

## Ernährungs-Analyse

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 berücksichtigt folgende Faktoren:

- Geschlecht
- Alter
- Körpermaße (Körpergewicht und -größe)
- Familiengeschichte
- Vorerkrankungen
- Kinderwunsch / Schwangerschaft / Stillphase
- Symptomen/Beschwerden
- Operationen
- Dauermedikation
- Berufliche und sportliche Aktivität
- Ernährungsweise (Mischköstler, Ovo-lakto-Vegetarier, Veganer)
- Mahlzeitenhäufigkeit
- Außer Haus essen (z.B. Restaurantessen)
- 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.
- Das Ergebnis sowie die Beurteilung bzw. Empfehlungen werden am Bildschirm ausgegeben und dargestellt.
- Sie erhalten eine individuelle Ernährungsberatung auf der Grundlage der Ernährungsanalyse.
- Abschließend erhalten Sie einen schriftlichen Befund Ihrer Ernährungsanalyse sowie individuelle Ernährungsempfehlungen

### 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.

**Eine gesunde Ernährung dient Ihrer Gesundheit, Ihrem Wohlbefinden, Ihrer Attraktivität und Ihrer Vitalität.**