

# Präventionsprinzip: Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung

*Leitfaden Prävention: Seite 68-70*

## **Zielgruppe:**

Versicherte mit ernährungsbezogenem Fehlverhalten ohne psychische (Ess-)Störungen

## **Ziele der Maßnahme**

- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine individuell bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschland, lebensmittelbezogenen Empfehlungen und DGE-Beratungs-Standards bzw. den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE)
- Motivation zu vermehrter Bewegung im Alltag

## **Inhalte der Maßnahme**

Trainings-/Schulungsmodule

- zur Förderung eines bedarfsgerechten, gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens • zur Verhaltensmodifikation durch Training der flexiblen Verhaltenskontrolle
- zur Motivation zu vermehrter Bewegung im Alltag
- zum Einüben des verbesserten Koch- und Einkaufsverhaltens unter Einbeziehung des sozialen Umfelds und Berücksichtigung der Alltagssituation

# Präventionsprinzip: Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

*Leitfaden Prävention: Seite 71-73*

## **Zielgruppe:**

Personen mit einem BMI 25 bis < 30 (BMI 30 bis < 35 nur nach ärztlicher Rücksprache) ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychische (Ess-) Störungen

## **Ziele der Maßnahme**

Erwachsene:

- gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- angemessene Gewichtsreduktion und -stabilisierung

## **Inhalte der Maßnahme**

Trainings-/Schulungsmodule

- zu Ursachen des Übergewichts
- zur Förderung eines bedarfsgerechten, gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens [Ziel: ausgewogene bzw. während des Abnehmens negative Energiebilanz durch ballaststoffreiche (Obst und Gemüse) und fettmoderate Kost nach den jeweils aktuellen Empfehlungen und Beratungs-Standards der DGE bzw. der optimierten Mischkost des FKE]
- zum Erkennen und Verändern situationsabhängigen Essverhaltens
- zur flexiblen Verhaltenskontrolle
- zur Motivation und Anleitung zu vermehrter Alltagsbewegung und ggf. sportlicher Aktivität sowie Reduzierung von Inaktivität (z. B. Fernsehen, Computernutzung)
- zum Einüben des verbesserten Koch- und Einkaufsverhaltens (u. a. Reflexion von Werbestrategien und eigenem Konsumverhalten) unter Einbeziehung des sozialen Umfelds und Berücksichtigung der Alltagssituation
- zur Vermeidung des „Jo-Jo-Effektes“
- bei Kindern und Jugendlichen außerdem: Förderung eines verbesserten Körpergefühls und Selbstbewusstseins; Einbeziehung der Eltern; möglichst Kombination von Ernährung und Bewegung