



Foto: © van Son

Kultursensible Ernährungsberatung

Arbeitsmaterialien im Fokus

DR. CLAUDIA LAUPERT-DEICK

Die Ernährungsberatung von Menschen mit Migrationshintergrund gewinnt in Deutschland zunehmend an Bedeutung. Ernährungswissenschaftler, Diätassistenten und Diabetesberater benötigen für eine qualitativ hochwertige Informationsvermittlung Material, das leicht verständlich und im Idealfall bildhaft oder in verschiedenen Sprachen verfasst ist. Hier können Materialien des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) einen Beitrag leisten.

Eine professionelle Ernährungstherapie erfordert Basiskenntnisse über Kulturen und Essgewohnheiten. Wer versucht, nach deutschen Wertvorstellungen optimierte Ernährungsempfehlungen unreflektiert auf Menschen mit Migrationshintergrund zu übertragen, wird schnell auf Unverständnis und Widerstand stoßen und scheitern.

Zugangsbarrieren

Jeder, der Kulturen außerhalb Europas kennengelernt hat, wird das grundlegende Problem erkennen und verstehen: In Japan zum Beispiel ist die tranige Makrele mit Miso und Algen das Frühstück der Wahl. Manch einen Europäer schüttelt es beim Anblick eines japanischen Frühstückbuffets, würde er doch – seinen traditionellen Gewohnheiten entsprechend – eine Scheibe Brot mit Käse oder Marmelade bevorzugen. Ähnlich

werden sich Patienten mit Migrationshintergrund fühlen, wenn wir ihnen eine Scheibe Vollkornbrot mit körnigem Frischkäse und einer Salatgurke zum Abendessen empfehlen. Gleichzeitig gibt es in anderen Kulturen Essgewohnheiten, die sich günstiger auf den Stoffwechsel und eine Gewichtsreduktion auswirken als traditionelle deutsche Kost, zum Beispiel der Verzehr von Salat oder Rohkost zum Frühstück. Ziel einer individuellen kultursensiblen Beratung ist es, die Vorzüge der traditionellen Ernährung zu erkennen, herauszustellen und zu optimieren.

Erst wenn es uns gelingt, die Essgewohnheiten und Vorlieben von Menschen mit Migrationshintergrund zu erfassen und einen Blick für die Bedeutung und den Ablauf ihrer Mahlzeiten zu bekommen, erhalten wir die Möglichkeit, einen gesundheitsförderlichen Einfluss auszuüben.

Neben den kulturell bedingten Zugangsbarrieren ist zu berücksichtigen, dass der Anteil an Menschen ohne Grundbildung, ohne Zahlenverständnis und ohne ausreichende deutsche Sprachkenntnisse unter Migranten deutlich höher ist als unter deutschen Patienten. Das kann bei Patienten und Therapeuten Unsicherheiten bezüglich der Verständigung aufbauen. Bildhafte Darstellungen und einfache Sprache können den Patienten leichter Einblick in relevante Zusammenhänge von Ernährung und Medizin bieten.

Lesen Sie dazu unseren Artikel „Leichte Sprache - Ziele und Grenzen im Themenfeld Ernährung und Gesundheit“ ab Seite 184 dieser Ausgabe.

Ernährungstherapeuten benötigen Materialien, die bildhaft, methodisch und didaktisch zielgruppenspezifisch sowie kultursensibel konzipiert sind. Da es bisher kaum fertige Programme für den Beratungsprozess gibt, sind Therapeuten häufig auf Eigenlösungen angewiesen.

Materialien für die kultursensible Beratung

Das BZfE bietet einige Materialien, die sich für die kultursensible Beratung eignen.

Lebensmittel-Infoblätter

Auf Abreißblocks werden 19 Lebensmittel vorgestellt, die sich für eine kulturspezifische Beratung eignen, zum Beispiel Fenchel, Rote Bete oder Spitzkohl:

- Viele Bilder und kurze Texte in einfachen Sätzen stellen Lebensmittel vor, die in Deutschland gerne verzehrt werden.
- Die Infoblätter vermitteln eine Grundkompetenz im Umgang mit Lebensmitteln. Diese bezieht sich über einfache Zubereitungsmöglichkeiten und Rezepte mit wenigen Zutaten auch auf die Küchenpraxis.
- Informationen zu Lagerung und Hygiene lassen sich einbringen, sofern sie sich von denen der Herkunftsländer unterscheiden. So sollte Gemüse und Obst in Deutschland vor dem Verzehr gewaschen werden. Dabei ist es nicht nötig, das Wasser vorher abzukochen, weil die Qualität des Trinkwassers bei uns sehr gut ist.

