

Diätassistent:innen online: Die #HaferChallenge

Materialien und Informationsquellen für die Teilnehmer:innen

Damit Du gut vorbereitet in die Challenge starten kannst, haben wir einige Informationen und Tipps für Dich zusammengestellt.

Im ersten Teil erhältst Du eine Übersicht zu allen Themen rund um Hafer in der Ernährungsberatung. Bei welchen Krankheitsbildern kann Hafer unterstützen? Wie wirkt Hafer präventiv? Aber wie kann er auch therapeutisch eingesetzt werden? Welche Portionen sind zur Erhöhung der Ballaststoffzufuhr zu empfehlen? Was hat Hafer darüber hinaus in anderen Lebenslagen oder Alltagssituationen zu bieten, z. B. für Sportler:innen oder Senior:innen? Welche Haferprodukte gibt es überhaupt, welche Nährwerte haben sie? Und last but not least die Rezepte: Wie kannst Du andere dabei unterstützen, Hafer lecker und abwechslungsreich zuzubereiten und in ihren Alltag zu integrieren?

Im zweiten Teil geht es um Social Media: Welchen Einfluss auf unser Ernährungsverhalten haben die Sozialen Medien? Und was können qualifizierte Expert:innen wie Du online zu den Themen Ernährung und Gesundheit beisteuern? Neben Antworten auf diese grundsätzlichen Fragen haben wir noch ganz praktische Tipps für Dich: Welche Elemente machen einen guten Instagram-Beitrag aus? Wo findest Du Inspiration und wie kannst Du Dich vernetzen?

Also: Los geht's!

Teil 1: Hafer in der Ernährungsberatung

Zum Einstieg

Weshalb Hafer ein wichtiger Teil der Ernährungsberatung sein kann, erklärt die DDG-zertifizierte Diabetesberaterin Mandy Uysal hier:

<https://www.alleskoerner.de/ernaehrung/experten-interview/hafer-ist-ein-wichtiger-teil-meiner-beratungstaetigkeit>

Wir möchten Dir mit unseren zehn Themen Anregungen für Deine Instagram-Posts geben. Suche Dir einfach die Themen aus, die Dir am meisten Freude machen oder mit denen Du Dich genauer beschäftigen und bei denen Du vielleicht neue Erkenntnisse gewinnen möchtest! Vielleicht entwickelst Du auch noch ein ganz neues Thema?

Bevor wir zu den einzelnen Themenvorschlägen kommen, möchten wir Dir die verschiedenen Informationsquellen für Deine Recherche vorstellen.

Broschüren: Bei den Themen haben wir die Titel der entsprechenden Broschüren vermerkt. Alle Broschüren kannst Du downloaden oder auch bestellen. Downloads und Bestellformular findest Du hier:

<https://www.alleskoerner.de/service/ernaehrungsberatung/aktion-hafer>

Bitte gib bei der Bestellung im Feld *Aktionsbeschreibung* ,Instagram Hafer Challenge' an.

news-Ausgaben: Hier ein Link zu unseren news-Ausgaben der letzten Jahre. In den news bereiten wir Ergebnisse wissenschaftlicher Studien zu unterschiedlichen Stoffwechselprozessen nach Haferverzehr

auf. Unter dem Link findest Du eine kurze Inhaltsübersicht über die einzelnen Ausgaben sowie die Möglichkeit zum Download. Auch die News kannst Du über das Bestellformular (s. o.) bestellen.

<https://www.alleskoerner.de/service/ernaehrungsberatung/news-hafer>

Wissenschaftliche Studien: Eine Übersicht an Studien und wissenschaftlicher Literatur haben wir hier für Dich zusammengestellt:

<https://www.alleskoerner.de/servicepresse/aktuell/aktion/diaetassistent-innen-online-die-haferchallenge>

Hafer zur Senkung des Cholesterinspiegels

Unter bestimmten Voraussetzungen kann der lösliche Ballaststoff Beta-Glucan im Hafer den Cholesteringehalt im Blut verringern und zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels beitragen. Für diese Wirkungen liegen wissenschaftliche Belege vor und sind von der EU sogenannte *Health Claims*, also gesundheitsbezogene Aussagen, zugelassen. Wie der Stoffwechselprozess abläuft und wie viel Hafer-Beta-Glucan aufgenommen werden sollte, erfährst Du hier:

