



Ernährungsberatung im BGM

# Allgemeine versus individuelle Ernährungsmaßnahmen

12

Anschließend an die Analyse der Erkrankungsrisiken im Betrieb werden dann geeignete Gegenmaßnahmen u. a. aus den Bereichen Bewegung, Psychologie und Ernährung ausgewählt und umgesetzt.

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) sollen i. d. R. der Krankenstand und die damit verbundenen Kosten für das Unternehmen reduziert werden. Eine gute Chance für Fitness- und Gesundheitsdienstleister, sich zusätzliche Umsatzquellen durch BGM zu erschließen. Während zahlreiche Gesundheitsdienstleister bereits eigene Erfahrung mit bewegungsorientierten Angeboten z. B. im Rahmen der Firmenfitness gemacht haben, ist die Hemmschwelle bei Maßnahmen im Handlungsfeld Ernährung groß. Nicht ohne Grund, denn sollen Ernährungsmaßnahmen in einem Unternehmen greifen, genügt es offensichtlich nicht das Kantinenessen auf gesündere Varianten umzustellen. Im Gegenteil: Zu allgemein gehaltene Maßnahmen können die Akzeptanz der Mitarbeiter für BGM nachhaltig schädigen. So kann der Erfolg des kompletten BGM-Projekts gefährdet und damit Fol-

geaufträge verhindert werden. Wer jedoch weiß, was zu tun ist und die richtigen Hebel im Ernährungsbereich ansetzt, kann von Ernährungsmaßnahmen im besonderen Maße profitieren. Zum einen gelingt die erfolgreiche Abgrenzung gegen Mitbewerber, die „nur“ Bewegungsangebote erbringen können. Zum anderen können alle einzelnen Dienstleistungen – von Infovorträgen über Fachseminare bis hin zu Ernährungsberatungen – separat erbracht und in Rechnung gestellt werden.

## BGM und Ernährung: Status Quo

Ernährungsmaßnahmen beziehen sich bisher in der Regel auf die Überprüfung der Kantinenverpflegung. Als Referenzwerte dienen dabei die of-



fiziellen Ernährungsempfehlungen und Richtlinien von Ernährungsfachgesellschaften, in denen die optimale Gestaltung der betrieblichen Kantinenversorgung beschrieben wird. Den Schwerpunkt bildet dabei die fett- und eiweißmoderate, kohlenhydratbetonte Ernährung. Die in den Richtlinien verankerten Maßnahmen beschreiben ein verallgemeinertes und standardisiertes Konzept, dass allen Mitarbeitern zu Gute kommen soll. Individualisierte Maßnahmen werden dabei nicht oder lediglich in geringem Umfang berücksichtigt. Aus ökonomischer und organisatorischer Sicht ist Individualität in der betrieblichen Kantinenversorgung leider unrealistisch. Auf diese Art und Weise ist es kaum möglich, jedem Mitarbeiter eine, seine ganzen ggf. vorhandenen persönlichen Ernährungsdefizite kompensierende, Mahlzeit bereitzustellen.

## Warum Ernährungsmaßnahmen im BGM oftmals (noch) ins Leere laufen

Entsprechend der aktuellen Studienlage werden die Erfolge von Ernährungsmaßnahmen im Setting Betrieb als bescheiden bewertet. Im Rahmen der Effektivität der Maßnahmen muss auch die bisher vorherrschende einheitliche Ausrichtung der Kantinenversorgung kritisch hinterfragt werden. Denn der aktuelle Forschungsstand zeigt auch, dass Menschen aufgrund ihrer Genetik, Epigenetik, bestehender Erkrankungen, Vorlieben und Abneigungen sehr individuell auf bestimmte Ernährungsmaßnahmen reagieren bzw. hoch individualisierte Ernährungsmaßnahmen zum Erhalt

der Gesundheit umgesetzt werden müssten. Diese Problematik gilt selbstverständlich grundsätzlich für alle verallgemeinerten Ernährungsempfehlungen. Da die Maßnahmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement jedoch nachweislich zur Reduktion der Kosten beitragen müssen, scheinen pauschale Ernährungsempfehlungen hier ganz besonders deutlich an die Grenzen ihrer Funktionalität zu stoßen.

