

Nr. 50 Zucker bei die Fische 2: Ist ein Tool zur subjektiven Selbsteinschätzung des eigenen Ernährungs- und Essverhaltens ein aussagekräftiger Prädiktor des individuellen Ess- und Ernährungsverhaltens?

S.M.Mannhardt¹, H. Biesler², D. Scharff³, S. Hahn und L. Kirschner⁴

¹ Praxis für Ernährungstherapie & prof e.a.t. ESSperts D-A-CH-I, Schliengen, Deutschland

² Praxis für Ernährungstherapie & prof e.a.t. Ernährungstherapeutin, Wald-Michelbach

³ Praxis für Ernährungstherapie & prof e.a.t. Ernährungstherapeutin, Lahr

⁴ Hochschule Fulda, Fachbereich Oecotrophologie, Fulda, Deutschland



Einleitung

Die Selbsteinschätzung des Gesundheitszustands stellt eine in Bevölkerungsstudien etablierte und international verbreitete Methode zur Messung der subjektiven Gesundheit dar (Lange et al., 2007).

Zudem erweist sich die subjektive Selbsteinschätzung als aussagekräftiger Prädiktor für das Gesundheitsverhalten und die Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen (Foti & Eaton, 2010; Vingilis, Wade & Seeley, 2007).

In der ETHOS Studie (Ernährungstherapie Outcome Studie) wollten wir die Wirkung professioneller, ernährungstherapeutischer Beratung bei Adipositas, nicht nur anhand von Gewichtsveränderungen erforschen, sondern auch die Veränderung des individuellen Ess- und Ernährungsverhaltens (Poster 48 und 49). Neben einem quantitativen Fragebogen, der als Gesprächsleitfaden diente, spielt die Erfassung der subjektiven Selbsteinschätzung im Assessment (Datensammlung) sowie im Monitoring/Evaluation, bei der prof e.a.t. Beratungsmethodik und Tool in der ETHOS-Studie eine große Rolle.

Methodik

Im Rahmen der ETHOS-Studie, zur Erforschung der Wirksamkeit alleiniger, individueller Ernährungstherapie bei Adipositas, wurde die subjektive Selbsteinschätzung als Assessment- und Monitoring Visualisierungs-Tool eingesetzt. Unser bereits seit 2002 entwickeltes und seitdem in der Praxis erprobtes, einfaches Instrument zur subjektiven Selbsteinschätzung des Ernährungs- und Essverhaltens, kam jetzt erstmals in der Studie in 14 Zentren zum Einsatz. Alle teilnehmenden Zentren der ETHOS Studie wurden zu Beginn der Studie per Webinar auf den Einsatz und die Methodik der Tools, Fragebögen und deren Einsatz geschult. Zum Einsatz des Tools zur subjektiven Selbsteinschätzung fand eine Online-Schulung statt. Das Tool wird in der Erstberatung innerhalb des NCP-Prozesses zur Problemanalyse eingesetzt und am Ende des Beratungsintervalls (\$43 SGB V – Eine Erstberatung, 4-5 Folgeberatungen) zur Einschätzung des persönlichen Erfolgs. Folgende Ziele werden mit dem Einsatz des Tools verfolgt:

- Patientennutzen:** Innerhalb kurzer Zeit werden Dimensionen des Verhaltens erfasst, die vom Betroffenen selbst als „problematisch“ und gewichtsrelevant genannt und gedeutet werden können. Das fördert zu Beginn der Beratung die Beziehung zwischen Klient und Berater, das eigene Problembewusstsein und die Selbstwirksamkeitserwartung. „Ich habe das Gefühl, hier werde ich ernst genommen und verstanden! Jetzt ist mir Vieles schon bewusster,“ sind Reaktionen auf die Arbeit mit dem Tool zur subjektiven Selbsteinschätzung.
- Beraternutzen:** Ein einfaches Evaluationsinstrument, das es der Ernährungsfachkraft erlaubt, schnell Fortschritte im Ess- und Ernährungsverhalten zu überprüfen, ohne aufwändige „Verhaltensfragebögen“ durchgehen oder beantworten zu müssen.

