



# Sichere Ernährungstherapie

Weil eine besondere Ernährungssituation  
eine qualifizierte Beratung braucht

**Informationen für Patient:innen und ihre Angehörigen  
sowie für Fachpersonen im Gesundheitswesen**



AKTIONSBÜNDNIS  
PATIENTENSICHERHEIT



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.

## Liebe Patient:innen und Angehörige sowie Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen,

diese Broschüre soll als Orientierungshilfe dienen, wenn Sie Fragen zur Ernährung haben oder eine Ernährungstherapie notwendig ist.

Die Ernährung ist entscheidend für die Gesundheit. Ist die Nährstoffzufuhr nicht bedarfsgerecht, kann dies zu Mangel- oder Fehlernährung führen und gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Krankheiten, Operationen oder Unverträglichkeiten können Essen und Trinken zum Problem werden lassen. Manche Erkrankungen erfordern eine den medizinischen Notwendigkeiten angepasste, unter Umständen mit Einschränkungen verbundene Ernährungsweise. In solchen Fällen ist eine qualitätsgesicherte ernährungstherapeutische Beratung besonders wichtig.

Während „Diätassistent:in“ der für die Ernährungsberatung und -therapie staatlich anerkannte Beruf ist, sind Bezeichnungen wie z. B. „Diätberater:in“, „Ernährungsberater:in“ und „Ernährungstherapeut:in“ in Deutschland rechtlich nicht geschützt. Das hat zur Folge, dass Ausbildung und Qualifikation sehr unterschiedlich sein können. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie dabei unterstützen, qualifizierte Ernährungsfachkräfte zu finden – und aufzeigen, worauf Sie bei der Suche nach einer qualitätsgesicherten Ernährungstherapie achten können.

Die vorliegende Broschüre „**Sichere Ernährungstherapie**“ legt den Schwerpunkt auf die ambulante Ernährungsberatung in den Bereichen Prävention und Therapie – also auf Angebote außerhalb von Krankenhäusern, Reha-Kliniken und anderen stationären Einrichtungen. Ernährungsfachkräfte im stationären Bereich sind bereits durch ein Qualitätssicherungssystem strukturell erfasst.

| Inhalt                                                                                         | Seite |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Einführung: Wann ist eine Ernährungsberatung sinnvoll? _____                                | 4     |
| 2. Ernährungsberatung zur Vorbeugung (Prävention):<br>Worum geht es dabei? _____               | 4     |
| 3. Ernährungsberatung im Krankheitsfall (Therapie):<br>Wie kann sie helfen? _____              | 6     |
| 4. Wie werden Ernährungsberatung und -therapie bezuschusst? ____                               | 7     |
| 5. Wie läuft eine Ernährungstherapie ab? _____                                                 | 8     |
| 6. Was sind qualifizierte Ernährungsfachkräfte? _____                                          | 9     |
| 7. Wo und wie sind qualifizierte Ernährungsfachkräfte zu finden? ____                          | 12    |
| 8. Worauf sollte bei der Auswahl einer Praxis<br>für Ernährungstherapie geachtet werden? _____ | 13    |
| 9. Fazit: Sicherheit durch Qualität – worauf es ankommt _____                                  | 14    |
| 10. Checkliste „Ernährungstherapie“ _____                                                      | 16    |
| 11. Glossar und Literatur _____                                                                | 18    |
| 12. Impressum                                                                                  |       |

## 1. Einführung:

### Wann ist eine Ernährungsberatung sinnvoll?

Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell – sowohl um gesund zu bleiben als auch um die Genesung bei Erkrankungen zu unterstützen. Ohne eine ausreichende und bedarfsgerechte Energie- und Nährstoffzufuhr kann der Körper auf Dauer nicht richtig funktionieren.

Grundsätzlich lässt sich die Ernährungsberatung in zwei Bereiche einteilen: **Prävention** und **Therapie**. Während die präventive Ernährungsberatung darauf abzielt, Krankheiten vorzubeugen und eine gesunde Lebensweise zu fördern, richtet sich hingegen die Ernährungsberatung bei bestehender Krankheit (= Ernährungstherapie) an Menschen mit Erkrankungen. Die Ernährungstherapie umfasst alle Ernährungsformen – auch künstliche Ernährung wie die „Astronautenkost“.