## Beispiel aus der Praxis

Dieser Aspekt kann gut am Beispiel der Körpergewichtskontrolle erläutert werden. Infolge einer negativen Energiebilanz tritt in der Regel ein Körpergewichtsverlust ein, der pauschal mit verbesserter Gesundheit gleichgesetzt wird. Allerdings kann der Abbau von Körpermasse mit erhöhtem Risiko bzgl. Schlaganfall, Herzinfarkt, Gicht, Osteoporose, Gallensteinbildung und Muskelabbau einhergehen (Deutsche Adipositasgesellschaft 2007). Gerade bei älteren Erwachsenen besteht die Gefahr erhöhten allgemeinen Erkrankungsrisikos und einer verkürzten Lebenserwartung, wenn Muskelmasse verloren geht (Szulc et al. 2010). Mit der pauschalen Reduktion der Fettzufuhr sinkt die Versorgung mit fettlöslichen Vitaminen und essenziellen Fettsäuren. Defizite z. B. in der Vitamin-D-Versorgung, die altersgruppenübergreifend bestehen, korrelieren mit erhöhtem Risiko bzgl. Muskelschwäche, Immunsuppressionen, kardiovaskulären Erkrankungen, Diabetes und Krebs. Im ungünstigsten Fall werden mit der Energie- und Gewichtsreduktion ein noch höherer Krankenstand und steigende Folgekosten verur-

sacht. Aber selbst wenn die Gewichtsreduktion gesundheitliche Vorteile, wie die Reduktion des Arteriosklerose-, Diabetes- und Krebsrisikos erwarten lassen (Deutsche Adipositasgesellschaft 2007), muss diese erst einmal erzielt werden. Es gibt Non-Responder, bei denen trotz Energiereduktion keine wesentliche Körpergewichtsverringerng ausgelöst wird. Gezeigt werden konnte diese Reaktion z. B. bei der Umstellung auf hypokalorische, fettreduzierte und kohlenhydratbetonte Kost. Als Non-Responder werden die Probanden bezeichnet, bei denen gezielte Maßnahmen keine Veränderungen auf die beobachteten Parameter bewirken. In dem Fall müssten alternative Maßnahmen auf individueller Ebene geplant und durchgeführt werden, die vom Standardvorgehen abweichen. Besondere Vorsicht bzgl. pauschaler Ernährungsmaßnahmen muss laut Studienlage dann walten, wenn neben Respondern und Non-Respondern die Identifikation einer dritten Gruppe zu erwarten ist, bei der im Rahmen einer Gewichtsreduktion/Ernährungsumstellung ein gesundheitlich ungünstiger Effekt eintreten kann. Beispielsweise führte die Kochsalzreduktion nach Miller et al. (1987) bei 20 % der Probanden zu einem Blutdruckanstieg, statt der erwarteten Reduktion.

### Zusätzliche Barriere: Ungesunde Ernährung außerhalb der Arbeitszeit

Selbst wenn die Optimierung der Kantinenverpflegung aufgrund pauschaler Empfehlungen möglich wäre, müsste die Ernährung der Mitarbeiter am gesamten Tag berücksichtigt werden. Es ist nur ein begrenzter Nutzen einer gesundheitsfördernden

