



Ernährungs-Analyse

Die **Ernährungsanalyse** dient der ausführlichen Analyse Ihrer individuellen Ernährungssituation und bildet die Grundlage für eine **Ernährungsberatung**.

Sie basiert auf aktuellen Forschungsergebnissen 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 + Labordiagnostik (auf Wunsch)

Zum praktischen Ablauf:

- Sie erhalten einen Ernährungsfragebogen (Ernährungsprotokoll), den Sie 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 Ihnen 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 aktuellen Erkenntnissen abweicht bzw. wie Sie Ihre Ernährung optimieren können.

Eine gesunde Ernährung dient Ihrer Gesundheit, Ihrem Wohlbefinden und Attraktivität und vor allen Dingen Ihrer Vitalität.