<https://www.alleskoerner.de/ernaehrung/gesundheit/cholesterin-fettstoffe>

Broschüre: Hafer hält Herz und Kreislauf fit

Hafer zur Regulierung des Blutzuckerspiegels

Hafererzeugnisse sind zuckerarm und haben im Vergleich zu anderen Lebensmitteln mit vergleichbarem Kohlenhydratgehalt einen geringeren glykämischen Index. Für den in zahlreichen Humanstudien festgestellten langsameren und niedrigeren Anstieg des postprandialen Blutzuckerspiegels sind die Ballaststoffe und vor allem das Hafer-Beta-Glucan verantwortlich. Auch für diesen stoffwechselrelevanten Aspekt ist in der EU ein - auf wissenschaftlichen Ergebnissen basierender - *Health Claim* zugelassen: „Hafer-Beta-Glucan trägt zu einem weniger starken Anstieg des Blutzuckerspiegels nach der Mahlzeit bei.“ Mehr dazu erfährst Du hier:

<https://www.alleskoerner.de/ernaehrung/gesundheit/blutzucker-diabetes-hafertage>

Broschüren: Hafer hält Herz und Kreislauf fit | Hafertage zur Entlastung des Stoffwechsels – Für Diabetes- und Diätetik-Fachpersonal | Hafertage zur Entlastung des Stoffwechsels – Für Patienten

Hafertage bei Insulinresistenz/Diabetes mellitus Typ 2

Liegt bereits eine diagnostizierte Insulinresistenz oder ein Diabetes mellitus Typ 2 vor, können durch eine zeitlich begrenzte diätetische Intervention mit haferbetonter Kost ("Hafertage") Blutzuckerwerte gesenkt und dadurch auch die Insulinzufuhr reduziert werden. Dieser Therapieansatz wurde bereits in einigen wissenschaftlichen Studien untersucht, dazu gibt es zahlreiche Rückmeldungen aus der diabetologischen Praxis. Grundsätzlich ist es jedoch wichtig, dass die wissenschaftliche Basis ausgebaut wird, um auch mehr und konkretere Empfehlungen zu Portionsgrößen, Produkten und Zutaten entwickeln zu können. Mehr Infos zu den „Hafertagen“ findest Du hier:

<https://www.alleskoerner.de/ernaehrung/gesundheit/blutzucker-diabetes-hafertage/hafertage>

Broschüren: Hafer hält Herz und Kreislauf fit | Hafertage zur Entlastung des Stoffwechsels – Für Diabetes- und Diätetik-Fachpersonal | Hafertage zur Entlastung des Stoffwechsels – Für Patienten

Ernährung mit Hafer bei Metabolischem Syndrom

Wie schon erwähnt, kann Hafer zwei Faktoren des Metabolischen Syndroms, Cholesterinspiegel/Fettstoffwechselstörungen und Blutglucosepiegel/Insulinresistenz, positiv beeinflussen. Auch bei den Faktoren

- Bauchbetontes Übergewicht
- Bluthochdruck (Hypertonie)

empfeht sich, Hafer aufgrund des hohen Ballaststoff- und Beta-Glucan-Gehalts in die Ernährung zu integrieren.

Mehr Infos dazu findest Du hier: <https://www.alleskoerner.de/ernaehrung/gesundheits/herz-kreislauf-system>

Zudem haben wir auf unserer Webseite einige ‚herzgesunde‘ Rezepte, die einen Beta-Glucan-Gehalt von mindestens 1,5 Gramm Hafer-Beta-Glucan pro Portion enthalten:

<https://www.alleskoerner.de/haferrezepte/ernaehrungsakzent/herzgesund>

Broschüre: Hafer hält Herz und Kreislauf fit

Hafer für die Magen-Darm-Gesundheit

Hafer hat eine regulierende und aktivierende Wirkung auf Verdauung und Magen-Darm-Trakt. Auch hier sind die Ballaststoffe die Schlüsselsubstanzen. So ist auch in diesem Bereich ein Health Claim zugelassen: „Haferkorn-Ballaststoffe tragen zur Erhöhung des Stuhlvolumens bei.“ In neueren wissenschaftlichen Studien wurden ein prebiotischer Effekt und ein besonders positiver Einfluss von Hafer-Beta-Glucan auf die Mikrobiota festgestellt. Näheres dazu findest Du hier:

<https://www.alleskoerner.de/ernaehrung/gesundheits/magen-darm-gesundheit>

Hafer in der Sporternährung

Auch im Sport hat Hafer Einiges zu bieten: Die komplexen Kohlenhydrate sorgen über die Glykogen-Speicherung für eine kontinuierliche Energiebereitstellung, das hochwertige Eiweiß trägt zur Muskelregeneration nach dem Training bei. Mehr dazu findest Du hier:

<https://www.alleskoerner.de/ernaehrung/experten-interview/experten-interview>

<https://www.alleskoerner.de/servicepresse/presse/pressemitteilungen/effektiv-fuer-die-muskelregeneration-pflanzliche-proteine-aus-hafer-und-anderen-nahrungsmitteln>

Von Sporternährungsexperten entwickelt: 4-Tage-Ernährungsplan für eine Ballspielerin:

<https://www.alleskoerner.de/leben/sport/ballsportsport>.

Von Sporternährungsexperten entwickelt: 4-Tage-Ernährungsplan für eine Ausdauersportlerin:

<https://www.alleskoerner.de/leben/sport/ausdauersport>.

Broschüre: Sportlich fit mit Hafer

Hafer in der Ernährung von Senior:innen

Alle Nährstoffe im Hafer sind natürlich auch für die ältere Generation wichtig. Sie unterstützen Wohlbefinden und geistige Leistungsfähigkeit. Speisen mit Haferflocken, gerade auch mit löslichen, falls Kau- und Schluckbeschwerden bestehen, sind gut verträglich für Senior:innen.

<https://www.alleskoerner.de/leben/lebensbegleiter/senioren>

Nährwerte

Hier findest Du Informationen zu Nährwerten von Haferflocken und Haferkleie:

<https://www.alleskoerner.de/ernaehrung/naehrstoffe/naehrwerttabelle>

Haferprodukte

Während früher vor allem Haferflocken und Haferbrei bekannt waren, haben sich heute Produktpalette und Einsatzmöglichkeiten von Hafer enorm erweitert: Von drei Sorten Haferflocken sowie Haferkleie und Hafermehl, die auch beim Backen eingesetzt werden können, über Hafergrütze als Grundlage für herzhafte Bratlinge, bis hin zum beliebten Haferdrink. Infos zu allen Produkten und wie sie für Abwechslung im Speiseplan sorgen, erhältst Du hier:

<https://www.alleskoerner.de/hafer/produkte/haferkerne-hafergruetze>

Und dann einfach durch die Produktkategorien durchklicken!

Rezepte

Abwechslungs- und ballaststoffreiche Frühstücksideen mit Hafer findest Du hier:

<https://www.alleskoerner.de/haferrezepte/mahlzeit/fruehstueck>

Mit Hafer lassen sich aber auch herzhafte Hauptgerichte zubereiten:

<https://www.alleskoerner.de/haferrezepte/mahlzeit/hauptgerichte>

Und natürlich auch vielseitige Snacks und Shakes. Hast Du z. B. schon einmal von Hafer-Sushi oder Mini-Müsli-Pizzen gehört? Hier gibt es noch mehr kreative Ideen:

<https://www.alleskoerner.de/haferrezepte/mahlzeit/shakes-snacks>

Teil 2: Infos und Tipps zu Social Media von den VDD-Junioren

Ernährungsverhalten und die Sozialen Medien

Digitalisierung wird in allen gesellschaftlichen Bereichen immer wichtiger, eine zentrale Rolle spielen dabei die Sozialen Medien. Wo früher Fachexpert:innen Interviews oder Beiträge in Zeitungen und Magazinen gegeben haben, kann heute so gut wie jeder Öffentlichkeit durch Blogs oder Social Media gewinnen und sein Wissen, aber auch Halbwissen oder sogar bloße Meinung kundtun. Für Social Media-Nutzer:innen ist es teilweise sehr schwierig einzuschätzen, wie fundiert Informationen sind, die sie online auffinden (Stichwort *Fake News* und *Alternative Facts*). Diese Entwicklung ist besonders im Ernährungsbereich durchaus kritisch zu sehen. Accounts zu Ernährung und Gesundheit zählen zu den beliebtesten auf Instagram. Hier werden aber nicht nur tolle Fotos und Rezeptideen geteilt, sondern häufig auch Gesundheits- und Ernährungs-Tipps. Online Communities können einerseits zur gegenseitigen Unterstützung beitragen, so können sich bspw. Diabetiker:innen untereinander vernetzen, austauschen und unterstützen. Andererseits kann diese Gruppenbildung auch zur Verbreitung falscher oder radikaler Ernährungsansichten führen, bis hin zur Förderung von Essstörungen. Hierzu gibt es bereits aussagekräftige Studien (vgl. Boepple, Thompson 2014; Holland, Tiggemann 2016; Maher, Lewis 2014; Lynch 2010).

Social Media als Chance für ausgebildete Ernährungsexpert:innen

Für Diätassistent:innen mit ihrer qualifizierten Ausbildung stellen Soziale Medien eine Herausforderung, aber auch eine Chance dar: Einerseits müssen sie mit reichweitenstarken, selbsternannten ‚Ernährungs- und Gesundheits-Expert:innen‘ um die Aufmerksamkeit konkurrieren, andererseits besitzen gerade sie aber das fundierte Fachwissen, um Menschen eine hilfreiche Orientierung im Ernährungsdschungel und ihnen wirklich alltagsnahe Tipps zu geben.

So fordert Eva-Maria Endres (M. Sc. Public Health Nutrition, Autorin von *Ernährung in Sozialen Medien*, Wiesbaden 2018) Ernährungsexpert:innen dazu auf, auch online „Orientierung [...] zu schaffen und nicht allein Laien dieses wichtige Kommunikationsfeld zu überlassen. Soziale Medien bieten vielfältige und spannende Möglichkeiten für eine neue Ära der Ernährungskommunikation. Es muss lediglich in die Hand genommen werden.“ ([Quelle](#))

Social Media Tipps für Dich

In Posts zu zeigen, dass man eine Ernährungsfachkraft ist und sich von Laien-Posts abzuheben, ist eine große Herausforderung. Es ist ein Balanceakt, einerseits fachliche Informationen zu vermitteln, die andererseits für ein großes, heterogenes Publikum verständlich und attraktiv aufbereitet sind. Dabei die richtige Ansprache zu finden, sich nicht in Fachsprache zu verstricken und trotzdem den offensichtlichen Eindruck einer Fachkraft zu vermitteln, ist eine Kunst. Wir haben überlegt, wie wir Diätassistent:innen auf Social Media auftreten und als Fachkräfte erkannt werden können und ein paar Tipps und Beispielposts zusammengestellt. Doch es ist ein herausforderndes Thema und wir sind gespannt auf eure Ideen!

Inspiration und Recherche:

Suche Dir zunächst ein paar Instagram-Accounts zum Thema Ernährung, Rezepte und Gesundheit heraus, die eine große Reichweite haben. Hier ein paar Beispiele:

- <https://www.instagram.com/biancazapatka/>
- https://www.instagram.com/tinyspoon_berlin/
- <https://www.instagram.com/carrotsforclaire/>

- https://www.instagram.com/projekt_gesund_leben/
- <https://www.instagram.com/heavenlynnhealthy/>

Welche Accounts sprechen Dich an und wieso? Wie wird das Essen fotografiert? Wie werden die Texte formuliert? Welche Hashtags werden verwendet? Was findest du gerade aus fachlicher Hinsicht nicht gelungen? Überlege Dir, wie Du Dein Profil und Deine Posts gestalten möchtest, damit deutlich wird, dass hier ein:e Expert:in spricht.

