

Richtig essen von Anfang an!

ÖGK Beratungsangebote

GFPPH, Jasmin Briesner

28.11.2023

Agenda

- **Bundesprogramm „Richtig essen von Anfang an!“**
... und die Rolle der ÖGK
- **Chancen und Herausforderungen: Warum wir handeln**
- **Spezifische Ernährungsberatungsangebote der ÖGK**
- **Evaluation der ÖGK Ernährungsangebote**

„Richtig essen von Anfang an!“

Gemeinschaftsprogramm seit 2008:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger

Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES)

ÖGK = Kooperationspartnerin/Umsetzerin von „Richtig essen von Anfang an!“

Gesundheitsförderungsprogramm im Rahmen des Nationalen Aktionsplans Ernährung, das auf den Gesundheitszielen Österreichs beruht

- Mehr gesundgewichtige Kinder und Jugendliche
- Mehr gesunde Lebensjahre (Lebensqualität)

„Richtig essen von Anfang an!“ (2)

... steht für **Primärprävention**

Sensible erste Lebensphasen: Von der Schwangerschaft und Stillzeit über Säuglinge und Kinder bis zum zehnten Lebensjahr

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse auf dem Gebiet der Säuglings- und Kinderernährung sowie der Ernährung für Schwangere und Stillende

→ Zugang zu wichtigen Informationen für Bürgerinnen und Bürger, Fachexpertinnen und Fachexperten

ÖGK Beratungsangebote

ÖGK unterstützt den Transfer der Ernährungsinformationen in die Praxis

→ Schnittstelle zwischen Theorie und Praxis

→ Wesentlicher Beitrag für Gesundheit der Allgemeinbevölkerung



1.000 Tage voller Chancen

... von der Konzeption (Empfängnis) bis zum zweiten Geburtstag ...

- Lebensstil der Mutter hat einen besonders prägenden Einfluss auf spätere Entwicklung und Gesundheit des Kindes
- EU-Forschungsprojekt „EarlyNutrition“ gibt Hinweise auf Langzeitauswirkungen frühkindlicher Ernährung
 - **Konzept der „metabolischen Programmierung“**
 - Erhöhte oder verringerte Neigung zu Adipositas
 - Prävalenz psychischer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter

Geschmacksprägung

... oder: Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht.

Im Bauch der Mutter

- Ungeborenes Kind verfügt ab der 15. SSWo über funktionsfähige Geschmacksknospen
- Durch das Fruchtwasser findet Aufnahme von Aromastoffen aus Nahrung der Mutter statt
→ Erste Geschmackseindrücke und Vorlieben

Ernährung mit Muttermilch

- Muttermilch enthält Aromastoffe

Je größer die Vielfalt an Aromen, desto wertvoller für das Kind!



© by guy, fotolia.com

(Werdende) Eltern & Gesundheitsbotschaften

- Schwangere Frauen und stillende Mütter, aber auch (werdende) Väter, setzen sich intensiver mit Gesundheitsthemen auseinander
- Ernährung nimmt einen hohen Stellenwert ein:
 - Worauf muss ich in der Schwangerschaft verzichten?
 - Wie kann ich Übelkeit verringern?
 - Ist mein Baby bereit für die Beikost?
 - Was tun, wenn mein Kind kaum Gemüse isst?

Beste Voraussetzungen:

(Werdende) Eltern sind für Ernährungsinformationen besonders empfänglich
Motivation für Verhaltensänderung ist höher

ÖGK Beratungsangebote im Rahmen von „Richtig essen von Anfang an!“



© Inside Creative House/shutterstock.com

Wissenstransfer in die Praxis

 **Richtig**essen
von **Anfang** an!

Gesundheitsförderungsprogramm
(BMSGPK, DSV, AGES)

Wissenstransfer
durch ÖGK



© Lana K/shutterstock.com



© NDAB Creativity/shutterstock.com



© Monkey Business Images/shutterstock.com

ÖGK Beratungsangebote

- Sämtliche Angebote sind **kostenfrei**
- Umsetzung durch speziell geschulte Ernährungsexpertinnen (und Experten)
- Bundesweite, flächendeckende Angebote
 - Präsenz-Format (Mütter- und Elternberatungsstellen, Eltern-Kind-Zentren, Primärversorgungszentren, Fachärztinnen- und Facharztpraxen, Gemeinden etc.)
 - Online-Format
- Primäre Zielgruppe: **Allgemeinbevölkerung**
 - Schwangere (bzw. werdende Eltern), Stillende, Eltern und nahe Bezugspersonen von Säuglingen sowie Kindern von ein bis sechs Jahren

„Basis-Angebot“: Workshops zu den Themen ...



© Anton Muhkin/shutterstock.com

Ernährung in der
Schwangerschaft und Stillzeit



© Ground Picture/shutterstock.com

Ernährung von Kindern im
ersten Lebensjahr



© komokvm/shutterstock.com

Ernährung von ein- bis
dreijährigen Kindern

Workshop „Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr“



© jfk. image/shutterstock.com



© Oksana Kuzmina/shutterstock.com

- „Erfolgreichster“ Workshop, höchste Nachfrage
- **Online-Format ist sehr beliebt**

Inhalte/Schwerpunkte:

- Stillen, Säuglingsanfangsnahrungen
- Definition von Beikost, Zeitpunkt für Beikostbeginn
- Lebensmittel-Konsistenz, Beikost ohne Brei
- Geeignet und ungeeignete Lebensmittel
- Zubereitung, fertige Gläschenkost
- Vorbeugung von Allergien
- Zahngesundheit

ÖGK Fortbildungen und Schulungen

- Sämtliche Angebote sind **kostenfrei**
- Umsetzung durch ÖGK Ernährungsexpertinnen (und Experten)
- Bundesweites Fortbildungsangebot „nach Maß“
 - Strukturelle sowie inhaltliche Anpassung an den tatsächlichen Bedarf
- **Sekundäre Zielgruppe: Passive Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**
Diätologen, Ernährungswissenschaftlern, Ernährungspädagogen, Ärzten und Hebammen, Tageseltern, Elementarpädagogen, Sozialpädagogen, diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger mit Spezialisierung auf Kinder- und Jugendlichenpflege sowie Psychologen und Zahnarztassistenten, ...