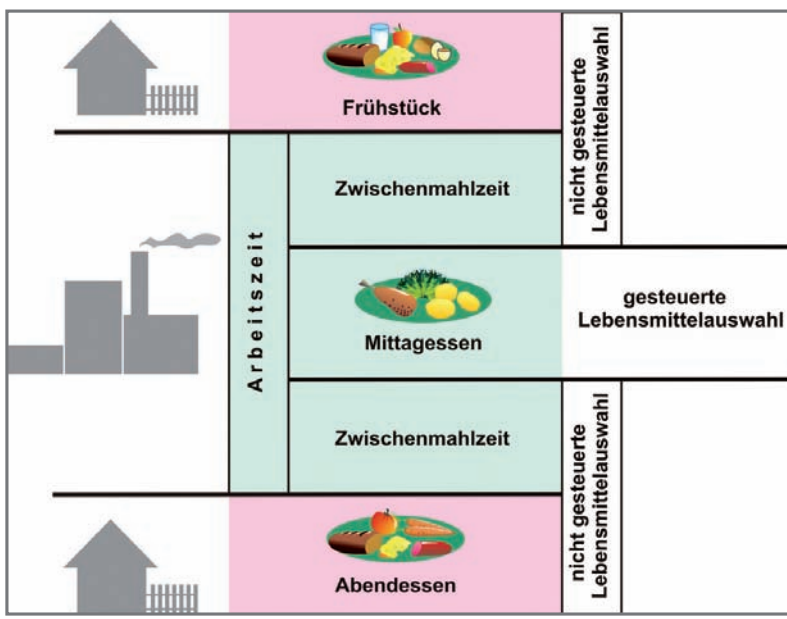
Mittagsmahlzeit im Betrieb zu erwarten, wenn alle weiteren Mahlzeiten am jeweiligen Tag von den Mitarbeitern selbstbestimmt und dabei ernährungsphysiologisch minderwertig sowie dadurch ungesund gestaltet werden. D. h., in der Regel nimmt der Betrieb nur auf eine einzige große Mahlzeit Einfluss, bei deren Optimierung aber noch keine Garantie für den Erhalt der Gesundheit insgesamt gegeben ist. Die dadurch erzielten Veränderungen in der Ernährungsversorgung sind entsprechend der aktuellen Datenlage gering und können nur begrenzt Einfluss auf die Gesundheit nehmen.

Ganztagsbeschäftigte verbringen einen vergleichsweise großen Tagesabschnitt im Unternehmen. Dennoch sind die Einflussmöglichkeiten betrieblich geförderter Ernährungsmaßnahmen begrenzt.

### Fazit

Letztlich müsste im Rahmen des BGM dafür gesorgt werden, dass die Angestellten auch unabhängig vom Betrieb auf eine gesunderhaltende Ernährungsweise achten. Betriebliches Gesundheitsmanagement müsste sich demnach über seine eigentlichen Grenzen hinaus mit dem „Häuslichen Gesundheitsmanagement“ überschneiden und Einfluss auf die Freizeit der Belegschaft nehmen. Diesbezüglich zeigt die Nationale Verzehrsstudie II im Ergebnisbericht Teil 1 (BMELV 2008), dass der Geschmack mit 97,2 % den wichtigsten Aspekt beim Lebensmitteleinkauf der Deutschen darstellt. Auf Rang vier wird mit 83 % die Gesundheit genannt. Der Preis liegt mit 55,8 % auf Platz 12 und somit im Mittelfeld. Ökologische Erzeugung und Bioprodukte spielen für 38,8 % der Befragten eine Rolle. Übergeordnet ist jedoch zu beachten, dass die Lebensmittelauswahl vom Einkommen und von der Bildung abhängig ist. Bei niedrigem Einkommen bzw. bei Verminderung der Kaufkraft reagiert ein überwiegender Teil der Verbraucher mit der Auswahl billiger Lebensmittel, was sich auch auf den ernährungsphysiologischen Wert auswirken kann. Der Einfluss des Bildungsgrads macht sich insofern bemerkbar, dass bei Personen mit niedrigem Bildungsniveau der Verarbeitungsgrad der ausgewählten Lebensmittel ansteigt. Wollte ein Unternehmen das Ernährungsverhalten der Belegschaft über den Rahmen des BGM hinaus beeinflussen, müssten demzufolge Aspekte wie Geschmack, Preis, Einkommen und Bildung berücksichtigt werden. Am effektivsten wären demnach die Erhöhung der Einkommen und das Schaffen von Bildungsmöglichkeiten. Die Verbesserung des Ernährungsverhaltens der Belegschaft mittels pauschaler Maßnahmen unter Berücksichtigung dieser komplexen Rahmenbedingungen zu erreichen, dürfte die Unternehmen aber vor eine große Herausforderung stellen.

