

Lebensmittelbezogene Ernährungs-empfehlungen der DGE im Medizinstudium:

Neues Culinary Medicine-Wahlfach fördert ärztliche Beratungskompetenzen zu präventiver und nachhaltiger Ernährung

Heidi Schwarzer, Nicola Rosenau, Uwe Neumann, Thomas Ellrott

thomas.ellrott@med.uni-goettingen.de

1. Hintergrund

Obwohl sehr viele Erkrankungen durch Ernährungsfaktoren beeinflusst werden, wird die Rolle der Ernährung für Prävention und Therapie nur unzureichend im Medizinstudium gelehrt. Daher wurde an der **Universitätsmedizin Göttingen** ein neues, **28 Lehrveranstaltungsstunden** umfassendes, **Culinary Medicine-Wahlfach für die Vorklinik (CM-V)** eingeführt, das dieses Defizit adressiert und Studierenden **praxisnah** und basierend auf den 2024 neu veröffentlichten **DGE-Empfehlungen**, die Inhalte einer gesundheitsfördernden Ernährung mit einem besonderen **Fokus auf Prävention und planetare Gesundheit** vermittelt.

2. Kurskonzept

Seminar als Inverted-Classroom

a) Themenbezogene Hausaufgabe



- Erarbeitung von Handout & Referat
- Entwicklung eines passenden Rezepts

b) Präsentationen von/für Studierende



- Je 5 von 20 Themen pro Kurstag
- Diskussion
- Wiederholungs-Quiz



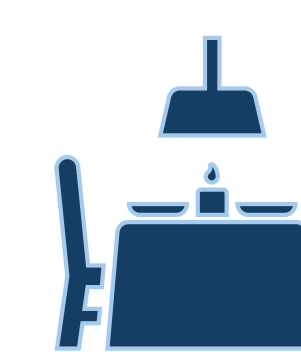
Praxisteil im Teaching Kitchen

c) Gemeinsames Kochen



- Zubereitung der Studierendenrezepte
- Zusammenarbeit mit Ernährungsfachkräften

d) Gemeinsame Mahlzeit



- Diskussion der berechneten Klimabilanz und Nährwerte
- Evaluation der Zubereitung