Profilgestaltung:

Hab Mut zur Berufsbezeichnung! Ja, sie spiegelt nicht wider, wer wir sind und was wir machen. Aber wenn niemand die offizielle Berufsbezeichnung verwendet, kann auch keiner die Berufsgruppe kennen. Darum: Steh zu unserer Berufsbezeichnung in Deiner Bio und erklär vielleicht in einem Post, was sich dahinter verbirgt.

Fachliche Posts:

Was uns von Laien unterscheidet ist, dass wir unsere Empfehlungen begründen können. Also stell nicht einfach Thesen auf, sondern erklär sie so, dass Laien es verstehen und merken, dass da jemand Ahnung hat. Beziehe auch mal Stellung zu unangenehmeren Themen und begründe Deine Meinung. Ganz Instagram schwärmt von Kokosöl? Räum mit den Aussagen auf. Dabei kannst Du dir Unterstützung holen. Verweise auf seriöse Quellen, wo Deine Follower nachlesen können. Beispielsweise Fachgesellschaften, Verbraucherzentralen, lebensmittelklarheit.de oder das Bundeszentrum für Ernährung bereiten fachliche Informationen allgemeinverständlich auf und informieren über aktuelle Themen. Verlinke auch andere Kolleg:innen, die einen Post zum selben Thema gemacht haben, like und kommentiere ihre Beiträge oder verlinke andere Personen, die der Beitrag interessieren könnte. So könnt Ihr euch gegenseitig unterstützen und die Sichtbarkeit des/der anderen erhöhen. Wer auf die Unterstützung und Wertschätzung seiner Community zählen kann, traut sich auch eher, sich selbst und sein Wissen mehr zu zeigen. Vielleicht kannst Du damit auch andere Diätassistent:innen ermuntern, aktiver in den sozialen Medien zu werden.

Rezept-Posts:

Auch bei den Rezepten können wir zeigen, dass wir Fachkräfte sind. Erklär kurz, warum dein Rezept gut ist. Welche Zutaten haben einen besonderen ernährungsphysiologischen Wert? Auf welche Lebensmittel verzichtest Du stattdessen? Wie können andere Rezepte dementsprechend angepasst werden? Überleg, welche Nährwerte wirklich wichtig sind und welche vielleicht eine triggernde Wirkung haben könnten. Schreib sie nicht einfach unter das Rezept, sondern erklär sie. Sind es gute Fette? Woher kommt der Zucker im Rezept? Wie kann man Eiweiße so kombinieren, dass die biologische Wertigkeit steigt?

Auswahl der Hashtags:

Mit Hashtags kannst Du gezielt Menschen auf Deine Posts aufmerksam machen. Wenn sie gut ausgewählt wurden, spiegeln sie den Inhalt des Posts wider und sprechen unterschiedliche Zielgruppen an:

- Menschen, die auf der Suche nach einem Rezept sind,
- Menschen, die auf der Suche nach Informationen/Verwertungsmöglichkeiten für ein bestimmtes Lebensmittel sind,
- Menschen, die auf der Suche nach bestimmten gesundheitsbezogenen Informationen sind und
- Ernährungsfachkräfte, die auf der Suche nach anderen Ernährungsfachkräften sind, um sich zu vernetzen.

Schau nach, welche Hashtags häufig verwendet werden und wie Du sie kombinieren kannst, um möglichst alle diese Zielgruppen anzusprechen. Aber übertreib es nicht: 20 Hashtags sind ein guter Richtwert.



junior_dietitians
VDD Junioren



Gefällt dietyourbrain und 26 weitere Personen



Hier findest du das Rezept zu meinem beliebten Bananenbrot:

Zutaten:

- 3 Bananen
- 75 ml Rapsöl
- 2 Eier
- 50 g Zucker
- 180 g Weizenvollkornmehl
- 1/4 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Natron
- 50 g Walnüsse gehackt