Die Ernährungstherapie basiert immer auf einer ärztlichen Diagnose. Auf dieser Grundlage erstellt die Ernährungsfachkraft einen individuellen Therapieplan, bespricht mit dem/der Patient:in die ernährungstherapeutischen Maßnahmen und begleitet bei der Umsetzung.

Bei der fachgerechten Ernährungsberatung spielen sowohl die Qualifikation der Berater:innen als auch die Rahmenbedingungen eine entscheidende Rolle für die **Patientensicherheit**. Eine qualitätsgesicherte Beratung sollte zudem stets in einem professionellen, patientensicheren Umfeld stattfinden.

## 2. Ernährungsberatung zur Vorbeugung (Prävention): worum geht es dabei

Die Ernährungsberatung im Bereich der sogenannten **Primärprävention** richtet sich an Menschen, die ihre Gesundheit erhalten und **Krankheiten vorbeugen** möchten.

Eine gezielte Ernährungsberatung hilft dabei

- ✓ eine unzureichende oder falsche Ernährung zu verbessern,
- ✓ ein gesundes Körpergewicht zu fördern und
- ✓ ernährungs(mit)bedingten Erkrankungen vorzubeugen.

### Für wen ist eine Ernährungsberatung im Bereich Prävention sinnvoll?

Grundsätzlich kann jede:r eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen. Je nach Lebenssituation und Lebensalter kann sie besonders von Vorteil sein, beispielsweise vor und während der Schwangerschaft, bei Essproblemen von Säuglingen und Kleinkindern, im Alter, bei Schichtarbeit oder bei vorliegenden Risikofaktoren.

### Was sind Ziele einer Ernährungsberatung?

Ziel der Ernährungsberatung ist es, für eine gesundheitsfördernde, bedarfsgerechte und nachhaltige Ernährung zu sensibilisieren, zu informieren und zu motivieren.

Ein weiteres Ziel kann die Gewichtsreduktion bzw. -stabilisierung sein. Vermittelt werden ein ausgewogenes Ess- und Bewegungsverhalten sowie ein sicherer Umgang mit ernährungsbezogenen Informationen. Grundlage der Beratung sind die jeweils aktuellen Empfehlungen und Beratungsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bzw. die optimierte Mischkost des Forschungsdepartements für Kinderernährung (FKE).

### Wo findet Ernährungsberatung im Bereich Prävention statt?

Die Beratung kann individuell oder in Gruppen stattfinden: in Praxen qualifizierter Ernährungsfachkräfte oder von Ärzten/Ärztinnen, im Rahmen von Gesundheitskursen oder Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Auch digitale Angebote stehen zur Verfügung.

## Kostenübernahme

Präventionsangebote sind gesetzlich geregelt. Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen ihre Versicherten bei der Teilnahme an zertifizierten Angeboten und übernehmen einen Teil der Kosten. Da die Höhe der Kostenbeteiligung und der verbleibende Eigenanteil unterschiedlich ausfallen, empfiehlt es sich, vorab bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen. Eine ärztliche Empfehlung zur Prävention, z. B. über ein Formular („Muster 36“, siehe Glossar) kann hilfreich sein, ist aber nicht zwingend erforderlich.

## 3. Ernährungsberatung im Krankheitsfall (Therapie): Wie kann sie helfen?

Im Gegensatz zur präventiven Ernährungsberatung richtet sich die **Ernährungstherapie** an Menschen mit bestehenden Erkrankungen. Sie kommt als therapeutische Maßnahme zum Einsatz oder ergänzt die ärztliche Behandlung. Ernährungstherapie kann dabei helfen,

- ✓ die Grunderkrankung positiv zu beeinflussen,
- ✓ Beschwerden zu lindern,
- ✓ den Bedarf an Medikamenten zu reduzieren,
- ✓ Komplikationen zu vermeiden und
- ✓ die Lebensqualität zu verbessern.