prof e.a.t. Tools zur subjektiven Selbsteinschätzung des Ess- und Ernährungsverhaltens (2011) und deren methodischer Einsatz



ETHOS-Fragen zur subjektiven Selbsteinschätzung: „Welche Note geben Sie sich selbst für...“

Papier-Fragebogen- prof e.a.t. Ernährungstherapie Outcomestudie (ETHOS-Studie)		T0		T1	
Datum	Teilnehmer	Kürzel		Kürzel	
Bestandsaufnahme	Bewertung in Schulnoten (Auch halbe Noten sind möglich)		T0		T1
Subjektive Selbsteinschätzung des Ess- und Ernährungsverhaltens	Lebensmittelauswahl	A		A	
„Welche Note geben Sie sich selbst für...?“	Verzehrmenge bei Tisch	B		B	
	Snacking zwischen den Mahlzeiten	C		C	
	Bewegungsverhalten	D		D	

Diskussion & Schlussfolgerung

In der ETHOS Studie konnte gezeigt werden, dass die subjektive Selbsteinschätzung ein sinnvolles und nützliches Tool sowohl für den Patienten selbst (Visualisierung der Erfolge), als auch für die Beratungskraft (Evaluations-Tool) darstellt, um Erfolge und Veränderungen von Verhaltensweisen in vier übergeordneten Verhaltensdimensionen zu quantifizieren. Die subjektive Selbsteinschätzung stimmt in den wesentlichen Items mit den objektivierbaren Verhaltensweisen in unseren ETHOS-Fragebögen überein.

Die subjektive Selbsteinschätzung und das prof e.a.t. Tool zur Erfassung der Selbsteinschätzung, scheint ein einfaches, nützliches und sinnvolles Tool zum Monitoring von Verhaltensänderungen durch ernährungstherapeutische Interventionen zu sein, was uns nochmals bestätigt, dass wir mit dem ETHOS-Fragebogen/Gesprächsleitfaden die wesentlichen Aspekte des Ernährungs- und Essverhaltens erfasst haben. Das Tool könnte zukünftig als „Mini-Evaluations-Tool“ in der zertifizierten Ernährungstherapie zum Einsatz kommen, denn Ernährungstherapie ist kein Selbstzweck, sondern die Patienten selbst müssen davon überzeugt sein, dass die in Anspruch genommene und bezahlte Beratungsdienstleistung nützlich und wirkungsvoll ist.

- Quellen:**
- (1) Mannhardt S. (1998). Multidimensionales Individualkonzept zur Behandlung der Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Akt. Ernährungsmedizin, 24, 196
 - (2) Mannhardt S. (2003). Wie Ihr Kind abnehmen kann. Verbraucherzentrale.
 - (3) Kirschner L. (2019). Bachelorarbeit: „Wirksamkeit der Ernährungstherapie in Bezug auf die Körpergewichtsreduktion und Verhaltensänderungen bei Übergewicht und Adipositas“
 - (4) Prof. Dr. R. Holl & Team, APV Patientendokumentation, Ulm (Statistische Auswertung)

Danksgiving:
Prof. Dr. R. Holl & Team (statistische Analyse); Hochschule Fulda (Betreuung der Bachelorarbeit); Lara Kirschner (Bachelorarbeit). Alle teilnehmenden Zentren und Klienten

Interessenkonflikt:
Hiermit versichern wir, dass kein Interessenkonflikt vorliegt. Unsere Studien ist ein ehrenamtliches Projekt, ohne jegliche finanzielle Unterstützung Dritter.

