



## Ernährungsanalyse und Beratung

Schon vor ca. 2400 Jahren sagte Hippokrates „Die Ursachen der Krankheit sind unmittelbar auf innere Schwierigkeiten oder mittelbar auf äußere Einflüsse wie Klima, Hygiene, Ernährung, körperliche Aktivität und Umwelt zurückzuführen.“

Die Ernährungsmedizin beschäftigt sich mit dem Einfluss der Ernährung auf den Funktionszustand des gesunden und kranken menschlichen Organismus sowie vom Einfluss der Krankheiten auf den Nahrungsbedarf. **Ihr Ziel ist es durch eine Optimierung der individuellen Ernährungsweise eine Heilung, Linderung sowie Prävention von ernährungsabhängigen Erkrankungen zu bewirken.**

Dies ist gerade in einer Überflussgesellschaft wie sie vor allem in der westlichen Welt zu finden ist sehr wichtig, da die Anzahl der Menschen, die Übergewichtig sind rasant zunimmt. Faktoren wie mangelnde Bewegung und fett- bzw. kalorienreiche Kost verursachen einen Anstieg potentiell vermeidbarer chronischer Erkrankungen. **Dazu gehören u. a.:**

- Übergewicht; Fettleibigkeit
- Bluthochdruck
- Gallensteine
- Arthrose
- Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit)
- Fettstoffwechselstörungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen - z. B. Herzinfarkt
- Gicht
- Zahnkaries
- Eisenmangelanämie (Blutarmut)
- Osteoporose (Knochenschwund)
- Schwellung bzw. Vergrößerung der gesamten Schilddrüse

### Ernährungsanalyse

Die **Ernährungsanalyse** dient der ausführlichen Analyse Ihrer individuellen Ernährungssituation und ist die Grundlage für **eine gründliche Ernährungsberatung**. Sie erhalten einen individuellen Ernährungsplan, das sich auf das aktuelle Wissen der Ernährungsmedizin bezieht.

Die **Ernährungsanalyse** ermittelt Ihre individuelle Ernährungssituation **unter Berücksichtigung von:**

- Geschlecht, Alter, Körpermaße (Körpergewicht und -größe)
- Familiengeschichte, Vorerkrankungen, Operationen, Beschwerden, Dauermedikation
- Beruflicher und sportlicher Aktivität
- Ernährungsweise (Mischköstler, Ovo-Lakto-Vegetarier, Veganer)
- Ernährungsverhalten (Lebensmittelauswahl und Verzehrmenge)
- Genussmittelkonsum (Alkohol, Kaffee, Tabak)
- Psycho-Mental-Tests (auf Wunsch)



- Labordiagnostik (auf Wunsch)

Durch die **Ernährungsanalyse** erfahren Sie, inwieweit Ihre individuelle Ernährungssituation von den Erkenntnissen der aktuellen Ernährungsmedizin abweicht bzw. wie Sie Ihre Ernährung systematisch optimieren können. **Sie erhalten in einer schriftlichen Expertise detaillierte Ernährungsempfehlungen inklusive eines individuellen Ernährungsplans.**