Wichtige Maßnahme zur Weitergabe von qualitätsgesicherten Ernährungsinformationen!

Evaluation

- Evaluation der „Basis-Angebote“
- Online-Evaluation mittels QR-Code
- Zeitpunkt: Am Ende der Workshops

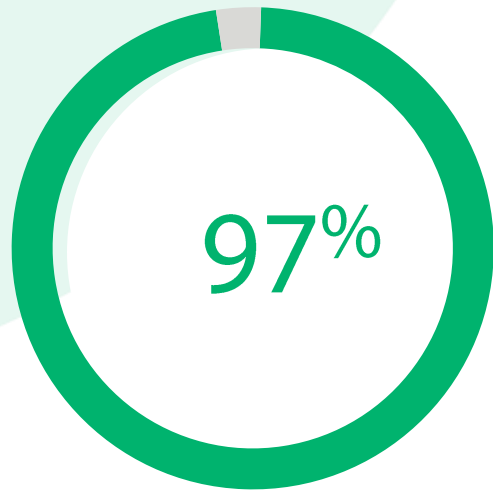
→ **Rücklaufquote: ca. 35 Prozent**
(Rückgang seit Einführung der Online-Angebote)



© Anna Kraynova/Shutterstock.com

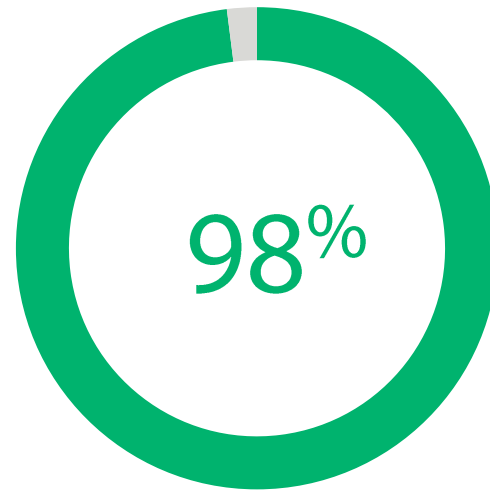
Evaluationsdaten 2022

(Gesamtergebnis Basis-Workshops, N = 622)



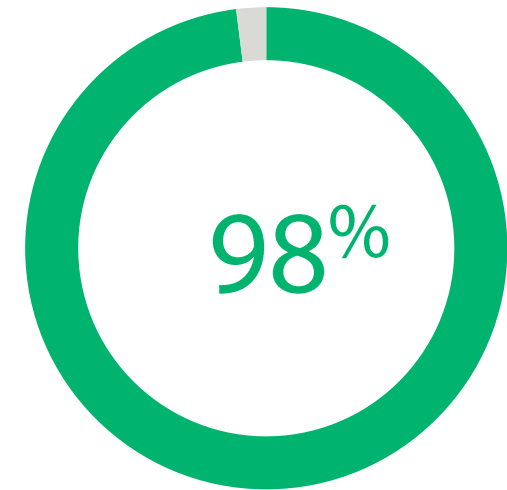
Inhalte der Workshops

„Zufrieden“ oder „eher zufrieden“



Praxistauglichkeit

„Viele praxisnahe Tipps“



Umsetzung Ernährungsempfehlungen

„Zuversichtlich“
oder „eher zuversichtlich“

Hohes Weiterempfehlungsverhalten

- Workshop 1 – Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
→ **21 % der Teilnehmenden besuchen den Workshop aufgrund einer Empfehlung von Familie/Freunden**
- Workshop 2 – Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr
→ **30 % der Teilnehmenden besuchen den Workshop aufgrund einer Empfehlung von Familie/Freunden**
- Workshop 3 – Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern
→ **30 % der Teilnehmenden besuchen den Workshop aufgrund einer Empfehlung von Familie/Freunden**

Weitere ÖGK Beratungsangebote und Schwerpunkte

- **Niederschwellige Angebote:**
 - Verankerung in den Bundesländern Kärnten, Oberösterreich, Steiermark, Tirol und Wien
 - Ab 2024 schrittweise Umsetzung in allen Bundesländern geplant
- **Zielgruppe**
 - Personen, die von Benachteiligung betroffen sind
 - **Migrantinnen und Migranten, Alleinerzieherinnen und Alleinerzieher, Arbeitslose etc.**
- **Umsetzung**
 - Erfolgt individuell und in enger Abstimmung mit Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern (z.B. Caritas, Integrationsfonds, Gemeinden, Gesundheitslotsinnen und Gesundheitslotsen etc.)
 - Evaluation (physischer Fragebogen) befindet sich in Planung

Danke für das Interesse!



© Lopolo/shutterstock.com

Weiter geht es mit dem Projekt „Gesundheit und Ernährung von Anfang an!“