„Essen und Trinken in Deutschland“ – Guten Appetit

Der Einkaufsführer in Arabisch und Deutsch beschreibt auf 48 Seiten gängige Essgewohnheiten in Deutschland. Hier erhalten Menschen mit Migrationshintergrund, die arabisch sprechen und lesen können, einen Einblick in unsere Essgewohnheiten und Traditionen. Sie erfahren zum Beispiel, dass ein Frühstück aus einem knackigen Müsli oder herzhaft belegten Brot besteht, die warme Mahlzeit mittags und eine Brotmahlzeit am Abend auf den Tisch kommen. Weiterhin weist das Büchlein auf versteckte Zutaten wie Schweinefleisch (z. B. in Geflügelwürsten) oder Alkohol (z. B. in Eisbechern, Soßen oder Torten) hin. Auch hygienische Gegebenheiten wie die Tatsache, dass unser Trinkwasser aus dem Hahn nicht abgekocht werden muss, sind enthalten.

Die Ernährungspyramide

Wand- und Tischsystem – Fotokarten

Vom BZfE gibt es zahlreiche Materialien, die bildhaft mit Lebensmitteln arbeiten. Zur Reflektion von Essgewohnheiten eignet sich die Ernährungspyramide besonders gut. Wenn der Patient seine eigenen Essgewohnheiten beschreibt, las-

sen sich die Lebensmittel leicht den entsprechenden Gruppen zuordnen. Werden innerhalb einer Gruppe mehr als die vorgegebenen Portionsbausteine abgedeckt, erfährt der Patient anschaulich, was „zu viel“ ist. Wer beispielsweise im Rahmen einer Gewichtsreduktion vier Portionen Obst isst, wird diesen Überschuss augenfällig erfassen und erkennen, dass zwei Portionen zielführender sind.

Außerdem können die Fotokarten verdeutlichen, dass sich für den Stoffwechsel ungünstige Lebensmittel (z. B. Fruchtojoghurt mit viel Zucker) durch günstigere Alternativen (z. B. Naturjoghurt mit einer Portion Obst) ersetzen lassen.

Der „MAXI-Basiskartensatz“ besteht aus 191 Fotokarten, die auf der Vorderseite ein Foto des Lebensmittels und auf der Rückseite das Symbol der zugehörigen Lebensmittelgruppe zeigen. Die Karten sind selbsterklärend und passen zum Wandsystem, das vor allem für Gruppenberatungen oder für die Beratung von Kindern mit Migrationshintergrund und ihrer Begleitpersonen geeignet ist.

Der „MINI-Basiskartensatz“ zum Pyramiden-Tischsystem bietet gleiche Inhalte und Anwendungsmöglichkeiten in Form kleiner Kärtchen.

Ein Ergänzungssatz mit 58 zusätzlichen Motiven erweitert die Lebensmittelauswahl. Für Kinder gibt es beispielsweise Kärtchen für Trinkschokolade, für Jugendliche Chicken Nuggets und für Erwachsene Latte Macchiato.

Ergänzend bietet der FLEXI-Satz 36 Lebensmittelkarten, 20 Blankokarten und 120 Aufkleber. Auf der Vorderseite der Lebensmittelkarten ist ein Foto des Lebensmittels abgebildet, die Rückseite ist leer. Hier kann eine flexible Zuordnung des Lebensmittels zu den entsprechenden Lebensmittelgruppen erfolgen. Während beim Mischköstler Quark üblicherweise zu



Chicorée

Verwendung: Salat, Dünsten, Überbacken, Schmoren, Grillen

Chicorée wird bei uns hauptsächlich als Salat zubereitet. Er lässt sich aber auch prima als Gemüse verwenden.

Passt auch zu: anderen Salaten, z. B. Kohlsalat, Fenchelsalat, Rucola; Lachs; Schinken, z. B. Überbacken; Nudeln

Tipps: Chicorée wird unter Lichtausschluss aus dem Wurzel getrieben. Wichtig ist eine Lagerung im Dunkeln. Wenn die Blätter des Chicorées durch Lichtwirkung grün geworden sind, schmeckt er meist bitter.

Lagerung: Im Gemüsefach des Kühlschranks, je nach Reifezustand, einige Tage kühlen

BZfE 1382/2017
 Bundeszentrale für Ernährung und Ernährung (BZfE) | Postfach 11, Haus Christoph 1000, Seckelbühlstr. 10, 53173 Bonn
 Netz und Telefon: Bundeszentrale für Ernährung, Rufnummer 0228 1400-1111, Fax: 0228 1400-1112, E-Mail: info@bzfe.de, www.bzfe.de
 Postfach 1000, Postfach 11, Haus Christoph 1000, Seckelbühlstr. 10, 53173 Bonn
 Druck: BZfE, Bonn, 2017
 www.bzfe.de

Das Lebensmittel-Infoblatt „Chicorée“



Das Ernährungspyramide-Wandsystem mit Fotokarten



Arbeiten auf der Tellerebene

den Milchprodukten zählt, kann er beim Vegetarier eine Portion Fleisch und damit die Fleischkarte ersetzen. Mithilfe der Blankokarten lassen sich beispielsweise auch neue kulturspezifische Lebensmittel ins Beratungssortiment aufnehmen, zum Beispiel getrocknete Datteln oder Feigen. Außerdem können Patienten Lebensmittel, die bisher nicht im Kartensatz vorhanden sind, fotografieren und gemeinsam mit dem Therapeuten eine neue Lebensmittelkarte erstellen.