Die ETHOS-Studie geht weiter. Interessierte Kollegen können sich melden! Sie wollen prof e.a.t. Beraterin werden und unsere Methoden und Tools kennenlernen? Es finden jährlich Qualifizierungen für zertifizierte Fachkräfte statt. **Kontakt:** Sonja Mannhardt, Dipl. Oecotroph., Eisenbahnstraße 49, 824847 Schliengen Telefon: 07635/824847, E-Mail: Info@gleichgewicht4you.de <https://profeat-essperts.de/>

Patientenstimmen zum Problem Adipositas

„Ich höre immer nur dasselbe:
Du musst dein Ernährungsverhalten ändern!
Und dann bekomme ich sofort Ratschläge, doch die helfen nicht,
weil mein Problem gar nicht die „Ernährung“ ist! Ich esse gar nicht ungesund!“

Daher:

Erst muss das Problem verstanden sein,
bevor Lösungen gesucht werden.
Und zwar in erster Linie vom Patienten selbst,
nicht vom Berater, Arzt oder der Wissenschaft.
Adipositas ist höchst PERSÖNLICH,
auch bei dessen Ursache.

Problemverhalten
ist persönlich und
verschieden

„Wenn
die Lebensmittelauswahl
nicht das Problem ist,
ist Ernährungsbelehrung
nicht die Lösung!“



Dimensionen des Ess- und Ernährungsverhaltens © (1,2)

Menschen mit Adipositas kommen immer mit denselben „Klagen“ zur Beratung. Bereits 1999 wurde zu diesen „Klagen“ eine Befragung im Universitätsklinikum Basel durchgeführt (1). Bereits damals wurde klar, dass die meisten Patienten IHRE Problematik nicht bei der Lebensmittelauswahl, also in den gängigen qualitativen Aspekten des Essverhaltens sehen, sondern bei den quantitativen Aspekten und ihrer Mengenregulation, sowie beim „dazwischen Essen ohne Hunger“, sprich beim Naschen, welches sich sowohl auf die Qualität, als auch die Quantität auswirkt. Veröffentlicht wurde das Tool bereits 2003. In der ETHOS-Studie haben wir die subjektive Selbsteinschätzung erneut eingesetzt und vergleichbare Ergebnisse erzielt.



Abb. 2 - Dimensionen des Ess- und Ernährungsverhaltens. S. Mannhardt (1989, 1999, 2003).

Ergebnis. Entwicklung der subjektive Selbsteinschätzung des individuellen Ess-, Ernährungsverhalten in der ETHOS-Studie

Variable	N	T0	T1	Δ	Subjektive Verbesserung der Schulnote
Lebensmittelauswahl	45	3,07 ± 1,00	2,17 ± 0,75	-0,90 ± 1,03	- 0,9
Verzehrmenge bei Tisch	45	3,43 ± 1,27	2,29 ± 0,88	-1,14 ± 1,13	- 1,14
Snacking zwischen den Mahlzeiten	45	3,30 ± 1,34	2,17 ± 0,96	-1,13 ± 1,08	- 1,13

Veränderung der „Schulnoten“ von T0 bis T1 in den Grobdimensionen (Qualitative Aspekte, Quantitative Aspekte des Ess- und Ernährungsverhaltens, Snacking). Die Patienten haben bei der erneuten Befragung keinerlei Möglichkeit zu erfahren, was sie zum Zeitpunkt T0 geantwortet hatten.

Wie bereits in den Jahren 1998, 1999 und 2003 wurden in den Dimensionen: Senkung der EssensMENGE und Reduktion von NASCHEN zwischen den Mahlzeiten, ohne Hunger zu haben, die größten Veränderungen verzeichnet. Im Einzelfall stimmt die subjektive Selbsteinschätzung sogar mit den objektivierbaren Aspekten der ETHOS-Fragebögen überein (Siehe Poster 48 und 49).

Information: Das Tool zur subjektiven Selbsteinschätzung kann bei den prof e.a.t. ESSperts erworben werden. Wer zusätzlich zum Tool die dazugehörige Methode erlernen möchte, dem empfehlen wir unsere Tages-Seminare: Qualifikationskurs 1: „Klient zentriertes Assessment mit der prof e.a.t. Methode ©“ oder Qualifikationskurs 2: „Die ersten 20 Minuten entscheiden über den Erfolg von Ernährungsberatung und Ernährungstherapie.“