OPTIMAL ESSEN
ERNÄHRUNGSBERATUNG

Ernährungsberaterin, Ernährungswissenschaftlerin oder Diätologin – wo liegt der Unterschied in Österreich?

Wer Unterstützung bei Ernährungsfragen sucht, stößt häufig auf unterschiedliche Berufsbezeichnungen: Ernährungsberaterin, Ernährungswissenschaftlerin oder Diätologin. Doch was unterscheidet diese Berufsgruppen eigentlich? Welche Ausbildung steckt dahinter und an wen sollte man sich bei welchen Anliegen wenden? In Österreich gibt es klare gesetzliche Regelungen, die festlegen, welche Qualifikationen erforderlich sind und welche Tätigkeiten ausgeübt werden dürfen.

Diätologin – spezialisiert auf Ernährungstherapie

Diätologinnen und Diätologen gehören in Österreich zu den gesetzlich geregelten Gesundheitsberufen. Die Ausbildung erfolgt an einer Fachhochschule und umfasst ein sechssemestriges Bachelorstudium mit umfangreichen medizinischen, ernährungsbezogenen und praktischen Ausbildungsinhalten.

Ein wesentlicher Schwerpunkt liegt auf der Ernährungstherapie bei Erkrankungen. Diätologinnen begleiten beispielsweise Menschen mit Diabetes, erhöhten Blutfettwerten, Magen-Darm-Erkrankungen oder Nierenerkrankungen. Auch bei Mangelernährung, nach Operationen oder bei komplexen medizinischen Fragestellungen übernehmen sie eine wichtige Rolle.
Sie erheben den Ernährungszustand, erstellen individuelle Ernährungstherapiepläne und begleiten deren Umsetzung. Dabei arbeiten sie häufig eng mit Ärztinnen und Ärzten sowie anderen Gesundheitsberufen zusammen.
Die Berufsbezeichnung Diätologin bzw. Diätologe ist gesetzlich geschützt. Voraussetzung für die Berufsausübung ist neben der abgeschlossenen Ausbildung auch die Eintragung in das Gesundheitsberuferegister.

Ernährungswissenschaftlerin – wissenschaftliche Grundlage

Ernährungswissenschaftlerinnen und Ernährungswissenschaftler absolvieren ein universitäres Studium an der Fakultät für Lebenswissenschaften, das sich intensiv mit Ernährung, Lebensmitteln und deren Auswirkungen auf den menschlichen Organismus beschäftigt. Das Studium umfasst ein sechssemestriges Bachelorstudium. Darauf aufbauend besteht die Möglichkeit, ein viersemestriges Masterstudium zu absolvieren.

Zu den Studieninhalten zählen unter anderem Biochemie, Chemie, Physiologie, Ernährungsmedizin, Lebensmitteltechnologie und Stoffwechselprozesse. Dieses Wissen bildet eine wichtige Grundlage, um Ernährungsempfehlungen wissenschaftlich zu beurteilen und verständlich zu vermitteln.

Ein abgeschlossenes Studium der Ernährungswissenschaften allein ist allerdings nicht mit der Berufsberechtigung einer Diätologin oder eines Diätologen gleichzusetzen. Für die selbstständige Ernährungsberatung ist in Österreich zusätzlich die entsprechende Gewerbeberechtigung erforderlich.

© Optimal Essen e.U., MMag. Annemarie Kocijan

OPTIMAL ESSEN
ERNÄHRUNGSBERATUNG

Ernährungsberaterin – Ernährung verstehen und Gesundheit fördern

Die Ernährungsberatung hat in Österreich einen eigenen rechtlichen Rahmen. Sie ist dem reglementierten Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung zugeordnet und setzt für die entsprechende Gewerbeberechtigung grundsätzlich ein abgeschlossenes Studium der Ernährungswissenschaften oder eine Ausbildung zur Diätologin bzw. zum Diätologen voraus.

Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater unterstützen gesunde Menschen dabei, ihre Ernährung langfristig zu verbessern und einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu entwickeln. Im Mittelpunkt stehen beispielsweise:

• eine ausgewogene und vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung

• Gewichtsmanagement und langfristige Gewichtsregulation

• Ernährung in besonderen Lebensphasen, z.B. Schwangerschaft oder Wechseljahre

• Prävention ernährungsabhängiger Erkrankungen

Dabei werden wissenschaftliche Erkenntnisse in alltagstaugliche Empfehlungen übersetzt. Ziel ist es, individuelle Ernährungsgewohnheiten nachhaltig zu verbessern und die Eigenverantwortung für die Gesundheit zu stärken. Wichtig ist die Abgrenzung: die medizinische Ernährungstherapie bei bestehenden oder vermuteten Erkrankungen ist den dazu befugten Gesundheitsberufen, insbesondere Diätologinnen und Diätologen sowie Ärztinnen und Ärzten, vorbehalten. Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater dürfen keine Krankheiten diagnostizieren oder behandeln.

Fazit

Ernährungsberatung und Diätologie verfolgen ein gemeinsames Ziel: Ernährung als wichtigen Bestandteil der Gesundheit zu verstehen und sinnvoll einzusetzen. Die Unterschiede liegen vor allem in der Ausbildung, dem gesetzlichen Berufsbild und den jeweiligen Tätigkeitsbereichen. Während Diätologinnen und Diätologen sowohl in der Gesundheitsförderung als auch in der ernährungsmedizinischen Behandlung tätig sind, liegt der Schwerpunkt der gewerblichen Ernährungsberatung auf Gesundheitsförderung und Prävention.

Bei Optimal Essen verbinde ich mein Studium der Ernährungswissenschaften mit meinem Studium der Pharmazie und langjähriger Berufserfahrung in der Apotheke. Meine Schwerpunkte liegen auf wissenschaftlich fundierter Ernährungsberatung, Gesundheitsförderung und Prävention. Ich unterstütze Sie dabei, Ihre Ernährung individuell zu optimieren – für mehr Energie, Wohlbefinden und den langfristigen Erhalt Ihrer Gesundheit.

Vereinbaren Sie einen Termin direkt auf meiner Website www.optimalessen.com, telefonisch unter +43 1 9346206 oder per E-Mail an kocijan@optimalessen.com

© Optimal Essen e.U., MMag. Annemarie Kocijan