Mahlzeiten gestalten – Beratung mit der Tellerebene

Die „Tellerebene“ des Pyramiden-Tischsystems ist zusammen mit dem „MINI-Kartensatz“ gut geeignet, um in der Beratung die verschiedenen Mahlzeiten eines Tages nachzustellen. Das ist vor allem in der Einzelberatung sinnvoll, da der Patient die Kärtchen für aktuell verzehrte Lebensmittel zunächst heraussuchen und dann den Tellern zuordnen kann. Gemein-

sam lassen sich nun die Portionsgrößen und die Mahlzeitenzusammensetzung optimieren. So kann beispielsweise die Banane zum Frühstück durch einen Apfel oder Beerenobst ersetzt werden. Auch die Portionsgröße lässt sich von einem halben Teller Pasta auf einen viertel Teller reduzieren und das verbleibende Viertel durch eine zusätzliche Portion Salat oder Gemüse auffüllen. Idealerweise zeichnet der Therapeut vor der Übung die Verteilung der Komponenten (z. B. $\frac{1}{3}$ oder $\frac{1}{2}$ Teller als Gemüse, Salat, Rohkost) auf dem Teller vor.

Spielebox „Aufgetischt“

Dieses Medium wurde speziell für den Einsatz in Flüchtlingsklassen entwickelt, um spielerisch die deutsche Sprache zu vermitteln. Es ist daher auch gut für die Einzel- und Gruppenberatung von Menschen mit Migrationshintergrund geeignet. Essen und Trinken sind Themen, die jeden Menschen betreffen und über die man sich unabhängig vom kulturellen Hintergrund in jeder Gruppe und in jedem Einzelgespräch austauschen kann. Lebensmittel- und Wortkarten sowie zahlreiche weitere Spielkarten lassen sich auf unterschiedliche Weise in der Beratung nutzen.

Medienpaket „Buchstäblich fit“

Dieses Medienpaket mit verschiedenen Inhalten wie Lebensmittelkarten oder der Ernährungspyramide wurde für die Alphabetisierung und Grundbildung deutschsprachiger Erwachsener entwickelt. Es ist auch sehr gut für die Beratung von Menschen mit Migrationshintergrund geeignet. Wort-Bild-Karten mit Fotos von Lebensmitteln, Mahlzeiten und Sportarten auf der Vorderseite und den entsprechenden Namen auf der Rückseite unterstützen die Beratung.

Arbeitsblätter zum Download helfen bei der Durchführung von Übungen, in denen die Klienten beispielsweise die Lebensmittel in die Ernährungspyramide einsortieren und zuordnen. Weiterhin lernen sie, Obst und Gemüse zu unterscheiden, eine Einkaufsliste anhand eines Rezeptes zu erstellen, die Preise zu vergleichen sowie Rezepte zu verändern und den eigenen Essgewohnheiten anzupassen.

Medienpaket „Häppchenweise Deutsch“

Für Menschen mit Migrationshintergrund kann schon der Einkauf von geeigneten Lebensmitteln eine Herausforderung sein. Das Material bietet Hilfestellung durch zahlreiche Übungen, Arbeitsblätter, Wort-Bild-Karten, Videos, Audios oder Bilder aus einem geschützten Downloadbereich. Gemeinsames Einkaufen und Kochen kann Klienten unterstützen, ihr neu erworbenes Wissen aus der Beratung sofort im Alltag umzusetzen. Ein Großteil der Informationen ist allerdings für Gruppen erstellt worden und deshalb im individuellen Beratungsprozess nur begrenzt einsetzbar.

Die Küchenkartei

Dieses abwaschbare Ringbuch mit 47 Blättern zum Aufstellen vermittelt mit wenig Text und vielen Bildern die Grundkompetenzen im (hygienischen) Umgang mit Lebensmitteln und Arbeitsgeräten, Techniken zum Schneiden sowie Reinigen und

Garen von Lebensmitteln. Konzipiert wurde die Kartei zur Ernährungsbildung für Schüler der Klassen 6 bis 8, um die Zubereitung von Lebensmitteln wie Gemüse zu fördern. Da das jeweilige Vorgehen sehr detailliert und kleinschrittig erklärt ist, ist es auch gut in Kochkurse, zum Beispiel mit jungen Männern mit Migrationshintergrund, integrierbar.

