

Rezepte als Erfolgszutat in der Ernährungsberatung?

Erwartungen von Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern an Kochrezepte

Aljoscha Ivanov, Pascal Müller
Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB16

Einleitung

Die Kochkompetenzen (KK) in der Bevölkerung sinken tendenziell [1,2]. Da höhere KK mit einer ausgewogeneren Ernährung assoziiert werden [3,4], ist eine Förderung der KK auch für Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater (ERB) relevant. Die Ressourcen dazu sind jedoch knapp und die Ansichten von ERB werden in Rezeptentwicklungen meist nicht mitberücksichtigt. Diese Bachelor-Thesis hat deshalb das Ziel, die Erwartungen von ERB an Rezepte und Rezeptdatenbanken zu untersuchen.

Methodik

Es wurden sechs Face-to-Face Interviews mit ERB durchgeführt und anhand einer qualitativen Inhaltsanalyse angelehnt an Mayring [5] und Kuckartz [6] in einem induktiv-deduktiven Vorgehen ausgewertet.



Bildquelle: <https://unsplash.com/photos/6MT4-Ut8a3Y>

Ergebnisse

Die mehrheitlich weiblichen ERB berichteten eine Berufserfahrung von 4 Monaten bis 35 Jahren und waren sowohl ambulant wie auch stationär tätig. Die Ergebnisse sind in der Tabelle 1 aufgeführt.

Tabelle 1: Erwartungen der interviewten ERB an Kochrezepte und eine Rezeptdatenbank

Erwartungen an Kochrezepte		Erwartungen an eine Rezeptdatenbank	
- Eignung für Personen mit tiefen KK	- individualisierbar	- professionell	- übersichtlich & attraktiv
übergeordnet - Flexibilität hinsichtlich Zubereitung, Schwierigkeitsgrad & Kochaufwand - Förderung eines positiven Kocherlebnisses - Eignung für unterschiedliche Esskulturen & Ernährungsweisen		übergeordnet - einfacher Aufbau, aber nicht langweilig - Ermöglichung einer effizienten Nutzung - fachlich vertrauenswürdig & transparent	
Rezeptbilder - Suggestion einfacher Umsetzung - Förderung Appetit & Motivation - sollen realistische Vorstellung über Endergebnis ermöglichen	Zutaten - bekannt & einfach erhältlich - geringe Anzahl - Conveniencefood positiv nutzen - Aufzeigen von alternativen Zutaten - flexible Mengenanpassung - einfache, praktische Masseinheiten	funktional - flexibler Einsatz - reibungslose Administration - Zugriff für ERB & Klientel - flexible Bereichsfreigabe - Klienten-Profil mit Rezeptverwaltung - Verwendung als App - Förderung sozialer Austausch	inhaltlich - Förderung von ausgewogener Ernährung - soll KK fördern, ohne zu überfordern - KK-Förderung mit Videos - flexibler Menüplan - automatische Einkaufsliste - Verlinkung Einkaufsliste mit Einkauf, Bestellung & Mahlzeitenlieferdienst - vertrauenswürdige Rezeptbewertungen - keine Werbung & Pop-ups
Zubereitungsanleitung - nicht zu viele Hinweise - schrittweise - wenig Fach- & Fremdwörter - mehrsprachig - Unterstützung durch Bilder - einfache Handgriffe - einfache Küchenutensilien - Integration des Mise-en-Place - Wissensvermittlung zur Zubereitung - Kombination Zubereitungsanleitung & Zutatenangaben	berufsspezifisch - Ernährungsempfehlungen als Basis - für verschiedene Krankheitsbilder - zuverlässige, krankheitsspezifische Nährwertangaben & Allergenkennzeichnung - Nährwerte für Klientel verständlich - Eignung für Informationsvermittlung & Nährwertvergleiche in der Beratung - von Fachpersonen kontrolliert - wirtschaftlich & ideologisch neutral	Suchfunktion - prominent platziert - Kombination von verschiedenen Filterkriterien - krankheitsspezifische Suche - relevante Filterkriterien wie Nährwerte, Inhaltsstoffe, Zutaten, Trends & Saison - fachlich korrekte Zuordnung der Filter bei Rezepten - Verwendung von neuen Rezepten fördern	

Diskussion

Die Erwartungen der ERB von möglichst einfachen und individualisierten Rezepten scheinen im Hinblick auf die Literatur zielführend für die Förderung von KK zu sein [7,8]. Die interviewten ERB erwarten professionelle Angebote, die sich effizient in vorhandene Arbeitsabläufe integrieren lassen. Eine Befragung von ERB bestätigt diese Ergebnisse und zeigt ausserdem, dass die mangelnde Vertrauenswürdigkeit von digitalen Angeboten eine Hürde in deren Verwendung für die Praxis darstellt [9].

Schlussfolgerung

Die Entwicklung von digitalen Angeboten erfordert eine stärkere interprofessionelle Zusammenarbeit und weitere Studien. Da sich die Interviewten an den wahrgenommenen Bedürfnissen der Klientel orientierten, sollten diese künftig direkt bei der Klientel erhoben werden. Die ERB betrachten die bestehenden Ressourcen als unzureichend für die Förderung von KK. Die Entwicklung von geeigneten Rezepten und Rezeptdatenbanken bietet folglich grosses Potenzial, die Gesundheit der Klientel zu verbessern.

Literaturverzeichnis

- [1] Mills, S., Brown, H., Wrieden, W., White, M., & Adams, J. (2017). Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: Cross-sectional analysis of a population-based cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 109. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0567-y> [2] van der Horst, K., Brunner, T., & Siegrist, M. (2011). Fast food and take-away food consumption are associated with different lifestyle characteristics. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 24(6), 596-602. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2011.01206.x> [3] Brunner, T., van der Horst, K., & Siegrist, M. (2010). Convenience food products. Drivers for consumption. *Appetite*, 55(3), 498-506. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.08.017> [4] Metcalfe, J. J., & Leonard, D. (2018). The relationship between culinary skills and eating behaviors: Challenges and opportunities for parents and families. *Physiology & Behavior*, 191, 95-99. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.04.013> [5] Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (12., überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz. [6] Kuckartz, U. (2016). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (3., überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz Juventa [7] Lavelle, F., Hollywood, L., Caraher, M., McGowan, L., Spence, M., Surgenor, D., . . . Dean, M. (2017). Increasing intention to cook from basic ingredients: A randomised controlled study. *Appetite*, 116, 502-510. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.024> [8] Jones, S., Walter, J., Soliah, L., & Phifer, J. T. (2014). Perceived motivators to home food preparation: Focus group findings. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(10), 1552-1556. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2014.05.003> [9] Chen J., Lieffers J., Bauman A., Hanning R., & Allman-Farinelli M. (2017). Designing health apps to support dietetic professional practice and their patients: Qualitative results from an international survey. *JMIR Mhealth Uhealth*, 5(3), 40. <https://doi.org/10.2196/mhealth.6945>