Eine individuelle Ernährungstherapie kann den Verlauf zahlreicher Erkrankungen positiv beeinflussen. Hierzu zählen **ernährungsabhängige Krankheiten** wie Adipositas, Allergien, Bluthochdruck, Demenz, exokrine Pankreasinsuffizienz, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -intoleranzen (z. B. gegenüber Fructose, Lactose, Histamin), Magen-Darm-Erkrankungen, Mangelernährung, Osteoporose, Typ-2-Diabetes, Zöliakie und zahlreiche weitere Erkrankungen. Auch bei krankheitsbedingten Ernährungsproblemen, infolge einer Krebserkrankung, nach Herzinfarkt, Schlaganfall oder Magen-Darm-Operationen kann Ernährungstherapie den Behandlungserfolg fördern und die Genesung unterstützen.

Voraussetzung für die Durchführung einer Ernährungstherapie ist eine **ärztliche Diagnose**. Anschließend kann die Ärztin oder der Arzt eine formlose **Verordnung** ausstellen, z. B. in Form einer **Notwendigkeitsbescheinigung** oder eines **Privatrezepts**. Ernährungsfachkräfte dürfen ernährungstherapeutische Maßnahmen nur auf ärztliche Anordnung oder im Rahmen einer ärztlichen Verordnung durchführen. Gesetzlich Versicherte benötigen solch eine ärztliche Verordnung/Bescheinigung zudem für den Antrag auf Bezuschussung durch ihre Krankenkasse.

Bei bestimmten Stoffwechselerkrankungen kann die Ernährungstherapie als **Heilmittel** – eine therapeutische Behandlung, die von der Krankenkasse bezahlt wird – verordnet werden. Dies gilt für **Mukoviszidose** und **seltene angeborene Stoffwechselerkrankungen**. Ohne eine individuell angepasste Ernährungstherapie besteht bei diesen Krankheiten das Risiko einer schweren Behinderung oder auch Lebensgefahr. Um eine optimale Versorgung sicherzustellen, muss die Therapie langfristig angelegt und flexibel an die jeweilige Lebenssituation angepasst werden.

## 4. Wie werden Ernährungsberatung und -therapie bezuschusst?

Der Anspruch auf finanzielle Unterstützung bei einer Ernährungsberatung hängt von der individuellen Situation und der gesetzlichen Grundlage ab:

- ✓ **Ernährungsberatung als Präventionskurs – bezuschusst durch die Krankenkasse (§ 20 SGB V)**  
Präventionskurse zur gesunden Ernährung – auch Angebote zur individuellen Ernährungsberatung – werden auf Basis des Präventionsgesetzes finanziell unterstützt. Voraussetzung ist, dass das Angebot von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert ist. Die Höhe des Zuschusses variiert je nach Krankenkasse.

✓ **Ernährungstherapie als Ermessensleistung – freiwillige Leistung der Krankenkasse (§ 43 SGB V)**

Bei bestimmten Erkrankungen kann die Krankenkasse eine ernährungstherapeutische Beratung bezuschussen. Ob und in welcher Höhe eine Kostenübernahme erfolgt, liegt im Ermessen der jeweiligen Krankenkasse und kann stark variieren.

✓ **Ernährungstherapie als Heilmittel – Kassenleistung bei bestimmten Erkrankungen (§ 125 SGB V)**

Patient:innen mit Mukoviszidose oder seltenen angeborenen Stoffwechselerkrankungen haben Anspruch auf eine Ernährungstherapie als Kassenleistung. Diese wird als Heilmittel ärztlich verordnet – entweder mit einer Heilmittel-Verordnung („Muster 13“, siehe Glossar) in Papierform oder künftig auch elektronisch als eVerordnung. Die Kosten für die Ernährungstherapie werden dann – abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung – vollständig von der Krankenkasse getragen.

**Tipp:** Erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse, welche Leistungen in Ihrem individuellen Fall übernommen werden.

## 5. Wie läuft eine Ernährungstherapie ab?

Eine Ernährungstherapie folgt einem strukturierten Ablauf. Ziel ist es, die Ernährung optimal an Ihre gesundheitlichen und individuellen Bedürfnisse anzupassen. Die Beratung sollte auf dem **German-Nutrition Care Prozess (G-NCP)** basieren, der fünf aufeinander aufbauende Schritte umfasst: Ernährungsassessment, Diagnose, Planung, Intervention und Evaluation.