Die Bedeutung der optimierten Mittagsmahlzeit im Rahmen des BGM



## Was die Praxis zu Ernährungsmaßnahmen im BGM sagt

Erfahrungsberichte von BGM-Verantwortlichen zeigen, dass es zu Unzufriedenheit bei den Beschäftigten kommen kann, wenn die Kantinenversorgung einheitlich und alternativlos an gängige Standards gesunderhaltender Kostführung angepasst wird. Traditionell-deftige Fleischspeisen und süße Desserts durch fettreduzierten Gemüseintopf und Rohkostsalat zu ersetzen, wird von der Belegschaft mitunter als Einschnitt in die Lebensqualität wahrgenommen. Mit der eventuellen Folge, dass die gesündere Kantinenspeisung dann zunehmend gemieden und die Selbstversorgung mit Junkfood ansteigen würde. Die Lebensmittel und Speisen, die teilweise durchaus höhere Beschaffungskosten verursachen, müssten dann ungenutzt entsorgt werden.



## Welcher Teil der Belegschaft tatsächlich Ernährungsmaßnahmen braucht

Zu berücksichtigen ist, dass bei Weitem nicht alle Angestellten mit einer optimierten Mittagsmahlzeit versorgt werden müssen. So wird eine ernährungsphysiologisch weniger hochwertige Mahlzeit das Erkrankungsrisiko einer ansonsten gesundheitsbewusst agierenden Person wahrscheinlich nur unwesentlich beeinflussen. Selbst weniger gesundheitsbewusste Personen, die auch ohne vorbildliches Ernährungsverhalten eine stabile Ge-

sundheit aufweisen, gehören nicht zwingend zu den garantierten Profiteuren der optimierten Mittagsmahlzeit. Demnach verbleibt nur noch der Anteil der Belegschaft, der tatsächlich ernährungsbedingte Gesundheitsstörungen aufweist oder dazu neigt. Dazu kommen die individuellen physiologischen und sozialen Aspekte des Einzelnen, auf die bereits hingewiesen wurde. Die Risikopersonen bzw. die Risikogruppe einschließlich der bestehenden Erkrankungen sollte bei einer kompletten Risikoanalyse im Rahmen des BGM identifiziert werden. Bei Personen mit bestehenden Störungen und erhöhtem Ausfallpotenzial im Betrieb muss überlegt werden, inwiefern die allgemeinen Ernährungsmaßnahmen im Rahmen des BGM zu einer Besserung der Situation beitragen können. Dabei werden sich Fälle herauskristallisieren, bei denen das Ausfallrisiko besonders hoch ist und denen mit allgemeinen Maßnahmen jedoch nur bedingt geholfen werden kann. Zu beachten ist dabei die Berücksichtigung des Datenschutzes.

## Alternativer Lösungsansatz – Individuelle Ernährungsberatung im BGM

Mit der Bereitstellung einer optimierten Mittagsmahlzeit wird „im Gießkannenverfahren Gesundheit verteilt“. Die bisher in der Fachliteratur beschriebenen Effekte sind gering bis mäßig zu werten. Ihre Bedeutung für die Gesundheit bleibt weitestgehend ungeklärt. Mittels einer individuellen Ernährungsberatung hingegen könnten ganz gezielt die Personen angesprochen werden, welche aufgrund gesundheitlicher Probleme den Löwenanteil des Krankenstands und damit auch der krankheitsbedingten Kosten im Unternehmen ausmachen. Zur Bedeutung einer individuellen Beratung am Arbeitsplatz liegt eine Untersuchung von Proper et al. (2003) vor. Demnach wurden 131 Personen über neun Monate betreut. Die Beratung berücksichtigte die Auswertung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens, sieben „face-to-face-Sitzungen“ mit dem Ziel der Vermittlung eines gesunderhaltenden Lebensstils sowie die Verteilung von Informationsmaterial. Als Ergebnis beschreiben die Autoren deutliche Veränderungen bzgl. gesteigerten Energieumsatzes durch Sport, verbesserter körperlicher Fitness sowie der Reduktion des Körperfettanteils und des Cholesterinspiegels.