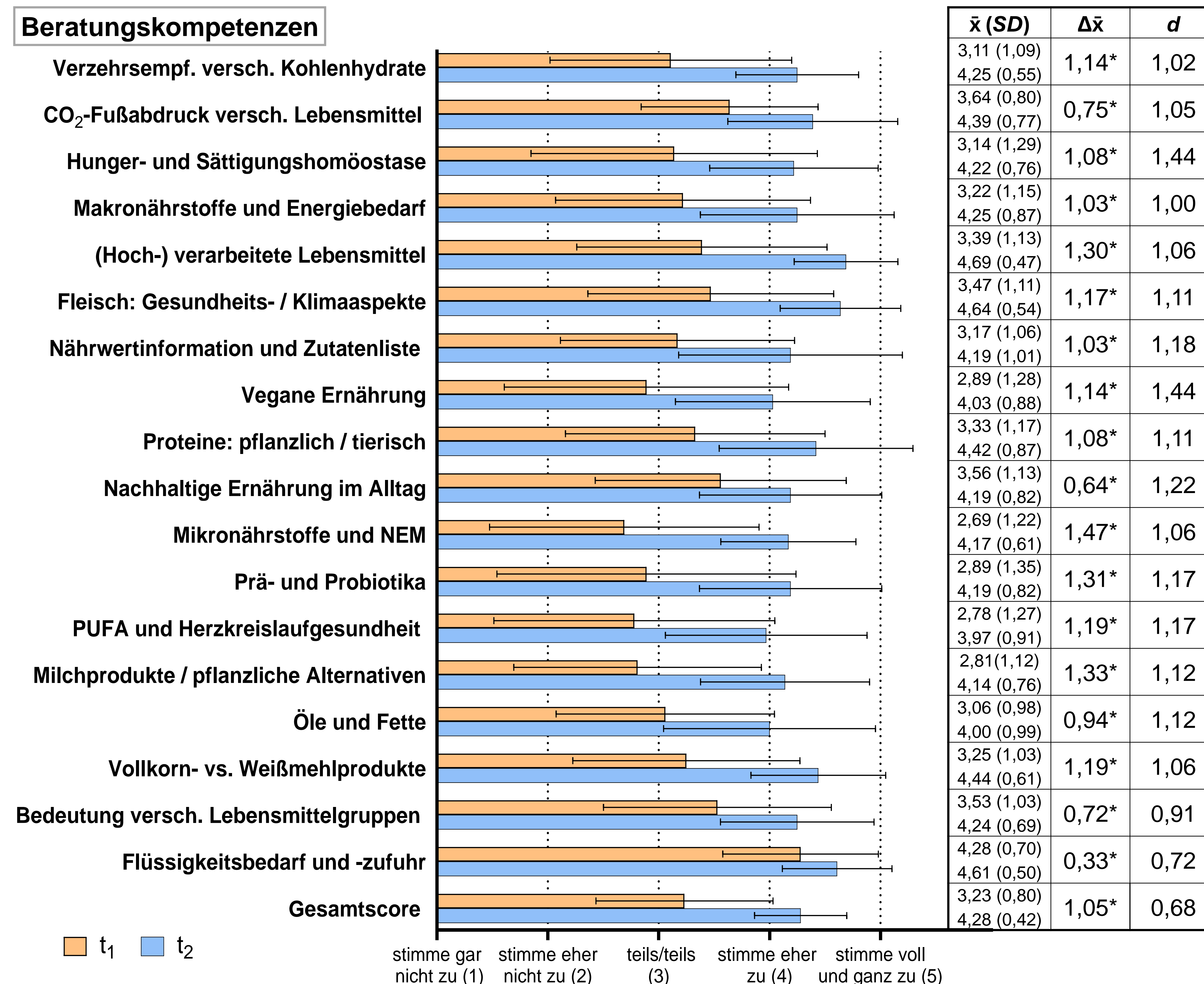
3. Fragestellung

Wie verändert die Kursteilnahme die selbsteingeschätzte Kompetenz der Studierenden, ihre zukünftigen Patientinnen und Patienten in Bezug auf eine gesundheitsfördernde, nachhaltige und präventiv wirksame Ernährungsweise zu beraten?

4. Methodik

Eine **Pilotstudie im Prä-Post-Design** untersuchte den **Effekt der Teilnahme am neuen CM-V-Wahlfach auf die selbsteingeschätzten Beratungskompetenzen** von **36 Medizinstudierenden**, die das Wahlfach von Mai bis Juli 2024 erfolgreich absolvierten. Dazu beantworteten die Studierenden vor Kursbeginn (t_1) und direkt nach dem letzten Kurstag (t_2) **Onlinefragebögen** via Lime-Survey. Beratungskompetenzen wurden über ein von Razavi et al. (2020) [1] abgeleitetes Befragungstool abgefragt, bei dem die Studierenden auf einer **5-Punkt-Likert-Skala** angaben, wie sehr sie sich die ärztliche Beratung zu 18 verschiedenen Ernährungsthemen zutrauten. Die Daten wurden **quantitativ** mittels SPSS **ausgewertet** ($\alpha \leq 0,05$).

5. Ergebnisse



Nach Kursteilnahme schätzten die Studierenden ihre **Beratungskompetenzen in allen abgefragten Ernährungsthemen signifikant höher** ein als vor Kursbeginn mit konsistent hohen Effektstärken ($d > 0,6$).

Die Standardabweichung der Mittelwerte ist zudem in allen Themen nach Kursteilnahme deutlich geringer als zu Kursbeginn. Dies deutet auf eine homogenere Antwortrate und somit eine **konsistentere Einschätzung ihrer Beratungskompetenzen** unter den Studierenden hin.

Die themenübergreifende Beratungskompetenz **Gesamtscore** verbesserte sich um mehr als einen Skalenabschnitt ($\Delta\bar{x} = 1,05$) von einer Tendenz zu „teils/teils“ ($\bar{x}_{t1} = 3,23$) auf eine deutliche Zustimmung oberhalb von „stimme eher zu“ ($\bar{x}_{t2} = 4,28$). In allen Themenbereichen, in denen die Studierenden ihre **Beratungskompetenzen vor Kursteilnahme besonders gering** (> 3 „teils/teils“) einschätzten, zeigte sich nach Kursende ein **Kompetenzzuwachs von mehr als einem Skalenabschnitt** ($\Delta\bar{x} > 1$).

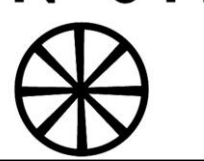
Abb. 1: Ergebnis des Prä-Post-Vergleichs der selbsteingeschätzten Beratungskompetenz der Medizinstudierenden. Gepaarter t-Test. SD = Standardabweichung; d = Cohen's d (Effektstärke); * $p \leq 0,05$.

Weiterführende Informationen:



Gefördert durch:

RUT- UND KLAUS-BAHLEN-STIFTUNG



[1] Razavi et al.: Multisite Culinary Medicine Curriculum Is Associated with Cardioprotective Dietary Patterns and Lifestyle Medicine Competencies Among Medical Trainees. Am. J. Lifestyle Med. 2020; 14: 225–233.

6. Schlussfolgerungen und Ausblick

Die Ergebnisse dieser Pilotstudie zeigen, dass das neue CM-V-Wahlfach **ärztliche Beratungskompetenzen** mit besonderem Fokus auf Prävention durch Ernährung und planetare Gesundheit **verbessert**. Durch die **Verschränkung von Wissen** im Kontext der neuen lebensmittelbezogenen Empfehlungen der DGE **mit praktischem Lebenswelt-Transfer in der Lehrküche** lernen angehende Ärztinnen und Ärzte, wie sie alltagsnah beraten können und wie die Zusammenarbeit mit Fachkräften in Ernährungsteams gelingt. Die **Implementierung** des CM-V-Wahlfachs **an weiteren universitären Standorten** wäre wünschenswert, um die ernährungsmedizinische Ausbildung zu verbessern und so zu einer **verbesserten Prävention und Therapie ernährungsassoziierter Erkrankungen** beizutragen.