



## Individuelle Ernährungsberatung

Bei einer persönlichen Beratung unterstütze ich Sie, Ihre Ernährung so zu gestalten, dass eventuell vorhandene Risiken verringert werden und das Wohlbefinden sich verbessert. Im Gespräch entwickeln wir Möglichkeiten wie Sie die Empfehlungen mit Ihrem Lebensalltag in Einklang bringen können.

**Ziel** Ausgewogene langfristige Ernährung zur Verbesserung der Gesundheit

**Dauer** Flexibel in Einheiten von 60 Minuten

**Inhalt**

- **Anamnesegespräch**  
Erfassung der individuellen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, Medikamenteneinnahme, Erkrankungen und Beschwerden
- **Ernährungsanalyse**  
Die Kalorien- und Nährstoffzufuhr wird über ein Protokoll erfasst, ausgewertet und mit den Zufuhrempfehlungen verglichen. So lassen sich Versorgungslücken aufspüren und gezielt ausgleichen.
- **Anpassung der Ernährungsempfehlungen an die individuelle Situation**  
Begleitung einer schrittweisen Umstellung der Ernährungsweise, um das Behandlungsziel zu erreichen:
  - Geeignete Lebensmittelauswahl
  - Sicherer Umgang mit Lebensmitteln bei Unverträglichkeiten
  - Erweiterung des Speiseplans
  - Strukturierung des Essverhaltens und Umgang mit Risikosituationen
  - Achtsamkeit gegenüber den körperlichen Bedürfnissen.

Bei einer Reihe von Erkrankungen ist Ernährungsberatung ein Teil des anerkannten Therapiekonzeptes und kann, wenn vom Arzt empfohlen, von der Krankenkasse finanziell bezuschusst werden.

Die Rechnung erfolgt zunächst auf Privatkosten und kann anschließend bei der Krankenkasse vorgelegt werden. Eine vorherige Abklärung mit der Krankenkasse wegen einer möglichen Kostenbeteiligung wird empfohlen.

**Zielgruppe** Erwachsene und Kinder

**Durchführung** Einzelberatung

**Voraussetzung** keine

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/56](http://www.eb-gs.de/display-angebot/56) gefunden.*



*Erstellt am 30.11.2021*