

## Ernährung im Leben mit Behinderung

### Faktoren der Ernährung in Prävention und Therapie

Schulungsangebot für Mitarbeiter/innen der  
Hermann Jülich Werkgemeinschaft e.V., Köthel

#### Gesunde Ernährung im Leben mit Behinderung - Ist diese Ernährung besonders?

Die Begleitung der Menschen mit Behinderung in den alltäglichen Ernährungsfragen erfordert Informationen zu unterschiedlichen Erkrankungen, mögliche Lösungswege, Geduld und Motivation für ganz kleine Schritte. Inklusion fordert Selbstbestimmung und Autonomie. Wo sehen wir Chancen in der eigenverantwortlichen Versorgung, wo sind die Grenzen?

Die Teilnehmenden lernten die aktuellen Faktoren der Ernährung für Menschen mit Behinderung kennen, setzten sich mit Möglichkeiten und Grenzen im Verändern der Ernährung und der Motivation dazu auseinander, erweiterten ihre ernährungspädagogischen Kompetenzen.

Im Rahmen des Ein-Tages-Seminars wurde unter Berücksichtigung der alltäglichen Ernährungssituationen und besonderer Ernährungsformen folgende Themen ausführlich besprochen:

- Auswahl und Mengen von Getränken
- Portionsgrößen
- Zwischenmahlzeiten
- Die Steuerung des Eßverhaltens
- Die emotionale Seite des Essens
- Umgang mit Taschengeld
- Komplikationen und ernährungsbedingte Erkrankungen
- Ernährung und Medikamente

Während des gemeinsamen Mittagessens und der Kaffeepause war Frau Nowag möglich, den Alltag kennen zu lernen und diese Beobachtungen in die abschließenden Fallbesprechungen aufzunehmen.

In der Abschlußbetrachtung stellte Frau Nowag ihren KochRatgeber **Einfach Kochen – Schritt für Schritt** in leichter Sprache und die Zertifizierung des Präventionskurses Gesund und Fit – Gesunde Ernährung für Menschen mit geistiger Behinderung in KompaktForm in Aussicht. Beides ist nun verfügbar. Bei Interesse bitte gern melden!