

Blitzprotokoll mit der Ernährungspyramide



Wozu ein Blitzprotokoll?

Nicht immer ist genügend Zeit, um einen ausführlichen 24-h-Recall zu machen oder gar ein mehrtägiges Ernährungsprotokoll schreiben zu lassen. Typischerweise tritt das bei Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung auf. Oft sollen hier bei Gesundheitstagen individuelle Kurzberatungen im 15–20-Minuten-Takt angeboten werden, damit möglichst viele Personen an einer Beratungseinheit teilnehmen können. Hierbei ergibt sich für die Ernährungsfachkraft die Frage, welche Themen in so kurzer Zeit besprochen werden können; insbesondere, wenn der/die Mitarbeiter*in keine eigene Fragestellung mitbringt. Das Pyramiden-Blitzprotokoll ist ein Tool, das Sie bei der Umsetzung von kurzen Beratungsgesprächen unterstützen soll und dem/der Mitarbeiter*in einen kurzen und knappen Überblick gibt. Das Pyramiden-Blitzprotokoll ist in der Praxis entwickelt worden. Es gibt Ihnen ein Abfrageschema an die Hand und leitet so durch die Beratungseinheit. Am Ende können Sie dem/der Mitarbeiter*in das Protokoll samt Ihren Empfehlungen als Hilfestellung mitgeben.

Vorgehen

Beginnen Sie mit der Abfrage von Namen, Größe und Gewicht und berechnen Sie den BMI. Anschließend können Sie sich entlang der Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide von unten nach oben hocharbeiten. Sie beginnen bei den Getränken und enden mit den Extras. Erläutern Sie, welche Lebensmittel zu der jeweiligen Lebensmittelgruppe gehören und wie groß eine Portion ist. Erfragen Sie dann, wie viel Ihr Gegenüber davon pro Tag etwa isst. Sie können nach der Qualität der Lebensmittel fragen, also z. B., ob Vollkornbrot oder Weißbrot gegessen wurde.

Notieren Sie in den drei Zeilen, die mit einem ++, + und – gekennzeichnet sind, was bereits sehr gut oder gut läuft und wo noch Verbesserungspotenzial besteht. Sie können hier die Lebensmittelgruppe festhalten oder auch einen bestimmten Nährstoff, wenn dieser relevant ist. So bekommt der/die Mitarbeiter*in einen guten (Grob-)Überblick über sein/ihr Essverhalten.

Zu den verbesserungswürdigen Bereichen können Sie der Person Tipps und Anregungen mitgeben, die Sie unter dem Stichwort „Empfehlungen“ auf der Vorlage notieren, z. B. „Essen Sie eine Portion Gemüse mehr am Tag“ oder „Trinken nicht vergessen“.

Natürlich haben Sie auch die Möglichkeit, sich vorab mit Ihrem/Ihrer Gesprächspartner*in auf eine Lebensmittelgruppe oder auf eine Mahlzeit zu einigen, die besprochen werden soll. Bei dieser Variante können Sie noch gezielter auf die Qualität und Menge der einzelnen Lebensmittel eingehen und mehr praktische Tipps zur Umsetzung an Ihr Gegenüber weitergeben.



