

Das Fachgebiet Ernährungsberatung und Verbraucherverhalten wurde zum Wintersemester 1990/91 eingerichtet. Dies entsprach im Fachbereich vor allem dem nachhaltigen Interesse der Studierenden, sich für eine spätere berufliche Tätigkeit als Ernährungsberater/in fachlich und methodisch zu qualifizieren. Wie eine Absolventenbefragung vom

Büro für Studienberatung aus dem Jahr 1995 belegt, sind es vor allem Diplom-Oecotrophologen/innen mit dem Schwerpunkt der Ernährungswissenschaft, die bereits in Krankenhäusern und Kurkliniken, in Krankenkassen und in den Verbraucherberatungsstellen der Verbraucherzentralen Ernährungsberatung und Aufklärung praktizieren.

## Perspektivenwechsel in der Ernährungsberatung

■ Von Ingrid-Ute Leonhäuser

Die Ernährungsberatung ist in ihrer Arbeit ursprünglich von dem für Ernährungswissenschaft und -medizin so wesentlichen Begriff des physiologischen Bedarfs ausgegangen. Dementsprechend wurde unter Berücksichtigung der möglichen additiven, substituierbaren und komplementären Energie-, Nährstoff- und Lebensmittelkomponenten eine vollwertige und eine der Gesunderhaltung dienende Ernährung proklamiert. Dabei wurde a priori das Streben der Ratsuchenden nach

gesunder Ernährung als verhaltenssteuerndes Motiv unterstellt, ohne zu erkennen, daß bei den meisten Menschen das Essen und Trinken auch von anderen Motiven mitbestimmt wird.

Für viele Menschen bedeuten Essen und Trinken Erlebnisbereiche; Genuß, Erleben, Geselligkeit und Miteinander-Kommunizieren sind ebenso verhaltensbestimmende Motive wie zum Beispiel Isolation, Einsamkeit, Arbeitslosigkeit und Krankheit. „Essen muß schmecken“. Marktforschungsstudien belegen, daß

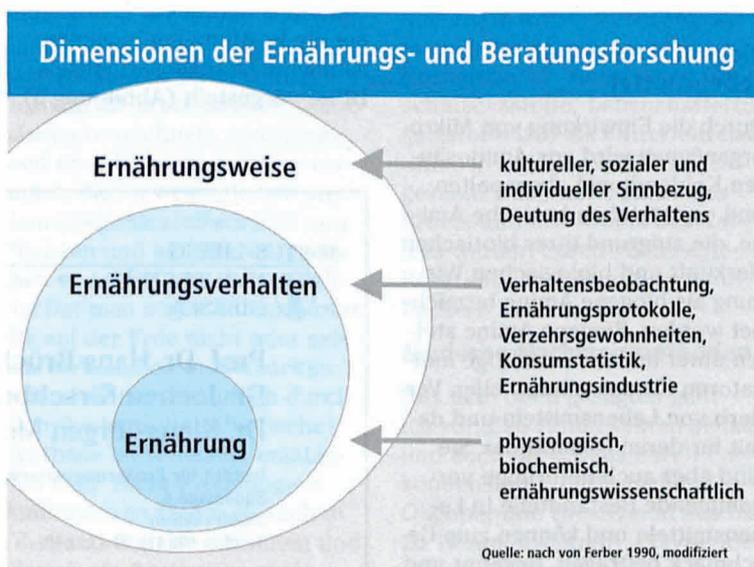
erst an zweiter und dritter Stelle der Wunsch nach gesunder Ernährung geäußert wird. Auch läßt sich belegen, daß die Zahl derer, die vorgeben, bei der Ernährung auf ihre Gesundheit zu achten, in den letzten Jahren nur leicht zugenommen hat.

Aus diesen Beobachtungen erwächst der Anspruch, daß eine wirksame Ernährungsberatung neben den ernährungsphysiologischen Erkenntnissen die psychosozialen, sozio-ökonomischen und kulturellen Verhaltensdeterminanten zu berücksichtigen hat, die Essen und Trinken heute wie eh und je beeinflussen.

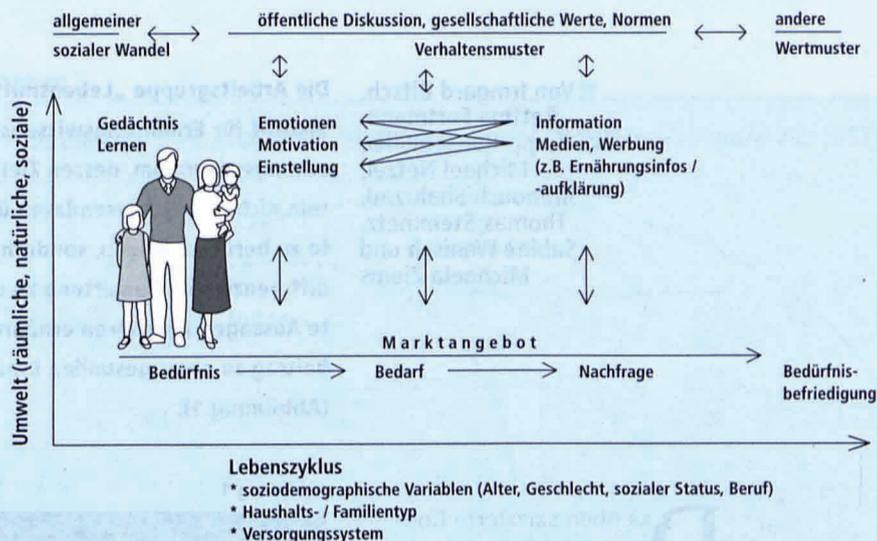
### Zur Effektivität von Ernährungsberatung