### 1. Ernährungsassessment – Die persönliche Ausgangssituation

Zu Beginn erhebt Ihre ernährungstherapeutische Fachkraft Informationen zu Ihren Essgewohnheiten, Beschwerden und möglichen Erkrankungen. Berücksichtigt werden auch persönliche Vorlieben, Unverträglichkeiten und kulturelle Aspekte.

### 2. Ernährungsdiagnose – Die individuelle Problemstellung

Die ernährungsbezogene Diagnose beschreibt spezifische Ernährungsprobleme, deren Ursachen und mögliche Folgen für Ihre Gesundheit.

### 3. Ernährungsplanung – Ein maßgeschneiderter Therapieplan

Es wird ein individuelles Konzept entwickelt, das auf Ihren Energie- und Nährstoffbedarf und Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist.

### 4. Ernährungsintervention – Die Umsetzung im Alltag

Die Umsetzung im Alltag wird begleitet durch Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl und -zubereitung sowie Entwickeln und Trainieren von Strategien zur langfristigen Verhaltensänderung.

### 5. Evaluation – Überprüfung und Anpassung der Therapie

Die Wirksamkeit der Maßnahmen wird regelmäßig überprüft und an behandelnde Ärzt:innen zurückgemeldet. Falls notwendig, werden Anpassungen vorgenommen, um den bestmöglichen Therapieerfolg zu erzielen.

## 6. Was sind qualifizierte Ernährungsfachkräfte?

Die Wahl der richtigen Ernährungsfachkraft ist entscheidend für Ihre Gesundheit und den Erfolg der Beratung – vor allem, wenn bereits eine Erkrankung vorliegt. Begriffe wie z. B. „Diätberater:in“, „Ernährungsberater:in“ oder „Ernährungstherapeut:in“ sind in Deutschland nicht gesetzlich geschützt. Das bedeutet: Auch Personen ohne fundierte Ausbildung können sich so nennen. Fehlende einheitliche Berufsregeln und strukturelle Unterschiede führen dazu, dass die Ausbildungswege und die Fachkompetenz ganz verschieden sein können. Um eine sichere und fachgerechte Beratung zu erhalten, ist es deshalb besonders wichtig, auf anerkannte Abschlüsse und Qualifikationen zu achten.

### Qualifikation für die Ernährungsberatung in der Prävention

Im Bereich der Prävention – also zur Vorbeugung von Krankheiten – werden die Qualifikation der Kursleiter:innen und die Anforderungen an Kurse von der Zentralen Prüfstelle Prävention bundesweit geprüft. Nur Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten ernährungsbezogenen Berufs- oder Studienabschluss, die bestimmte Qualifikationskriterien erfüllen, werden als Anbieter:innen zugelassen. Zertifizierte Angebote erkennen Sie am Siegel „Deutscher Standard Prävention“:



### Qualifikation für die Ernährungsberatung in der Therapie

Geht es um eine ernährungstherapeutische Beratung im Krankheitsfall ist besondere Fachkompetenz erforderlich. Für die Beratung kommen Fachkräfte mit folgender Qualifikation in Frage:

- ✓ **Diätassistent:innen** – sie verfügen über eine medizinisch-therapeutische Ausbildung mit staatlich anerkanntem Abschluss als Heilberuf. Ihre Qualifikation können sie z. B. über ihre Berufsurkunde oder einen Heilberufsausweis (eHBA) nachweisen.
- ✓ **Absolvent:innen oecotrophologischer, ernährungswissenschaftlicher und inhaltlich vergleichbarer Studiengänge** (Bachelor, Master oder Diplom) – sie können ebenfalls qualifizierte Ernährungsberatung anbieten – vorausgesetzt, sie verfügen über eine mit Diätassistent:innen vergleichbare Qualifikation.

Diese Vergleichbarkeit – auch in Bezug auf wesentliche Merkmale wie etwa Berufsausübung und berufsrechtliche Regelungen – ist wichtig, da in Deutschland die ernährungsbezogenen Studiengänge sehr unterschiedliche Studienschwerpunkte haben können.

