bewegung“, durch den Ernährungsbezug abgrenzen.
Zielgruppe	<p>Altersgruppen: gesunde Kinder (im Alter von 6 bis 12 Jahren in Begleitung der Eltern), Jugendliche und Erwachsene</p> <p>Die Beschreibung der Zielgruppe muss deutlich darstellen, dass der Kurs einer Fehl- und Mangelernährung vorbeugt.</p> <p><u>Krankheitsbezug:</u> Personen mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen sind generell als Zielgruppe ausgeschlossen. Es muss der Ansatz der Primärprävention eindeutig erkennbar sein.</p> <p><u>Ernährungsformen:</u> Präventionsangebote mit dem Bezug zu einer bestimmten Ernährungsform, z.B. vegan, vegetarisch, Ernährung in der Schwangerschaft, sind möglich, wenn der primärpräventive Ansatz im Vordergrund steht.</p> <p><u>Vorgabe des Leitfaden:</u> „Versicherte mit ernährungsbezogenem Fehlverhalten ohne psychische (Ess-)Störungen“</p>
Umfang/Dauer	<p>3 bis max. 6 Sitzungen zzgl. Einführungsgespräch Das Einführungsgespräch ist nicht verpflichtend und wird als Zusatz betrachtet (max.: 6 Einheiten + Einführungsgespräch). Das Einführungsgespräch ist in den Kursdetails und den Stundenverlaufsplänen anzugeben.</p> <p>Es sind keine Kompaktangebote möglich. Die Beratungen müssen im wöchentlichen Rhythmus stattfinden</p>
Inhalte	<p>Folgende Inhalte müssen dem Beratungskonzept in Form einer Inhaltsübersicht/ eines konzeptionellen Rahmens zu entnehmen sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundsätzlich gilt: Die Inhalte, die der Leitfaden Prävention im jeweiligen Präventionsprinzip fordert, müssen abgedeckt sein. • Angaben zu den Zielen und Methoden sind notwendig. • Inhalte (Trainings- und Schulungsmodule): <ul style="list-style-type: none"> ○ Allgemeine Grundlagen einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung nach den jeweils aktuellen

	<p>Vorgaben der DGE* oder FKE* (optimierte Mischkost) sowie spezifische Inhalte auf die Zielgruppe ausgerichtet.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ bedarfsgerechte, gesundheitsfördernde Ernährung ○ Ernährungsphysiologie und Nährstoffbedarf, ausgewogene Ernährungsbilanz ○ Getränkeauswahl (einschließlich koffeinhaltiger Getränke) ○ Nährstoffgruppen analog der Ernährungspyramide ○ optimierte Mischkost (3 Hauptmahlzeiten optional mit 2 Zwischenmahlzeiten) <ul style="list-style-type: none"> • Es erfolgt eine Anamnese im 1. Gespräch. • Es wird ein Ernährungsprotokoll geführt und besprochen. • Angaben zum Alltagstransfer <p><u>Tests/Messungen:</u> Wiegen und Messungen dürfen Bestandteil der Beratung sein.</p>
Teilnehmerzahl	Grundsätzlich 1 Person, unter Einbindung von Bezugspersonen max. 3 möglich (diese können unter Zielgruppenbeschreibung mit angegeben werden).
Teilnehmer- unterlagen	Das Aushändigen von Teilnehmerunterlagen bei einer IEB ist verpflichtend.
Ziele	In den Kursdetails und den Stundenverlaufsplänen müssen Ziele, die sich auf das Handlungsfeld und das Präventionsprinzip beziehen, benannt werden.
Methoden	In den Kursdetails und den Stundenverlaufsplänen müssen Methoden, die sich auf das Handlungsfeld und das Präventionsprinzip beziehen, benannt werden.
Ausschluss	<p>Konzepte, die nicht-DGE-konforme Inhalte vermitteln sind ausgeschlossen, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • einseitige Ernährungsprinzipien • bestimmte fokussierte Ernährungsformen: Frutarier, Freeganer, Flexitarier • Ernährung für spezifische Sportarten und Leistungssport • saisonbezogene Ernährungsberatungen • medizinische Beratung • Formular-Diäten (Präparate)

2. Präventionsprinzip: Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

(siehe Leitfaden Prävention in der aktuell gültigen Fassung)