Foto: van Son, BLE

Blitzprotokoll

Einzelberatungs-Screening von: _____

Ernährungszustand

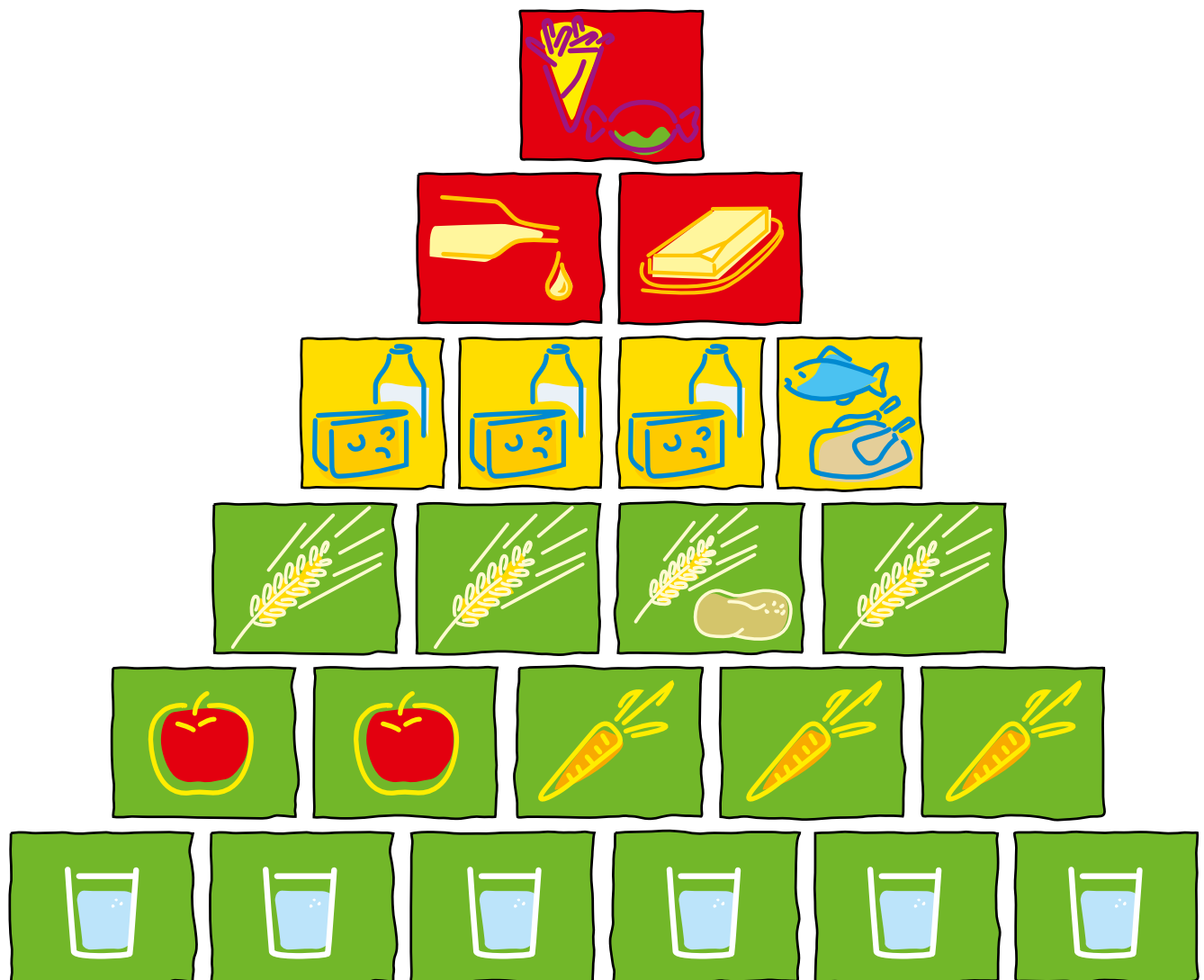
Größe: _____ Gewicht: _____ BMI: _____

++ _____

+ _____

- _____

Empfehlung: _____



© BLE

Beispiele

Im Folgenden sehen Sie zwei Beispiele, wie ein ausgefülltes Blitzprotokoll aussehen könnte. Es kann aber auch noch reduzierter oder auch ausführlicher sein, je nachdem, wie viel Zeit Sie haben und wie weit Sie ins Detail gehen können.

In Beispiel 1 geht es um einen Mann, der sich gesünder ernähren möchte. Beispiel 2 ist eine Frau, die etwas Gewicht verlieren möchte und leicht erhöhte Blutzuckerwerte hat.

Einzelberatungs-Screening von: Max Muster

Einzelberatungs-Screening von: Erika Muster

Ernährungszustand

Größe: 183 cm Gewicht: 80 kg BMI: 24

++ 1,5–2,0 Liter Mineralwasser/Tag

+ 2–3 Portionen VK-Brot/Tag

- max. 1 Portion Gemüse/Tag, Milchprodukte

Ernährungszustand

Größe: 165 cm Gewicht: 75 kg BMI: 27,5

++ Milchprodukte, Getränke (2 L./Tag)

+ wenig Süßigkeiten, Snacks

- zu viel Obst, helle Getreideprodukte

Empfehlung: zu jeder Mahlzeit 1 Portion

Gemüse oder Obst (mind. 2 P. am Tag);

mind. 1 Sauermilchprodukt am Tag,

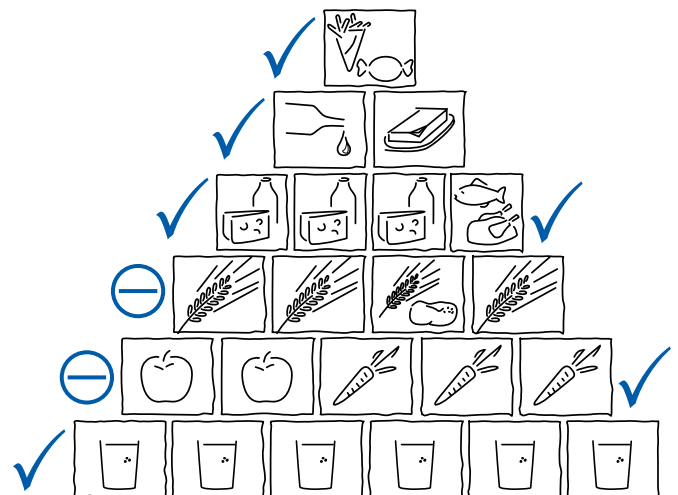
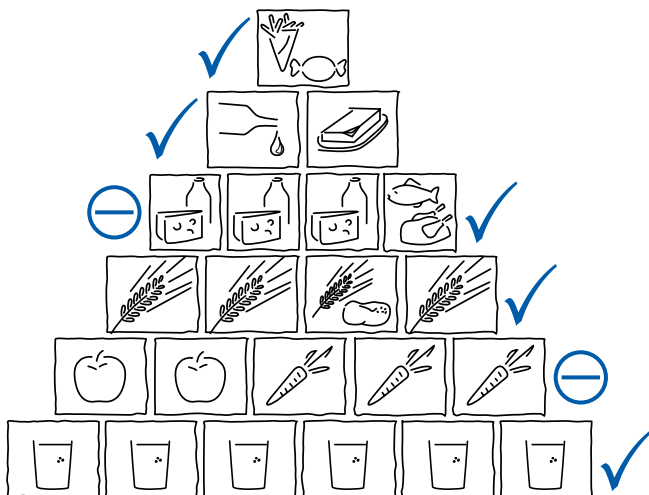
z.B. Joghurt