Leitfaden „Ich esse, Du isst, WIR essen“

Dieser Leitfaden zur inklusiven Sprachförderung wurde für Grundschullehrer entwickelt und besteht aus einem Heft mit 23 Seiten. Er vermittelt spielerisch die Ernährungsbildung in Schulklassen mit mehrsprachigen Schülern unterschiedlicher Kulturen. Das Heft zeigt viele mögliche Stolpersteine in einer kultursensiblen Beratung auf, die auch für Ernährungstherapeuten im Gespräch mit Klienten hilfreich und wichtig sind. Es gilt, die landestypischen Essgewohnheiten zu berücksichtigen und auf Augenhöhe zu beraten, um einen intensiven Austausch zu fördern. Ziel ist es auch, Missverständnissen vorzubeugen! Die Übungen zu Lieblingsspeisen oder zum Packen eines Picknickkorbs sind besonders für mehrsprachige Gruppen geeignet.

Silent Book für die Beratung von Schwangeren

Zielgruppe des Silent Book sind Schwangere und ihre Partner, die nicht oder nur wenig Deutsch sprechen. Da Frauen aus arabischen, afrikanischen und europäischen Kulturen abgebildet sind, können sich die Frauen leicht mit den Personen im Buch identifizieren. Häufig ist es in der Beratung nicht möglich, komplexe Zusammenhänge einfach zu erklären, zumal Sprachbarrieren eine zusätzliche Hürde sind. Im Silent Book vermitteln Bilder die wichtigsten Botschaften, die es in der Beratung zu thematisieren gilt. Der mitgelieferte Beraterleitfaden enthält darüber hinaus die wichtigsten Informationen in den Sprachen Englisch, Französisch, Türkisch und Arabisch. Das Medium ergänzt den Ernährungsberatungsprozess auf ideale Weise – ganz ohne Worte.

Manual zur Ernährungstherapie bei Diabetes mellitus Typ 2

Das „Manual zur Ernährungstherapie bei Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 oder Prädiabetes“ enthält zahlreiche Arbeitsmaterialien, zum Beispiel einen Arztbrief, verschiedene Ernährungsprotokolle, einen Anamnesebogen sowie Tellervorlagen. Darüber hinaus werden medizinische Zusammenhänge anhand einfacher Modelle erläutert. So lässt sich beispielsweise mithilfe von zwei Tennisbällen und Reißnägeln der HbA1c-Wert veranschaulichen. Ein Tennisball mit wenigen Reißnägeln stellt den normalen Wert dar, ein Tennisball mit vielen Reißnägeln symbolisiert ein stark verzuckertes Hämoglobinmolekül (**Abb. S. 190**). Die Einteilung von Lebensmitteln in solche mit niedrigem, mittlerem und hohem Kohlenhydratanteil lässt sich zum Beispiel gemeinsam mit dem Patienten mit den Lebensmittelkärtchen für Obst auf drei Blättern mit grüner, gelber und roter Farbe nachlegen.



Die Küchenkartei



Der Diabetes-Ordner

Zusammenfassung

Um die Essgewohnheiten von und gemeinsam mit Menschen mit Migrationshintergrund, die unter Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 oder anderen ernährungsabhängigen Erkrankungen leiden, an die Stoffwechsellage anzupassen, benötigen Therapeuten geeignete Beratungsmaterialien. Ziel ist die Vermittlung von Ernährungsinhalten auch an Betroffene mit Sprachbarrieren. Für Therapeuten ist es wichtig, die Gewohnheiten und Traditionen dieser Patientengruppe kennenzulernen, um kultursensibel beraten zu können. Das vorgestellte Beratungsmaterial des BZfE leistet dazu einen wertvollen Beitrag. ■

>> Die Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnis“ als kostenfreie pdf-Datei. <<



DIE AUTORIN

Dr. oec. troph. Claudia Laupert-Deick führte bereits im Studium eine praktische Diplomarbeit zur Ernährungstherapie jugendlicher Typ-1-Diabetiker durch. Nach dem Studium spezialisierte sie sich im Rahmen ihrer Promotion auf die Ernährungstherapie von Patienten mit Fettstoffwechselstörungen und koronarer Herzkrankheit. Seit 1992 berät sie Kinder und Erwachsene mit ernährungsabhängigen Krankheiten und eröffnete 1997 eine Praxis für Ernährungstherapie und -beratung in Bonn.

Dr. Claudia Laupert-Deick
Praxis für Ernährungstherapie und Beratung
Kaiserstraße 139-141, 53113 Bonn
info@ernaehrungscheck.de
www.ernaehrungscheck.de