Um eine einheitliche Mindestqualifikation sicherzustellen, hat die DGE im Jahr 2011 die **DGE-Zulassungskriterien** formuliert.

Diese wurden 2025 unter dem Titel **DGE-Zulassungsempfehlungen** aktualisiert und speziell für den Bereich Ernährungstherapie konkretisiert. Die Erfüllung der DGE-Zulassungskriterien ist ein zentraler Punkt in der „**Rahmenvereinbarung zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung/-therapie und Ernährungsbildung in Deutschland**“. Herausgeber der Rahmenvereinbarung ist der 2005 gegründete gleichnamige Koordinierungskreis – ein bundesweites Gremium aus zwölf Institutionen.

Für die Zulassung zur Ernährungstherapie im Bereich Heilmittel gelten klare vertragliche Vorgaben: Dazu zählen Anforderungen an die fachliche Qualifikation und Erfahrung der Ernährungsfachkraft sowie an die räumliche und technische Ausstattung der Praxis. Diese Anforderungen sind im sogenannten „Heilmittelvertrag“ (§ 125 Abs. 1 SGB V, Anlage 5) festgelegt. Für die darin beschriebenen Qualifikationsanforderungen an Hochschulabsolvent:innen lieferten ebenfalls die DGE-Zulassungskriterien die Vorlage.

Wenn Sie eine Ernährungstherapie in Anspruch nehmen möchten, die von Ihrer Krankenkasse teilweise bezuschusst wird (eine sogenannte „Ermessensleistung“), ist es gängige Praxis, dass die beratende Fachkraft ein Zertifikat einer anerkannten Institution im Handlungsfeld Ernährung laut Leitfaden Prävention von 2018 vorlegen muss – zum Beispiel von der DGE, dem VDD, VDOE, QUETHEB und VFED. Diese Zertifikate belegen, dass sich die Fachkraft regelmäßig fortbildet und – bei Studienabsolvent:innen – die Qualifikation auf klar definierten Mindeststandards beruht.

**Tipp:** Achten Sie bei der Auswahl Ihrer ernährungstherapeutisch tätigen Fachkraft auf ein gültiges **Zertifikat eines Berufs- oder Fachverbands als Qualifikationsnachweis**. Das erhöht die Sicherheit der Beratung.

**Hinweis:** Siehe auch Kapitel 10 „Checkliste“.

## 7. Wo und wie sind qualifizierte Ernährungsfachkräfte zu finden?

Bei der Suche nach einer geeigneten Ernährungsberatung haben Sie mehrere Möglichkeiten.

### Ernährungsberatung als Präventionskurs:

Für den Bereich „Prävention“ können Sie bundesweit anerkannte Kurse und Anbieter:innen über die „Zentrale Prüfstelle Prävention“ finden. Die stets aktuelle Kursübersicht ist hier abrufbar:

<https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche>.



### Ernährungstherapie als Ermessensleistung:

Zur gezielten Suche stehen Ihnen verschiedene Online-Portale von Berufs- und Fachverbänden zur Verfügung. Sie bieten hilfreiche Orientierung, um Ernährungsfachkräfte zu finden, die über eine fundierte Ausbildung und nachweisbare Qualifikationen verfügen. Einen Überblick geeigneter Suchportale finden Sie beispielsweise auf:

[www.wegweiser-ernaehrungsberatung.de](http://www.wegweiser-ernaehrungsberatung.de).



### Ernährungstherapie als Heilmittel:

Praxen, die Ernährungstherapie als Kassenleistung erbringen (also für die Indikationsbereiche Mukoviszidose und seltene angeborene Stoffwechselerkrankungen), können in der GKV-Heilmittelerbringerliste gefunden werden:

[www.gkv-spitzenverband.de/service/heilmittelerbringer/heilmittelerbringer.jsp](http://www.gkv-spitzenverband.de/service/heilmittelerbringer/heilmittelerbringer.jsp).