Empfehlung: max. 1 Portion Obst am Tag in

Kombination mit z.B. Quark, mehr

VK-Produkte anstelle von hellem Brot

oder Nudeln

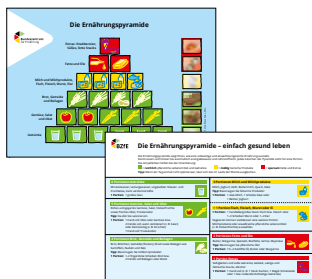




Die Ernährungspyramide als Tischaufsteller

Die Ernährungspyramide als praktischer Tischaufsteller ist perfekt für Kantinen, Gesundheitstage oder die Beratungspraxis. Witzige Sprüche wie „Bei Stress essen stresst beim Essen“ oder „Tanken nicht vergessen!“ regen zum Schmunzeln an und bleiben im Gedächtnis. Ein Satz besteht aus sechs Aufstellern mit unterschiedlichen Sprüchen. Außerdem gibt es Platz zum Anbringen eines Firmenaufklebers.

Bestellnr. 1688



Die Ernährungspyramide – DIN-A5-Karten

Die beidseitig bedruckten Karten eignen sich aufgrund ihres praktischen Formats ideal zur Weitergabe an Patient*innen und Schüler*innen. Zusätzlich zur Pyramidenabbildung auf der Vorderseite finden sich auf der Rückseite leicht verständliche Informationen zu allen Lebensmittelgruppen und zum Aufbau des Modells. Der besondere Clou: Die Karten sind abwischbar. So können die Nutzer*innen ihre täglichen Portionen immer wieder neu abstreichen, ohne dass die Karte unbrauchbar wird. Ideal für Beratung und Schulen.

Bestellnr. 3923



Einfach besser essen – Mein Ernährungstagebuch

Der Weg zu einer besseren Ernährung und mehr Wohlbefinden beginnt damit, sich selbst zu beobachten und zu reflektieren. Das Tagebuch ermöglicht eine Protokollierung über sieben Tage sowie einen Wochenüberblick. Man sieht auf einen Blick: Ich setze die Empfehlungen gut, in Teilen oder gar nicht um. Das Ernährungstagebuch unterstützt und motiviert, am Ball zu bleiben. Es zeigt, was schon gut läuft, wo sich etwas verändert hat und wo noch Entwicklungsbedarf besteht.

Bestellnr. 1625



Einfach besser essen

Das Heft stellt die Ernährungspyramide und ihre Botschaften mit vielen praktischen und alltagstauglichen Beispielen vor. Es geht natürlich um die Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide, aber auch um Bauchgefühl, Portionsgrößen, Genuss und Bewegung. In der Ernährungsberatung dient das Heft den Klient*innen als wertvolles Nachschlagewerk und Ergänzung zum Ernährungstagebuch.

Bestellnr. 1626

Über das BZfE

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist ein Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten. Wir engagieren uns für eine nachhaltige Lebensmittelproduktion und für einen nachhaltigen Lebensmittelkonsum. Wir fördern einen ressourcen- und klimaschonenden Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Wertschöpfungskette.

Impressum

0494/2022

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Idee, Text: Svenja Kurjatko, Limburg

Redaktion: Susanne Illini, BLE

Bilder: Titel ©Maksymiv Iurii - stock.adobe.com; S. 2 van Son, BLE; S. 3–6: BLE

Grafik: CMS – Cross Media Solutions, Würzburg

Nutzungsrechte: Die Nutzungsrechte an den Inhalten in diesem Heft liegen ausschließlich bei der BLE. Die Weitergabe des Heftes als Arbeits- und Informationsmaterial an Klient*innen der Ernährungsberatung ist zulässig, eine anderweitige Weitergabe an Dritte ist unzulässig.

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung der BLE gestattet.

1. Auflage 2022

© BLE