Evaluative Studien zur Durchführung und zu den Ergebnissen der Ernährungsberatung haben aufgezeigt, daß lange Zeit das Informieren und nicht das Beraten im Vordergrund stand. In der Regel wurden Sachinformationen dargeboten, beispielsweise zur erforderlichen Nährstoffzufuhr, zu Diätempfehlungen oder zu Lebensmittel-Inhaltsstoffen, verbunden mit dem Ziel, die Kenntnisse der Ratsuchenden zu erweitern. Da, wo persönlich Beratungsgespräche stattfanden, war die Beziehung zwischen dem Informierenden und dem Ratsuchenden überwiegend beherrschend. Eine solche Beratung läßt sich als transitiv und direktiv bezeichnen. Es bleibt fraglich, ob sie etwas in der Einstellung und im Verhalten der ratsuchenden Person bewirkt.

Die von Carl Rogers entwickelte nicht-direktive Beratung übte auch auf die Ernährungsbera-



## Einflüsse auf das Ernährungsverhalten



tung einen Einfluß aus. Anstelle von „Anweisungen geben“, „Informieren“ und „Anordnen“ umfaßt diese Beratungsform Kompetenzen wie „Zuhören“, „Aufgreifen“, „Fortführen“, „Begleiten“. „Zuhören“ und „Begleiten“ sind Voraussetzung dafür, Beratungsanliegen zur Ernährung beziehungsweise zu Essen und Trinken gemeinsam zu bearbeiten, und es sind solche Lösungsansätze und Verhaltensziele zu entwickeln, die sich auch tatsächlich im Lebensalltag der Ratsuchenden verwirklichen lassen.

Ernährungsberatung ist nur dann erfolgreich – so die Hypothese –, wenn im Verlauf von Gesprächen in der Einzel- oder Gruppenberatung nach und nach Ernährungsverhalten geändert werden kann. In diesem Zusammenhang wird eine Verhaltensanalyse angestrebt, die sowohl die Determinanten des individuellen Ernährungsverhaltens umfaßt, als auch der Erkenntnis Rechnung trägt, daß Rationalität nicht als einziges Motiv das Ernährungsverhalten bestimmt und daß die Entscheidungen im Kontext von Essen und Trinken nicht nur individuell und nicht unabhängig vom soziokulturellen Umfeld getroffen werden. Von besonderer Bedeutung sind dabei die verhaltensbestimmenden Merkmale „Familienstand“ und „Haushaltsstruktur“.

### Zum Untersuchungsgegenstand „Ernährungsverhalten“

Um das Ernährungsverhalten zu analysieren, sind grundlegende Erkenntnisse sowohl aus der Verhaltenslehre als auch aus den Motivations- und Handlungstheorien heranzuziehen. Diese sind bereits in die Untersuchungskonzepte der Ernährungssoziologie und Ernährungspsychologie, aber auch in die ökonomische Konsumentenforschung aufgenommen worden. Sie liefern uns die Modelle und hypothetischen Erklärungsansätze für empirische Studien, wenn es beispielsweise darum geht, ganz

konkret das alltägliche Ernährungsverhalten von ausgewählten, in der Ernährungsberatung relevanten Zielgruppen zu untersuchen. Dabei ist die Frage, wie sich die „Ernährungswirklichkeit“ und das Ernährungsverhalten in Familien und außerfamiliären Einrichtungen herausbildet, von besonderem erkenntnisleitenden Interesse.

Erste wissenschaftliche Studien zur „Untersuchung von familialer Versorgung und des Ernährungsverhaltens von Schulkindern...“ (Alexandra Heyer) und zur „Analyse der Ernährungsversorgung von Kindern in Kindertagesstätten“ (Sabine Klapp) werden demnächst abgeschlossen sein. Sie vermitteln erstmals Ergebnisse zur Ausgestaltung und zum Anspruchsniveau der Ernährungsversorgung für Kinder in und außerhalb ihrer Familien. Zudem wird deutlich, daß unabhängig von einer ausgeübten/nicht ausgeübten Erwerbstätigkeit es mehrheitlich die Mütter sind, die für die Ernährung Sorge tragen und trotz zum Teil restriktiver situativer Bedingungen traditionale Mahlzeitenstrukturen – Frühstück, Mittag-, Abendessen – für ihre Kinder aufrechterhalten.

Die Frage nach den komplementären Ernährungsversorgungsleistungen in Kindergarten und Schule ist in diesem Zusammenhang ebenso aufschlußreich.

Hier wird des öfteren eine Diskrepanz deutlich zwischen dem, was nach den Vorstellungen der Mütter gegessen und getrunken werden sollte und dem, was Kinder sich wünschen und außer Haus zu sich nehmen.

Die durchgeführten Studien tragen dazu bei, das alltägliche Ernährungsverhalten in unterschiedlichen familialen Systemen zu erhellen und neben Verhaltensmotiven und Einstellungen auch Anhaltspunkte zur objektiven Lebenssituation und zur subjektiven Einschätzung – wie Ansprüche, Befindlichkeit – zu gewinnen. Erst wenn Ernährungsverhalten als alltägliches Handeln untersucht und in seiner Bedeutung interpretiert werden kann, ist es möglich, verhaltensorientierte Beratungskonzepte zu entwickeln, die verhaltensmodifizierend sind.

JUSTUS-LIEBIG-



Prof. Dr. Ingrid-Ute Leonhäuser  
Dipl. oec. troph. Alexandra Heyer

Institut für Ernährungswissenschaft  
Goethestraße 55  
35390 Gießen  
Telefon (06 41) 99-39081