

Presstext (Langfassung)

Tag der Diätolog*innen und Weltfrauentag am 8. März 2023: Ernährung leistet wichtigen Beitrag zur Frauengesundheit

Abgestimmte Ernährung hilft bei vielen frauenspezifischen Beschwerdebildern – Leistbarer Zugang zu Ernährungstherapie als Kassenleistung gefordert

Anlässlich des Tages der Diätolog*innen 2023, der dieses Jahr mit dem Internationalen Frauentag zusammenfällt, informiert der Verband der Diätologen Österreichs über Bedarf und Wirksamkeit von ernährungsmedizinischer Beratung und Therapie im Bereich der Frauengesundheit.

Studien aus der Gendermedizin zeigen deutlich, dass Frauen in der Gesundheitsvorsorge und Therapie von Krankheiten andere Bedürfnisse haben als Männer. Diese geschlechterspezifischen Unterschiede z.B. im Körperbau, Hormonhaushalt und Stoffwechsel verlangen eine entsprechende Berücksichtigung in der medizinischen Betreuung und Therapie, um eine optimale Behandlung von Patientinnen zu sichern.

Wie trägt die Diätologie zur Frauengesundheit bei?

In der Diätologie steht die individuelle Begleitung von Patient*innen im Mittelpunkt. So können Diätolog*innen durch gendersensible ernährungsmedizinische Beratung auch bei frauenspezifischen Beschwerdebildern und häufigen Erkrankungen – präventiv und therapeutisch – unterstützen. Eine abgestimmte Ernährung hilft die Gesundheit von Mädchen und Frauen in den verschiedensten Lebensphasen (v.a. Pubertät, (unerfüllter) Kinderwunsch, Schwangerschaft, Stillzeit, Wechseljahre) zu erhalten und zu stärken. Bei Erkrankungen wie Schwangerschaftsdiabetes, Brust- und Eierstockkrebs, PCOS,

Endometriose, Hashimoto, Lipödem, Menstruationsbeschwerden trägt eine fundierte Ernährungstherapie dazu bei, Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden zu verbessern.

Ziel ist es, durch die multiprofessionelle Zusammenarbeit mit anderen medizinischen Fachrichtungen wie z.B. der Gynäkologie, die bestmögliche Behandlung für jede einzelne Patientin zu bewirken.

Körperselbstbild und Ernährung

Laut dem österreichischen Frauengesundheitsbericht 2022 fördert ein positives Selbstbild ein gesundes Leben. Jedoch tragen die – vor allem in Social Media – propagierten Körperdarstellungen und Schönheitsideale zu einer wachsenden Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und gestörtem Essverhalten bei. Besonders betroffen sind junge Frauen. Aber auch bei Männern ist die Zahl der Betroffenen inzwischen auf ein ähnlich hohes Niveau angewachsen (1).

Diaetolog*innen unterstützen und stärken eine gesunde Beziehung zum Essen und dem eigenen Körper. Im Rahmen einer ernährungsmedizinischen Intervention berücksichtigen sie vor allem auch die individuellen Bedürfnisse und sozio-ökonomischen Faktoren ihrer Patient*innen, um möglichst tiefgreifende und nachhaltige Ergebnisse zu erzielen.

Schwangerschaftsdiabetes/Gestationsdiabetes

Gestationsdiabetes oder Schwangerschaftsdiabetes zählt zu den häufigsten Erkrankungen in der Schwangerschaft. Die Zahl der betroffenen Patientinnen hat sich seit 2010 verdoppelt – mittlerweile ist jede 10. schwangere Frau davon betroffen (1).

Bei Schwangerschaftsdiabetes kommt es zu einer, meist vorübergehenden, Erhöhung der Blutzuckerwerte infolge einer Insulinresistenz, die das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen erhöht (2).

Die ernährungsmedizinische Beratung ist die erste Wahl der Therapie. Neben einer allgemein ausgewogenen Ernährung, der Auswahl komplexer Kohlenhydratquellen und einer ausreichenden Ballaststoffaufnahme steht die bedürfnisorientierte Begleitung der Patientinnen im Fokus (3,4,5).

Endometriose

Endometriose ist die häufigste chronische Erkrankung bei Frauen und Mädchen im gebärfähigen Alter. Laut WHO sind weltweit rund 10% der Frauen (d.h. 190 Millionen) betroffen. Obwohl Endometriose somit ähnlich häufig vorkommt wie Diabetes mellitus Typ 2, ist die Erkrankung eher unbekannt (1,6).

Bei Endometriose findet sich gebärmutterähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter (z.B. Bauchraum, Eierstöcke, Blase, Darm) und führt zu Verwachsungen, Verklebungen und/oder Entzündungen (7,8). Das Krankheitsbild ist komplex und individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt. Die Symptome reichen von Schmerzen über Verdauungsbeschwerden bis zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten (9).

Da Endometriose bisher nicht geheilt werden kann, ist es besonders wichtig durch ein umfassendes Therapiekonzept (u.a. Schmerz- und Hormontherapie, Psychotherapie/Psychosomatik, Physiotherapie etc.), die Lebensqualität der betroffenen Frauen zu verbessern (1). Eine anti-entzündliche Ernährung zeigt beispielsweise positive Effekte bei der Schmerzreduktion (9,10).

