

Ernährungsanalyse (Selbstzahlerleistung) **Noëlle Solange Nzimegne Nguénang**
Eine gesunde Ernährung dient Ihrer Gesundheit, Ihrem Wohlbefinden, Ihrer Attraktivität und Ihrer Vitalität.
Herzlich willkommen in unserer Praxis!
Die Ernährung beeinflusst unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden in hohem Maße.

Fehlernährung kann im Laufe der Jahre zu chronischen Erkrankungen führen, welche die Lebenserwartung verkürzen und sich negativ auf die Lebensqualität auswirken.

Zu den Gesundheitsfolgen einer Fehlernährung gehören:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Schlaganfall)
- Erkrankungen des Stoffwechsel- und Verdauungssystems (Diabetes mellitus Typ 2, Nahrungsmittelallergien)
- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (Osteoporose, Arthrose)
- Krebserkrankungen
- Chronisch entzündliche Erkrankungen (Neurodermitis, Rheuma)
- Psychische Erkrankungen (Depressionen, Angststörungen)

Bei angeborenen oder bestehenden Erkrankungen kann die Ernährungstherapie den Verlauf günstig beeinflussen, Beschwerden lindern, Folgeerkrankungen vermeiden und **den Therapieerfolg fördern**.

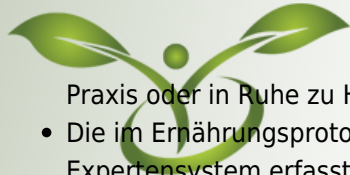
Die **Ernährungsanalyse** dient der ausführlichen Analyse Ihrer individuellen Ernährungssituation und bildet die Grundlage für eine **Ernährungsberatung**. Sie basiert auf dem aktuellen Wissen der Ernährungsmedizin.

Die Ernährungsanalyse ermittelt die individuelle Ernährungssituation - für den Mann/die Frau/die Schwangere/die Stillende/den Sportler sowie für Kranke - unter Berücksichtigung von:

- Geschlecht
- Alter
- Körpermaße (Körpergewicht und -größe)
- Familiengeschichte
- Vorerkrankungen
- Symptomen/Beschwerden
- Operationen
- Dauermedikation
- Beruflicher Aktivität
- Sportlicher Aktivität
- Ernährungsweise (Mischköstler, Ovo-lakto-Vegetarier, Veganer)
- Mahlzeitenhäufigkeit
- Außer Haus essen (Restaurantessen etc.)
- Ernährungsverhalten (Lebensmittelauswahl und Verzehrmenge)
- Genussmittelkonsum (Alkohol, Tabak (Rauchen), Kaffee)
- Zubereitungsformen der Lebensmittel
- Psycho-Mental-Tests (auf Wunsch)
- Labordiagnostik (auf Wunsch)

Zum praktischen Ablauf:

- Sie erhalten einen Ernährungsfragebogen (Ernährungsprotokoll) und füllen diesen in der



- Praxis oder in Ruhe zu Hause aus.
- Die im Ernährungsprotokoll erfassten Daten werden in einem computergestützten Expertensystem erfasst.
 - Sie erhalten eine individuelle Ernährungsberatung auf der Grundlage der Ernährungsanalyse.
 - Abschließend erhalten Sie einen schriftlichen Befund Ihrer Ernährungsanalyse und ggf. einen spezifischen Ernährungsplan (Diätplan), falls eine ernährungsbedingte Erkrankung vorliegt.

Ihr Nutzen

Durch die Ernährungsanalyse erfahren Sie, in wie weit Ihre individuelle Ernährungssituation von den Erkenntnissen der aktuellen Ernährungsmedizin abweicht bzw. wie Sie Ihre Ernährung optimieren können.

Sie erhalten **detaillierte Ernährungsempfehlungen** inklusive einem individuellen Ernährungsplan und ggf. für Sie geeigneter Vitalstoffsupplemente.

Liebe Patienten,

hier finden Sie eine Auswahl von Filmen rund um die Themen Gesundheit, Prävention und Vorsorge. Alle Filme stellen Gesundheitsleitungen unserer Praxis dar. Zum Start bitte entsprechendes Videos auswählen: Praxisfilme