Ärzt:innen mit einer speziellen **Fort- oder Weiterbildung** im Bereich Ernährung (z. B. „Ernährungsmedizinische Grundversorgung“ oder „Zusatzbezeichnung Ernährungsmedizin“) führen ernährungsmedizinische Therapie durch bzw. sind Leistungserbringer:innen der ernährungsmedizinischen Versorgung. Beispielsweise werden in „Schwerpunktpraxen für Ernährungsmedizin BDEM“ Patient:innen von einem ernährungstherapeutischen Team betreut, das aus Ernährungsmediziner:in und Ernährungsfachkraft besteht.

### Weitere Unterstützung bei der Suche

Neben den Online-Portalen können Sie sich auch an Ihre Krankenkasse oder Ihren **behandelnden Arzt bzw. Ihre behandelnde Ärztin** wenden. Diese können Ihnen dabei helfen, eine geeignete Ernährungsfachkraft zu finden.

## 8. Worauf sollte bei der Auswahl einer Praxis für Ernährungstherapie geachtet werden?

Neben der fachlichen Qualifikation der Ernährungsfachkraft spielt auch die Ausstattung der Praxis eine wichtige Rolle für eine qualitätsgesicherte Beratung. Im ambulanten Bereich – außerhalb der Heilmittelversorgung – gibt es dafür keine verbindlichen Anforderungen. Als Orientierung zum Festlegen von Mindeststandards bietet sich daher beispielsweise der Heilmittelvertrag „Ernährungstherapie“ an.

Folgende Punkte können Ihnen helfen, eine geeignete Praxis für Ernährungstherapie zu erkennen:

- ✓ **Räumliche Voraussetzungen:** Ein Behandlungsraum mit mindestens 12 m<sup>2</sup> Therapiefläche (kein Durchgangsbereich) mit bestehender Möglichkeit zur Handdesinfektion.
- ✓ **Rechtliche Voraussetzungen:** Dazu zählen – je nach beruflichem Hintergrund – u. a. der Nachweis einer Berufshaftpflichtversicherung, eine Hygienebelehrung sowie ein Masernschutz. Diese gesetzlichen Anforderungen dienen der Patientensicherheit.

- ✓ Technische Ausstattung: Computer/Tablet mit Nährwertberechnungsprogramm – mit jeweils aktuellem Update, telefonische Erreichbarkeit und Internetzugang.
- ✓ Beratungs-, Schulungs- und Informationsmaterial: z. B. Lebensmittelattrappen, Messhilfen für Portionsgrößen, Broschüren.
- ✓ Diagnostische Hilfsmittel: Körperwaage, BIA- oder Handkraftmessgerät.

Diätassistent:innen haben einen gesetzlich geregelten Heilberuf. Ihre Praxen stehen deshalb meist unter behördlicher Kontrolle, etwa durch die Gesundheitsämter. Für andere Berufsgruppen gilt diese Aufsicht nicht verpflichtend – doch viele orientieren sich freiwillig an denselben Qualitätsstandards im Sinne der Patientensicherheit.

**Tipp:** Wenn Sie unsicher sind, ob eine Praxis für Sie geeignet ist, fragen Sie gezielt nach der Qualifikation der Fachkraft und ob gesetzliche Vorgaben eingehalten werden.

**Hinweis:** Siehe auch Kapitel 10 „Checkliste“.

## 9. Fazit: Sicherheit durch Qualität – worauf es ankommt

Ernährungsfachkräfte haben unterschiedliche Ausbildungswege. Da es keine einheitliche gesetzlich geregelte Qualitätssicherung gibt, empfiehlt es sich, gezielt auf bestimmte Merkmale zu achten.

### Was zu einer sicheren Ernährungsberatung beiträgt:

- eine abgeschlossene Ausbildung als Diätassistent:in oder ein Abschluss eines ernährungsbezogenen Studiums mit vergleichbarer Qualifikation und vergleichbarem Tätigkeitsbereich (siehe Kapitel 6),
- der Nachweis regelmäßiger Fortbildungen – durch Zertifikate von Berufs- und Fachverbänden (siehe Kapitel 6),

- der gezielte Einsatz diagnostischer Hilfsmittel (z. B. bestimmter Messgeräte),
- die Orientierung an aktuellen, wissenschaftlichen Erkenntnissen,
- die inhaltliche Spezialisierung – je nach Beschwerdebild kann eine gezielte Ausrichtung auf bestimmte Erkrankungen besonders hilfreich sein,
- die Einhaltung medizinethischer Grundsätze (z. B. Beachtung der Schweigepflicht).

