

## Mit Genuss gesund

Diätassistenten finden  
für jeden Patienten  
die geeignete Ernährung



**Laura Görtz absolviert ihre Ausbildung zur Diätassistentin am UKE.**

STEPHAN WALLOCHA

# W

Sabrina Junge

ie bekomme ich nach dem Pumpen im Fitnessstudio genug Proteine? Und wachsen Muskeln durch Eiweißprodukte schneller? Auch in ihrem Freundeskreis wird Laura Görtz oft um Rat in Sachen Ernährung gefragt.

Die 24-Jährige macht eine Ausbildung zur Diätassistentin. Die Berufsbezeichnung sei allerdings etwas irreführend: „Viele denken zunächst, dass ich Menschen beim Abnehmen helfe. Ernährungstherapeutin trifft es besser. Denn ich unterstützte erkrankte Menschen dabei, sich gesund und ausgewogen zu ernähren“, sagt sie.

Welche komplexen Prozesse bei der Nahrungsaufnahme im Körper ablaufen, welche Erkrankungen es gibt und welche die jeweils geeigneten Diätformen sind, lernt Laura an der Berufsfachschule für Diätassistenten am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). Dabei profitiert sie von ihrem Background: „Ich habe vorher einen Bachelor in medizinischer Ernährungswissenschaft gemacht – das war mir aber zu wissenschaftlich. Ich wollte mehr mit Menschen zu tun haben. Das ist hier der Fall.“

Die individuelle Ernährungsberatung von Patientinnen und Patienten ist Lauras Kernaufgabe. „Die Basis ist eine ausgewogene Ernährung – dabei orientieren wir uns an

den zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Wenn mein Patient morgens gern Toast mit Marmelade isst, wandle ich diese Gewohnheit gesund ab. Statt mit Müsli für Frustration zu sorgen, ist die Umstellung auf Vollkorntoast ein guter Start“, erklärt Laura. „Kleine Schritte sind wichtig, denn Essen soll Spaß machen.“

Von Adipositas und Diabetes über angeborene Stoffwechselerkrankungen bis hin zu Tumoren: Etwa 50 Patienten mit verschiedensten Diagnosen werden pro Tag am UKE zu ihrer Ernährung beraten. Laura und ihre Kollegen sorgen dafür, dass genau das richtige Essen auf den Tellern der Patienten landet. Dafür haben sie im Schnitt 90 individuelle Kostpläne im Blick. Ein weiterer Ausbildungsbaustein ist das Kochen – sowohl in der Berufsfachschule als auch in einem vorgeschriebenen Gastropraktikum.

Laura hat ihres im „Nil“ am Neuen Pferdemarkt gemacht. „Eine super Erfahrung“, findet die gebürtige Bremerin. „Immer weniger Menschen können kochen. Umso wichtiger ist es, dass wir Ernährungstherapeuten ein gewisses Know-how haben. Wie sollen wir unseren Patienten gesunde Rezepte beibringen, wenn wir die Zubereitung selbst nicht beherrschen?“, fragt Laura. Die künftige Ernährungstherapeutin ist mittlerweile im zweiten Ausbildungsjahr. Wie es weitergehen soll, weiß sie schon: „Ich möchte am liebsten eine eigene Praxis aufmachen.“ Nach erfolgreichem Abschluss will sie erst mal reisen. Bis dahin versorgt Laura Görtz ihr Umfeld mit Ernährungstipps. Vom Protein-Hype im Kühlregal hält sie übrigens nichts: „Wenn man natürliche eiweißhaltige Produkte zu sich nimmt, bekommt der Körper genug Proteine.“ Eier, Milch, Joghurt, Obst und Gemüse seien der Schlüssel zur gesunden Ernährung. Einen Bogen sollte man hingegen um hochverarbeitete Produkte wie Wurst, Kartoffelchips, Tiefkühl-Pizza und andere Fertiggerichte machen.

Anzeige

### Job-Info

**Ausbildungsdauer:** 3 Jahre  
**Voraussetzungen:** mind. MSA, naturwissenschaftlich-medizinisches Interesse, Spaß am Kochen und am Umgang mit Menschen, zweiwöchiges Vorpraktikum

**Ausbildungsentgelt:** 1215,24 Euro im ersten, 1275,30 Euro im zweiten und 1372,03 im dritten Ausbildungsjahr (UKE, ab 1.3. 2024)

**Perspektiven:** sehr gut  
**Weiterbildungsmöglichkeiten:** Fortbildung in Ernährungsberatung, Studium Ökotrophologie,  
**Weitere Infos:** [www.vdd.de](http://www.vdd.de)