

Dauerhaft Abnehmen ohne unerwünschte Nebenwirkungen? Gehen Sie zum Schmied und nicht zum Schmiedl

Wien, 16.02.2010 (VEÖ) – Wenn beim Garderobewechsel im Frühling Rock und Hose aus der Vorsaison knapp sitzen, wird der Wunsch groß, schnell wieder ein paar Kilos los zu werden. Verlockende Angebote und flotte Tipps von Laienexperten versprechen schon bald die Traumfigur. Das Problem: Die meisten Abnehmversuche bleiben ohne professionelle Hilfe langfristig erfolglos. Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) verrät, wer wirklich helfen kann.

Wer am lautesten schreit, hat Recht?

Wer oder was kann beim Abnehmen wirklich helfen? Sind es die Tipps einer Politikerin ohne einschlägiges Fachwissen auf Café-Puls, die meint sich in Ernährungsfragen auszukennen? Hält man sich besser an den Abnehm-Ratgeber einer spitzfedrigen Autorin ohne Ernährungsausbildung, die aus ihren Erfahrungen schließt, Obst mache aufgrund des Zuckergehalts dick? Oder glaubt man der Behauptung einer TV-Ernährungsexpertin, dass jede Wurst krebserregend ist? Beides hält einer wissenschaftlichen Prüfung nicht stand. Vielleicht kennt sich aber die Fitnesstrainerin besser aus, die über ein E-Learning-Institut Wissenswertes über Vitamine und Spurenelemente erfahren hat und nun Präparate empfiehlt, mit denen sie ein lukratives Geschäft macht? Ratsuchende befinden sich heute in einem Dschungel widersprüchlicher, oft unseriöser Informationen. Über einschlägiges Fachwissen verfügen Laienexperten mit lauter Stimme aber nicht.

Ernährungsberatung - aber richtig

Was viele nicht wissen: "In Österreich dürfen laut § 119 (1) GewO 2002 nur Personen mit einer adäquaten Ausbildung wie ErnährungswissenschaftlerInnen Ernährungsberatung ausüben. Dabei verfügt besonders diese Berufsgruppe durch ihre wissenschaftliche Ausbildung über ein unvergleichbar hohes Fachwissen über Nahrungsmittel und deren gesundheitliche Aspekte – auch was eine angestrebte Gewichtsreduktion betrifft.", so die Vorsitzende des VEÖ, Mag. Helga Cvitkovich-Steiner. Schließlich sind ErnährungswissenschaftlerInnen als Ernährungsberater bestens qualifiziert. Sie sammeln ihr Wissen während eines 10-semesterigen interdisziplinären Universitätsstudiums (6 Semester Bachelor + 4 Semester Master).

Die Erfahrung von ErnährungswissenschaftlerInnen zeigt aber auch: Erfolgreich Abnehmen funktioniert nur mit einer dauerhaften Ess- und Lebensstiländerung, am besten mit professioneller Unterstützung. Qualifizierte Ernährungsberatung und Begleitung beim Abnehmen ist der entscheidende Erfolgsfaktor auf dem Weg zum dauerhaften Wunschgewicht.

Gut Beraten beim Abnehmen

Der VEÖ verrät, worauf es bei guter Ernährungsberatung ankommt:

1. Der Ernährungsberater verfügt über eine umfassende Ausbildung wie z. B. das Studium der Ernährungswissenschaften.
2. Am Anfang der Beratung steht eine Anamnese, also die Erfassung des Ist-Zustandes, der Lebensumstände und des Lebensstils.

3. Basis der Beratung ist vielfach die Analyse eines Ernährungsprotokolls, das mehrere Tage vom Klienten geführt wird.
4. Die Beratung erfolgt produktneutral, ohne strenge Diätpläne und berücksichtigt die Lebenssituation, Vorlieben und Abneigungen des Ratsuchenden.
5. Zentral sind die Unterstützung durch Methoden der Verhaltensänderung sowie realistische Beratungsziele. Berater, die einen Gewichtsverlust von mehr als einem Kilo pro Woche in Aussicht stellen, sind unseriös.
6. Gesund abnehmen braucht Zeit - so auch die Beratung. Ernährungsempfehlungen können nur schrittweise umgesetzt werden, bis sie im Alltag zur neuen, gesünderen Gewohnheit werden.

Neue Expertensuche online

Seit Kurzem bietet der VEÖ als besonderes Service unter <http://www.veoe.org/get-your-expert.html> eine kostenlose Expertendatenbank von Ernährungswissenschaftlern in ganz Österreich an. Dort können Ratsuchende unkompliziert und rasch Experten mit dem Spezialgebiet „Gewichtsreduktion“ oder anderen Themenbereichen in ihrer Nähe finden.

Service für Journalisten

Der VEÖ vermittelt auch Ernährungswissenschaftler verschiedenster Fachrichtungen für Expertenstatements in Medien. Anfragen richten Sie bitte an unsere Pressestelle unter presse@veoe.org.

Autorin: MMag. Doris Passler

Rückfragehinweis: Mag. Eva Unterberger, Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit, 0699/15455962 bzw. presse@veoe.org

Über den Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ):

Der VEÖ agiert als gemeinnütziger Verein und setzt sich für gesundheitspolitische Themen rund um die Ernährung ein.

Die VEÖ steht für:

- Fachspezifische und berufsübergreifende Fortbildung
- Berufspolitische und rechtliche Vertretung
- Kontaktplattform auf dem Ernährungssektor
- Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Essen und Trinken

Ernährungswissenschaftler bilden eine multidisziplinäre Berufsgruppe. Vielfalt und Spezialisierungsmöglichkeiten während der Ausbildung eröffnen den Absolventen zahlreiche Optionen: Gesundheitsförderung und Prävention, Produktentwicklung und Öffentlichkeitsarbeit, Forschung, Klinik und Pharmabereich, Gemeinschaftsverpflegung und Gesundheitsgastronomie, Fachjournalismus, Erwachsenenbildung, Ernährungspädagogik und Ernährungsberatung.

Weitere Informationen unter: www.veoe.org