Neuer Arbeitskreis Frauengesundheit im Verband der Diaetologen Österreichs

Im Verband der Diaetologen Österreichs wird am 8. März der neu konstituierte Arbeitskreis Frauengesundheit vorgestellt. Ziel des Arbeitskreises ist es, die Aufmerksamkeit von Frauen, Berufskolleginnen sowie medizinischen Berufsgruppen auf die frauenspezifischen Ernährungsbedürfnisse zu lenken und die Bedeutung von ernährungstherapeutischer

Begleitung bei Erkrankungen stärker ins Bewusstsein zu rücken. Langfristig sollen Behandlungsstandards für frauenspezifischer Symptombilder und Erkrankungen erarbeitet werden, um das Fachwissen in diesem Bereich zu vertiefen und zu einer multiprofessionellen Therapie beizutragen.

Dazu Diaetologin und Arbeitskreis-Leiterin Bettina Dreschl, BSc:

„Frauen und Mädchen benötigen für ihre spezifischen gesundheitlichen Bedürfnisse fundierte gendersensible Unterstützung. Abgestimmte Ernährung kann in vielen Fällen helfen. Darum müssen entsprechende Rahmenbedingungen geschaffen werden, um Ernährungstherapie für Frauen einfach zugänglich und leistbar zu machen. Ernährungsmedizinische Beratung als Kassenleistung ist daher eine wesentliche Forderung des Verbandes und des Arbeitskreises.“

Verband der Dietologen Österreichs

Der Verband der Dietologen Österreichs ist die offizielle Berufsvertretung des gesetzlich geregelten Gesundheitsberufes Diaetologin / Diaetologe.

Die Ausbildung dieses Berufes erfolgt im Rahmen eines Studiums an Fachhochschulen und schließt mit dem akademischen Grad „Bachelor of Health Science“ ab. Im Gegensatz zu vielen anderen im Bereich der Ernährung tätigen Berufen sind Diaetolog*innen gesetzlich befugt, kranke und krankheitsverdächtige Menschen ernährungstherapeutisch zu behandeln und zu beraten.

Literatur

1. Gaiswinkler, Sylvia; Antony, Daniela; Delcour, Jennifer; Pfabigan, Johanna; Pichler, Michaela; Wahl, Anna (2023): Frauengesundheitsbericht 2022. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), Wien

2. Robert Koch-Institut (2020): Gesundheitsberichterstattung des Bundes gemeinsam getragen von RKI und DESTATIS. Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland, Berlin
3. Zhang X, Gong Y, Corte KD, Yu D, Xue H, Shan S, u. a. Relevance of dietary glycemic index, glycemic load and fiber intake before and during pregnancy for the risk of gestational diabetes mellitus and maternal glucose homeostasis. Clin Nutr;40(5):2791–9. URL: [https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(21\)00188-6/abstract](https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(21)00188-6/abstract)
4. Filardi T, Panimolle F, Crescioli C, Lenzi A, Morano S. Gestational Diabetes Mellitus: The Impact of Carbohydrate Quality in Diet. Nutrients. Juli 2019;11(7):1549. URL: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/7/1549>
5. Vasile FC, Preda A, Ștefan AG, Vladu MI, Forțofoiu MC, Clenciu D, u. a. An Update of Medical Nutrition Therapy in Gestational Diabetes Mellitus. Schiattarella A, Herausgeber. J Diabetes Res. 18. November 2021;2021:1–10. URL: <https://www.hindawi.com/journals/jdr/2021/5266919/>
6. WORLD HEALTH ORGANIZATION: newsroom, fact sheets: Endometriosis, in www.who.int, URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis>
7. Leitlinienprogramm der DGGG, SGGG und OEGG (2018): Diagnostik und Therapie der Endometriose; AWMF-Registernummer 015/045, Leitlinienklasse S2k, Stand August 2020; URL: <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/015-045.html>
8. Renner S, Lermann J, Burghaus S, et al.: Die operative Therapie der Endometriose. Frauenheilkunde up2date 2016; 10(4): 311–30.

9. Kumar, K., Appleby-Gunnill, B., & Maslin, K. (2023). Nutritional practices and dietetic provision in the endometriosis population, with a focus on functional gut symptoms. *Journal of human nutrition and dietetics: the official journal of the British Dietetic Association*, 10.1111/jhn.13158. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/jhn.13158>

10. ESHRE (2022): Endometriosis - Guideline of European Society of Human Reproduction and Embryology; In: www.eshre.eu/guidelines; URL: <https://www.eshre.eu/Guidelines-and-Legal/Guidelines/Endometriosis-guideline>

Rückfragen & Pressekontakt

Mag. Eva Maria Krappinger, MA

Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit

VERBAND DER DIAETOLOGEN ÖSTERREICHS

Grüngasse 9/Top 20, 1050 Wien

Tel.: 01/602 79 60

office@diaetologen.at

www.diaetologen.at