## Die Umsetzung individueller Ernährungsmaßnahmen im BGM

In der Ernährungsberatung werden die Einzel- und Gruppenberatung unterschieden. Gruppenveranstaltungen dienen der Betreuung von Personen mit





vergleichbaren Problemen bzw. Zielen. Neben den Maßnahmen zur Verbesserung des Ernährungsverhaltens müssen auch die sozialen Beziehungen innerhalb einer Gruppe berücksichtigt werden. Zu den typischen Maßnahmen der Einzelberatung gehören die Analyse des Ernährungsverhaltens unter Einbezug der Anamnesedaten und das Formulieren von Ernährungsempfehlungen sowie regelmäßige Treffen zur Kontrolle des Erfolgs, zur Förderung der Motivation und zur Ableitung von evtl. notwendigen Korrekturmaßnahmen. Die Empfehlungen müssen inhaltlich-fachlich, didaktisch und psychologisch korrekt auf die Zielgruppe ausgerichtet sein. Beispielsweise enthalten Empfehlungen für Arbeiter am Fließband andere Maßnahmen als für die überwiegend sitzenden Personen in der Ad-

ministration. Die qualifizierte Ernährungsberatung erfordert demnach spezifische Kenntnisse aus den Bereichen Ernährungsphysiologie und Gesundheitspsychologie.

## FAZIT: Ernährungsberatung und BGM? Ja, wenn man weiß, wie es funktioniert!

Ernährungsmaßnahmen können ein wichtiger Teil ganzheitlicher BGM-Konzepte und eine ausgezeichnete Möglichkeit für Fitness- und Gesundheits-Studios sein, um interessante Kooperationen mit Unternehmen zu knüpfen. Gerade die Vielzahl der einzeln in Rechnung zu stellenden Leistungen macht das wirtschaftliche Potenzial dieses BGM-Teilthemas deutlich. Hinzu kommt die Tatsache, dass Ernährungsmaßnahmen perfekt mit anderen Leistungen des Studios z. B. aus den Bereichen Bewegung und Entspannung/Mentale Fitness kombiniert werden können und solch hochwertige Dienstleistungen eine klare Abgrenzung zu etwaigen Mitbewerbern ermöglichen. Gerade individuelle Ernährungsempfehlungen, die auf die jeweiligen Arbeitsumstände und Ernährungsweisen (im Betrieb und zu Hause) abgestimmt sind, verlangen dabei neben Know-how zum Thema gesundheitsorientierte Ernährung ein praxisnahes Fachwissen zum Themenkomplex BGM.

[www.dhfgp-bsa.de](http://www.dhfgp-bsa.de)



Jan Prinzhause

Der Diplom-Trophologe Jan Prinzhause ist Dozent der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement/BSA-Akademie ([www.dhfgp-bsa.de](http://www.dhfgp-bsa.de)). Er ist Autor mehrerer Bücher zum Themenkomplex Ernährung, Ernährungsberater am Olympia-Stützpunkt Thüringen und Gründer der Ernährungsberatung Ketoline. Jan Prinzhause berät Leistungssportler, Stoffwechselerkrankte und stark eingespannte Führungskräfte.

Fachvortrag auf dem GETUP-Kongress 2012: 20.-21. April 2012, Forum Ernährung, Fachvortrag zu Ernährung und BGM, Referent: Jan Prinzhause