Kurstitel	Der Kurstitel muss auf das Handlungsfeld „Ernährung“ sowie das Präventionsprinzip „Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung“ bezogen sein (Bezugnahme auf die individuelle Ernährungsberatung ist optional). Zudem muss er sich von anderen Handlungsfeldern, z.B. „Bewegung“, durch den Ernährungsbezug abgrenzen.
Zielgruppe	<p>Erwachsene: Die Zielgruppe muss bei Erwachsenen-Kursen auf einen BMI von ≥ 25 bis < 30 und ≥ 30 bis < 35 nur nach ärztlicher Rücksprache eingeschränkt werden.</p> <p>Kinder- und Jugendliche: Die Zielgruppe muss bei Kursen für Kinder und Jugendlichen auf den Bereich der 90. bis 97. Perzentile und das Alter <u>ab 8 Jahre</u> eingeschränkt werden. Einbezug der Eltern/ des sozialen Umfelds.</p> <p>Krankheitsbezug: Personen mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen sind generell als Zielgruppe ausgeschlossen. Es muss in diesem Fall der Ansatz der Primärprävention eindeutig erkennbar sein.</p> <p>Vorgabe des Leitfaden: „Personen mit einem BMI von ≥ 25 bis < 30 (BMI ≥ 30 bis < 35 nur nach ärztlicher Rücksprache) ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychische (Ess-)Störungen“</p>
Umfang/Dauer	<p>3 bis max. 6 Sitzungen zzgl. Einführungsgespräch Das Einführungsgespräch ist nicht verpflichtend und wird als Zusatz betrachtet (max.: 6 Einheiten + Einführungsgespräch). Das Einführungsgespräch ist in den Kursdetails anzugeben.</p> <p>Es sind keine Kompaktangebote möglich. Die Beratungen müssen im wöchentlichen Rhythmus stattfinden</p>
Inhalte	<p>Folgende Inhalte müssen dem Beratungskonzept in Form einer Inhaltsübersicht/ konzeptionellem Rahmen zu entnehmen sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundsätzlich gilt: Die Inhalte, die der Leitfaden Prävention im jeweiligen Präventionsprinzip fordert, müssen abgedeckt sein. • Angaben zu den Zielen und Methoden sind notwendig. • Inhalte (Trainings- und Schulungsmodule): <ul style="list-style-type: none"> ○ Ursachen von Übergewicht ○ Vermeidung von Jojo-Effekt ○ Allgemeine Grundlagen einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung nach den jeweils aktuellen Vorgaben der DGE* oder FKE* (optimierte Mischkost) sowie spezifische Inhalte auf die Zielgruppe ausgerichtet. ○ Beratung unter Einbeziehung der 10 Regeln der DGE zur gesunden, abwechslungsreichen Ernährung ○ bedarfsgerechte, gesundheitsfördernde Ernährung ○ Ernährungsphysiologie und Nährstoffbedarf, ausgewogene Ernährungsbilanz

<ul style="list-style-type: none"> ○ Getränkeauswahl (einschließlich koffeinhaltiger Getränke) ○ Nährstoffgruppen analog der Ernährungspyramide ○ optimierte Mischkost (3 Hauptmahlzeiten optional mit 2 Zwischenmahlzeiten). <ul style="list-style-type: none"> • Es erfolgt eine Anamnese im 1. Gespräch. • Es wird ein Ernährungsprotokoll geführt und besprochen. • Angaben zum Alltagstransfer sind Bestandteil der Beratung. <p>Tests/Messungen: Wiegen und Messungen dürfen Bestandteil der Beratung sein.</p>	
Teilnehmerunterlagen	Das Aushändigen von Teilnehmerunterlagen bei IEB wird verpflichtend geprüft.
Ziele	In den Kursdetails und den Stundenverlaufsplänen müssen Ziele, die sich auf das Handlungsfeld und das Präventionsprinzip beziehen, benannt werden.
Methoden	In den Kursdetails und den Stundenverlaufsplänen müssen Methoden, die sich auf das Handlungsfeld und das Präventionsprinzip beziehen, benannt werden.
Teilnehmerzahl	Grundsätzlich 1 Person, unter Einbindung von Bezugspersonen max. 3 möglich (diese können unter Zielgruppenbeschreibung mit angegeben werden).
Ausschluss	<ul style="list-style-type: none"> Konzepte, die nicht-DGE-konforme Inhalte vermitteln, wie z.B. • einseitige Ernährungsprinzipien • bestimmt fokussierte Ernährungsformen: Frutarier, Freeganer, Flexitarier • Ernährung für spezifische Sportarten und Leistungssport • saisonbezogene Ernährungsberatungen • medizinische Beratung • Formular-Diäten (Präparate)