**Bei Fragen rund um die Ernährung ist Ihre Ernährungsfachkraft die richtige Ansprechperson – sie steht Ihnen mit Fachkompetenz zur Seite.**



## 10. Checkliste „Ernährungstherapie“

### HANDLUNGSEMPFEHLUNG



### Checkliste für Patient:innen & Angehörige: Ernährungstherapie

#### Qualität erkennen: Worauf Sie bei der Wahl einer Ernährungsfachkraft achten sollten

Der Begriff „**Ernährungsberater:in**“ ist nicht gesetzlich geschützt – daher unterscheiden sich Ausbildung und Fachwissen der Anbieter:innen oft erheblich.

Gerade bei gesundheitlichen Beschwerden ist es besonders wichtig, eine qualifizierte und verlässliche Ernährungstherapie zu erhalten. Das gilt sowohl für Patient:innen als auch für Angehörige und medizinisches Fachpersonal.

Damit Sie sicher sein können, fachlich kompetent beraten zu werden, unterstützt Sie die folgende **Checkliste** dabei, Angebote besser einzuordnen und geeignete Fachkräfte zu erkennen.

#### Liegt eine abgeschlossene Ausbildung als Diätassistent:in oder ein ernährungsbezogener Studienabschluss (Bachelor, Master, Diplom) mit vergleichbarer Qualifikation vor?

- ☒ Werden regelmäßige Fortbildungen nachgewiesen (z. B. durch Zertifikate von Berufs- oder Fachverbänden)?
- ☒ Wird die Ernährungstherapie erst begonnen, wenn eine ärztliche Diagnose und eine ärztliche Verordnung – z. B. eine Notwendigkeitsbescheinigung oder ein Privatrezept – vorliegen?

- ☒ Wird ein aktuelles Nährwertberechnungsprogramm genutzt?
- ☒ Erhalten Sie im Vorfeld Patienteninformationen – z. B. zu Ablauf der Beratung, Dauer und der voraussichtlichen Höhe der Kosten?
- ☒ Findet die Beratung frei von Produktwerbung und Produktverkauf statt?
- ☒ Werden die Vorgaben des Heilmittelwerbegesetzes eingehalten – z. B., dass keine irreführende bzw. übertriebene Gesundheitsversprechen gemacht werden?

#### Bei akademisch ausgebildeten Ernährungsfachkräften (Bachelor, Master, Diplom):

Studienabschlüsse in ernährungsbezogenen Fachrichtungen führen nicht ohne weiteres zu einer staatlichen Anerkennung im Gesundheitswesen. Daher ist es sinnvoll, darauf zu achten, ob sich die Fachkraft freiwillig an vergleichbare Standards, wie sie für staatlich anerkannte Diätassistent:innen vorgeschrieben sind, hält.

#### Achten Sie insbesondere auf folgende Punkte:

- ☒ Hat sich die Fachkraft zur **Einhaltung fachlicher Qualitätsstandards** verpflichtet?
- ☒ Wurde eine **Berufshaftpflichtversicherung** abgeschlossen?
- ☒ Wurde eine **Verpflichtung zur Schweigepflicht** abgegeben?
- ☒ Werden **Hygiene- und Infektionsschutzmaßnahmen** berücksichtigt (z. B. Masernimpfschutz)?
- ☒ Wird die Behandlung **dokumentiert** – und erhalten Sie dabei Informationen zum **Datenschutz**?

## 11. Glossar und Literatur

### Abkürzungen

- BDEM – Berufsverband deutscher Ernährungsmedizinerinnen und Ernährungsmediziner e. V.
- BIA – Bioelektrische Impedanzanalyse (Verfahren zur Bestimmung der Körperzusammensetzung des Menschen)
- DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
- eHBA – elektronischer Heilberufsausweis
- eVerordnung – elektronische Verordnung (z. B. von Heilmitteln)
- FKE – Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) der Universitätskinderklinik Bochum
- VDD – Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V.
- VDOE – Berufsverband Oecotrophologie e. V.
- VFED – Verband für Ernährung und Diätetik e. V.
- QUETHEB – Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater
- ZPP – Zentrale Prüfstelle Prävention

