

# ärzte

## EXKLUSIV

Österreichs Service-Magazin für Ärzte

**JOBBÖRSE  
FÜR ÄRZTE**  
DFP-  
FORTBILDUNG  
EXTRA

## ARZT SEIN IN PANDEMIEZEITEN

Wie Corona den Arbeitsalltag verändert hat

**25** JAHRE  
ärzte  
EXKLUSIV

### Eisenmangelanämie

Weniger Nebenwirkungen durch neue Therapien

### Hämorrhoiden

Reduktion von Schmerzen und Blutungen durch Phlebotonika

### Businessplan Praxis

Ihre Kalkulation einer Kassenordination und Wahlarztpraxis

Ihr Spezialist für Eigentums- & Vorsorgewohnungen.

Vermittlung | Beratung | Bewertung | Verwaltung

wohnung.at

An alliance member of  
BNP PARIBAS  
REAL ESTATE





# Ernährungsberatung in Primärversorgungszentren

An der Fachhochschule St. Pölten wurden gemeinsam mit Medizinerinnen und Diätologen aus Primärversorgungszentren Unterlagen für die diätologische Beratung erstellt.

► „Ein Schwerpunkt der diätologischen Arbeit in Primärversorgungszentren liegt in der ambulanten Beratung, Schulung und Begleitung von Patienten mit ernährungstherapeutisch relevanten Krankheitsbildern. Um diese Aufgaben effizient und patientengerecht durchführen zu können, benötigen Diätologen evidenzbasierte, didaktisch aufbereitete und grafisch ansprechende Beratungsunterlagen“, erklärt Mag. Gabriele Karner, MBA, Leiterin des Studiengangs Diätologie an der FH St. Pölten.

Daher wurden nun von Studenten und Lehrenden der FH St. Pölten, gefördert vom niederösterreichischen Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) in Kooperation mit den Primärversorgungszentren St. Pölten Harland und Böheimkirchen, anschauliche Unterlagen entwickelt.

## Unterlagen für Patienten

Entstanden ist dabei der „ausgewogene Mahlzeitenteller“ als leicht verständliche und grafisch ansprechende Beratungsunterlage: Patienten können ihn als Erinnerungshilfe mit nach Hause nehmen und gut sichtbar etwa in der Küche aufhängen. Die Unterlage ist nicht als selbsterklärende Broschüre konzipiert, sondern wird durch Diätologen im Rahmen einer Beratung an die individuelle Situation angepasst und somit für Patienten gut nutzbar. „Patienten kommen mit vielen Fragen in die Praxis. Meist wissen die Personen wenig über die notwendige Ernährungstherapie zu ihrer Erkrankung“, erklärt FH-Dozent und Diätologe Johann Grassl, der die Beratungsunterlage mitentwickelt hat.

Oft ist aber auch das Gegenteil der Fall: Patienten sind durch Informationen aus dem Internet, durch Artikel in Zeitschriften, Fernseh- und Radiosendungen oder durch „gute Ratschläge“ mit Informationen übersättigt. Um bereits Bekanntes und Neues richtig einzuschätzen, kann eine gut strukturierte Beratung mit dazu passendem Material sehr hilfreich sein.

Der ausgewogene Mahlzeitenteller zeigt Portionsgrößen sowohl in Haushaltsmaßen wie Handteller oder Esslöffel als auch in Gramm. Verschiedene Mahlzeitenkomponenten wie etwa Kohlenhydrate als Sättigungsbeilage, Eiweißquellen oder Obst und



Gemüse sind farblich hinterlegt, um sie besser einordnen zu können. „Neuere Darstellungen nationaler Verzehrsempfehlungen aus anderen Ländern verzichten bewusst darauf, genaue Angaben zu empfohlenen Verzehrsmengen in Gramm anzugeben. Vielmehr werden einfach verständliche Botschaften vermittelt, etwa mehr Gemüse und weniger verarbeitetes Fleisch zu essen“, sagt FH-Dozentin Dr. Ursula Hemetek, MPH. Eine gesunde Ernährung sollte etwa nicht mehr als drei Fleischportionen pro Woche beinhalten. Im Rahmen des Projekts wurden Präsentationsaufsteller für verschiedene Krankheitsbilder mitentwickelt. Die Unterlagen sollen Patienten etwa mit Fructosemalabsorption, Histaminintoleranz, Lactoseintoleranz oder Weizensensitivität helfen, die für sie passende Ernährung zu wählen. rh ■



## PATIENTENVERFÜGUNG und VORSORGEVOLLMACHT – leicht gemacht!

### Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Spezieller Service für Sie persönlich, aber auch für Ihre PatientInnen
- Schnelle und einfache Umsetzung bei einem Termin
- One-Stop-Shop in bester Lage in Wien (Nähe Rathaus)
- Unkomplizierte und professionelle (Zusammen-)Arbeit mit Anwälten

### Worauf warten? Besuchen Sie uns auf:

<https://patientenverfuegung.lawco.at>  
<https://vorsorgevollmacht.lawco.at>