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine 25 cm Kastenform mit Rapsöl ausfetten.
2. Die Walnüsse entweder grob zerhacken oder mit den Händen etwas zerbrechen.
3. Zwei Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis kaum noch Klumpen vorhanden sind. Das Rapsöl und die Eier dazugeben und alles gut vermengen.
4. Den Zucker hinzufügen und die Masse etwa 1 Minute lang auf hoher Stufe mit dem Handrührgerät und Rührbesen schaumig aufschlagen.
5. Das Vollkornmehl, Backpulver, Salz und Natron in die Rührschüssel geben und kurz einrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die vorbereiteten Walnüsse unterheben und den Teig in die gefettete Kastenform füllen und glattstreichen. Die letzte Banane längs aufschneiden, auf den Teig legen und andrücken (s. Bild).
6. Das Bananenbrot im vorgeheizten Backofen für etwa 55-60 Minuten auf der zweiten Schiene von unten backen. Bei der Stäbchenprobe sollte kein Teig mehr am Stäbchen kleben. Die Kastenform auf ein Rost stellen und das Bananenbrot komplett in der Form auskühlen lassen. Dann den Kuchen vorsichtig aus der Kastenform stürzen und anschneiden.



👉 Nährwertangaben Bananenbrot pro 100 g:

Energie: 270 kcal

Fett: 3 g

gesättigte Fettsäuren: 1,7 mg

Kohlenhydrate: 29 g

Ballaststoffe: 3,3 g

Eiweiß: 6 g

👉 Im Vergleich dazu die Nährwertangaben von Marmorkuchen 100 g:

Energie: 391 kcal

Fett: 22 g

gesättigte Fettsäuren: 12,2 mg

Kohlenhydrate: 43 g

Ballaststoffe: 1,6 g

Eiweiß: 6 g

Du siehst, du sparst bei meiner Variante einiges an Fett, nimmst weniger gesättigte Fettsäuren und mehr

Ballaststoffe zu dir 🍌

Das gelingt....

👉 weil du die Fettmenge allgemein reduzieren und tierisches Fett (Butter) gegen pflanzliches Fett (Rapsöl und Walnüsse) eintauschen kannst.

👉 weil du die Ballaststoffmenge durch die Verwendung von Vollkornmehl und Bananen erhöhen kannst.

Gegen ein Stück leckeren Kuchen ab und zu am Nachmittag ist also nicht einzuwenden 🍌🍌

Stay healthy 🍌

#banane #bananenbrot #healthylifestyle #diätassistenten #gesundernahrung #goodbread #goodfood
#foodlovers #foodgasm #dowhatyoulove #registereddietitian #dietitianapproved #dietitianeats #eatrealfood
#eatyourveggies #nutritiousfood #nutritiousanddelicious #wholefoodie #foodismedicine #backen

Loslegen!

Jetzt wo Du Dir Ideen und Inspiration geholt und Dich mit Gleichgesinnten vernetzt hast, kann es losgehen! Überlege Dir vorab:

- Wie möchtest Du Dich in Deinem Profil präsentieren?
- Welche Themen sollen Deine Beiträge haben? Welche Informationen benötigst Du hierfür?
- Welche Fotomotive passen gut zum Inhalt Deines jeweiligen Beitrags?
- Den Beitragstext formulierst Du am besten vorab und nicht erst in der App. So kannst Du ihn noch einmal auf Fehler oder ungünstige Formulierungen überprüfen.
- Recherchiere auch vorab nach aussagekräftigen Hashtags
- Ganz wichtig: Schau noch mal in unsere Challenge-Einladung und die Teilnahmebedingungen. Erfüllt Dein Beitrag die Bewertungskriterien?

Jetzt bist Du auf jeden Fall gut gerüstet und kannst Deine 2 Beiträge zwischen dem 1. Februar und dem 15. März 2021 posten! Wenn Du Dir doch noch unsicher sein solltest und Fragen hast, kannst Du uns gerne kontaktieren.

Wir freuen uns, dass Du bei unserer Challenge dabei bist und wünschen Dir viel Erfolg, vor allem aber auch ganz viel Spaß!

Henriette & Richeza von *Hafer Die Alleskörner*

Henriette Geber, henriette.geber@vgms.de

Richeza Reisinger, richeza.reisinger@vgms.de