essdialog
Ernährung im Mittelpunkt

Dipl. troph. Beatrix Sanow
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Karl-Liebknecht-Straße 46
07749 Jena
Telefon 03641 890831
Fax 03641 890832
Mobil 0176 24107603

Informieren Sie sich auch unter
www.essdialog.de

DAS KONZEPT

Individuelle Ernährungsberatung

Eine Ernährungsberatung ist mehr als eine bloße Diätempfehlung. Essen ist Genuss und bestimmt maßgeblich die Lebensqualität.

- Analyse der individuellen Ernährungsgewohnheiten
- Empfehlungen im Einklang mit der individuellen Essbiographie
- persönliche Lebensqualität erhalten bzw. verbessern

Persönliche Ernährungsgewohnheiten umzustellen ist leichter gesagt als getan. Einige Erkrankungen können jedoch eine Ernährungsveränderung notwendig machen. Ich möchte Sie unterstützen und begleiten, mit Rücksicht auf ihre individuellen Wünsche und Möglichkeiten ohne strenge Verbote und radikale Ernährungsumstellung.

essdialog
Ernährung im Mittelpunkt

Mit Genuss zum Ziel.

Alle Ding' sind Gift und nichts
ohn' Gift – allein die Dosis macht,
das ein Ding' kein Gift ist.

Paracelsus (1493–1541)

DAS LEISTUNGSANGEBOT

1. Ernährungstherapie

Eine Ernährungstherapie unterstützt Menschen mit ernährungsrelevanten Erkrankungen, welche eine bestimmte Ernährungsweise notwendig machen. Die Umstellung der Ernährung bzw. der Verzicht unverträglicher Nahrungsmittel ist ein wesentlicher Bestandteil des therapeutischen Gesamtkonzepts (z. B. Gicht) oder stellt die direkte Behandlung der Erkrankung dar (z. B. Zöliakie).

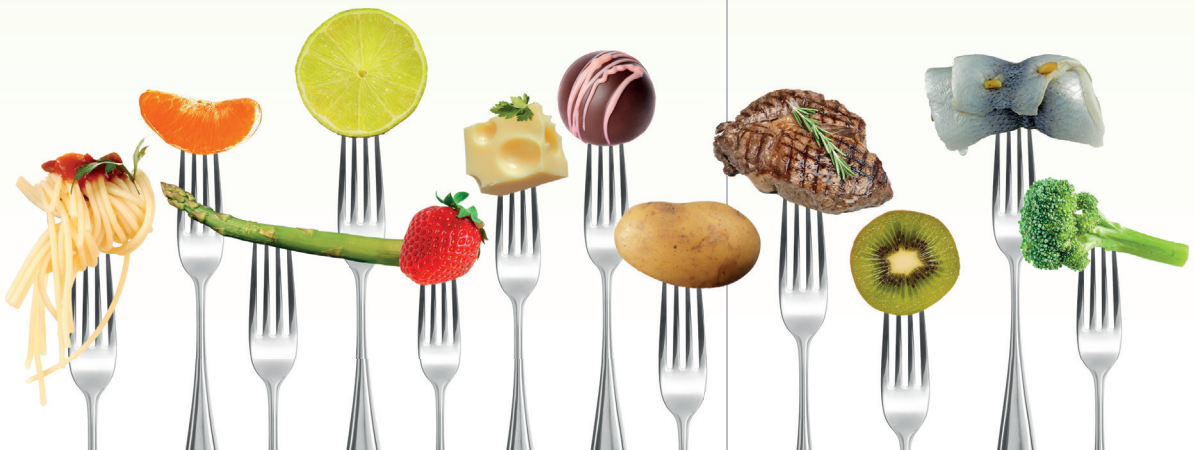
- Diabetes mellitus
- Fructoseintoleranz (Fruchtzuckerunverträglichkeit)
- Fettstoffwechselstörungen
- Hyperurikämie und Gicht
- Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)
- Nahrungsmittelallergien
- Nierenerkrankungen
- Übergewicht
- Zöliakie / Sprue (Glutenunverträglichkeit)

2. Ernährungsberatung

Eine Ernährungsberatung wendet sich prinzipiell an gesunde Menschen, die Fragen zur täglichen Lebensmittelauswahl und zum Essverhalten haben oder Informationen zu gesundheitlichen Risikofaktoren wünschen.

- Ernährung in bestimmten Lebenssituationen
  - Schwangerschaft und Stillzeit
  - Säuglings- und Kinderernährung
  - Ernährung im Alter
- Ernährungsformen
  - vegetarische Ernährung
  - Vollwert-Ernährung
- Individuelle Nährwertanalyse

3. Allgemeine Ernährungsfragen

Sie haben Fragen zur Lebensmittelauswahl, zu Nahrungsergänzungsmitteln oder möchten etwas über Inhaltsstoffe von Lebensmittel wissen?

- Wofür braucht der Körper Cholesterin?
- Was bedeutet glutenfrei?
- Ist Margarine gesünder als Butter?
- Hält Vitamin-C gesund?
- Was ist eine Über- oder Unterzuckerung?
- Haben Cranberry-Produkte einen Nutzen?
- Was sind Antioxidanzien?
- Machen Kohlenhydrate am Abend dick?
- Bluthochdruck: nützt eine spezielle Ernährung?