### Gesetze und Formulare

- § 125 SGB V: Verträge zur Heilmittelversorgung
- § 20 SGB V: Primäre Prävention und Gesundheitsförderung
- § 3 Diätassistentengesetz (DiätAssG)
- § 43 Infektionsschutzgesetz (IfSG)
- § 43 SGB V: Ergänzende Leistungen zur Rehabilitation
- Heilmittelwerbegesetz (HWG)
- Masernschutzgesetz (MasSchG)
- Präventionsgesetz (PrävG)
- Formular (Muster 13): Heilmittelverordnung
- Formular (Muster 36): Empfehlung zur verhaltensbezogenen Primärprävention

### Literaturangaben

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): DGE-Beratungsstandards, 2. korrigierte Auflage, 1. aktualisierte Ausgabe 2025, Bonn

Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. DGE, Bonn, 3. Auflage, 1. Ausgabe 2025

Brehme U, Hülsdünker A, Kreutz J et al.: DGE-Zulassungskriterien für die Ernährungsberatung. Mindestanforderungen für Absolventinnen und Absolventen oecotrophologischer und ernährungswissenschaftlicher Studiengänge zur Zertifizierung. Ernährungs Umschau 2011; 58 (10): 559–561

Brehme U, Mielke M, Winter S et al.: DGE-Zulassungsempfehlungen für die Ernährungsberatung in Prävention und Therapie. Mindestanforderungen zur Zertifizierung von Absolvent\*innen oecotrophologischer, ernährungswissenschaftlicher und inhaltlich vergleichbarer Studiengänge. Ernährungs Umschau 2025; 72 (2): M92–M96

GKV-Spitzenverband: Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V vom 21.06.2000 in der Fassung vom 19. Dezember 2024

GKV-Spitzenverband: Patientenschulungen. [https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/rehabilitation/patientenschulungen/patientenschulungen\\_1.jsp](https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/rehabilitation/patientenschulungen/patientenschulungen_1.jsp)

Rahmenvereinbarung zur Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung/-therapie und Ernährungsbildung in Deutschland in der Fassung vom 01.02.2024. <https://www.wegweiser-ernaehrungsberatung.de>

Ohlrich-Hahn S, Buchholz D (Hrsg.): Der German-Nutrition Care Prozess. Theoretische Grundlagen und praktische Anwendung in Beruf, Ausbildung und Studium. Springer Spektrum, Heidelberg, 2025

Schwerpunktpraxen für Ernährungsmedizin BDEM  
<https://www.bdem.de/patienten/schwerpunktpraxen/>

# Impressum

## Herausgeber:innen

Expertengruppe „Patientensicherheit bei Ernährungstherapie“

## Aktionsbündnis Patientensicherheit (APS e. V., Berlin)

Dr. med. Christian Deindl, MBA, Facharzt für Chirurgie und Kinderchirurgie

## Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED), Aachen

Dr. Mitra Mielke, MPH

Ludger Spille, Diätassistent

Priv.-Doz. Dr. med. Edmund A. Purucker, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie

## Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), Bonn

Dr. Ute Brehme, Diplom-Oecotrophologin

Dr. Kiran Virmani, Diplom-Oecotrophologin

**Zitation:** APS e. V. (Hrsg.) 2025: „Sichere Ernährungstherapie – Informationsschrift für Patient:innen und ihre Angehörigen sowie für Fachpersonen im Gesundheitswesen“, Berlin. 1. Auflage, September 2025

## Urheber- und Nutzungsrechte

© APS – Download unter [aps-ev.de/handlungsempfehlungen](https://aps-ev.de/handlungsempfehlungen) | Keine Bearbeitung oder kommerzielle Nutzung | Gestaltung: Ianuaria Cipolletta – APS e. V. | Bilder: Shutterstock

## Kontakt:

Aktionsbündnis Patientensicherheit (APS)

Alte Jakobstraße 81, 10179 Berlin

Tel. +49 (0)30 36 42 81 60

[info@aps-ev.de](mailto:info@aps-ev.de)

[www.aps-ev.de](https://www.aps-ev.de)