

Ernährungsberaterin Ernährungsberater



Beruf

Ernährungsberaterinnen und -berater arbeiten in Spitälern, Rehabilitationszentren und Heimen, in der eigenen Praxis, in öffentlichen Beratungsstellen und in der Lebensmittelindustrie. Sie beraten und schulen Menschen in Ernährungsfragen – vom Kind bis zur Betagten, vom Übergewichtigen bis zum Schwerkranken. Zur Kundschaft gehören auch Unternehmen und Sportvereine. Ausserdem beteiligen sie sich an Projekten zur Gesundheitsförderung, halten Vorträge und geben Auskünfte in Medien.

Voraussetzungen

- Berufsmaturität, Fachmaturität, gymnasiale Maturität
- Aufnahmeverfahren
- Analytisches und vernetztes Denken
- Einfühlungsvermögen, Geduld, Überzeugungskraft
- Selbständigkeit
- Teamfähigkeit
- Freude am Umgang mit Nahrungsmitteln und am Essen

Studium

- 3-jähriges Vollzeit-Studium an der Fachhochschule. Beginn jeweils Sept.
- Zwei Drittel an der Fachhochschule, ein Drittel studienbegl. Praxisarbeit
- Im Anschluss an die Studienzzeit 10-monatiges Zusatzmodul in der Arbeitswelt
- Semestergebühr. Gegebenenfalls Entschädigung für Praxiseinsätze
- Bachelor of Science BFH in Ernährung und Diätetik. Das Bachelordiplom ist eidg. anerkannt, europakompatibel und gilt international als Hochschulabschluss

► Fachhochschule

Berner Fachhochschule
 Fachbereich Gesundheit
 Zulassung
 Murtenstrasse 10
 3008 Bern
 Tel. 031 848 35 35
 E-Mail: zulassung.gesundheit@bfh.ch
www.gesundheit.bfh.ch

Ernährungsberaterin, mein Beruf

« Die Frau in meiner Praxis ist 40 Jahre alt. Sie hat jahrelang an Durchfall gelitten und ist abgemagert. Der Arzt hat Zöliakie festgestellt, eine Unverträglichkeit von Gluten (Klebereiweiss). Sie muss von nun an eine strikte glutenfreie Ernährung einhalten und auf Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern und Emmer verzichten. Ich erkläre ihr, wie das Gluten ihre Dünndarmschleimhaut schädigt und warum diese so schlecht Nährstoffe aufnehmen kann. Ich bespreche mit ihr, welche Kohlenhydratlieferanten kein Gluten enthalten: Kartoffeln, Reis, Mais und Hirse. Zusammen passen wir ihren Speiseplan an. Ich gebe ihr Rezepte und Hinweise, wie sie kochen kann. Ich ermuntere sie, trotz Zöliakie ihr Essen zu geniessen.

Die Umstellung fällt ihr schwer. Jeden Tag hat sie mit Brot, Butter und Konfitüre begonnen. Und für ihre Familie muss sie weiterhin kochen. Nach sechs Sitzungen und vier Monaten isst sie glutenfrei – und hat Freude daran. Ihr Dünndarm hat sich erholt und es geht ihr wieder gut.

Übergewichtige kommen meist dann zu mir, wenn sie jede Diät ausprobiert haben. Ich kläre zuerst, was möglich ist und was nicht. Sie dürfen nicht schnell abnehmen, da sie die Kilos ebenso rasch wieder zulegen würden. Zudem zeige ich auf, dass sie sich zu einer Ernährungsumstellung auch noch mehr bewegen müssen. Dann lege ich mit ihnen eine auf sie zugeschnittene Ernährung fest, abgestützt auf wissenschaftliche Erkenntnisse und meine Berufserfahrungen.

Häufig kommen Menschen mit Diabetes in die Beratung. Bei ihnen ist eine gute Blutzuckereinstellung sehr wichtig für den weiteren Krankheitsverlauf. An diesem Ziel arbeiten wir zusammen. Menschen bringen ihre eigene Geschichte, ihre eigenen Erfahrungen mit und das berücksichtige ich in der Beratung.

Mit Krebspatienten entwickelt sich oft eine enge Beziehung, da ich sie über längere Zeit betreue. Bei ihnen besteht die Gefahr einer schweren Mangelernährung, weil sie an Appetitlosigkeit leiden oder starke Schluckbeschwerden haben. Die Betreuung soll dazu führen, dass sie genügend Nahrung zu sich nehmen und dass ihr körperlicher Zustand so lang wie möglich stabil bleibt.

Als Ernährungsberaterin weiss ich: Ein Mensch muss sein Ernährungsverhalten selber ändern. Ich gebe Anstösse, ich berate, ich unterstütze. »