

Ernährungsberatung bei Übergewicht und Adipositas

Individuelle Einzelberatung á 40 Min. (ab Sitzung 1 Kleingruppen bis 4 Personen zum günstigen Gruppentarif möglich)

Beratungsziele:

- ▶ Erreichen eines Normalgewichtes
BMI < 25 Altersgruppe bis 34 Jahre
BMI < 26 Altersgruppe bis 44 Jahre
BMI < 27 Altersgruppe bis 54 Jahre
BMI < 28 Altersgruppe bis 64 Jahre
BMI < 29 Altersgruppe über 64 Jahre
- ▶ Gewichtsreduktion um max. 500 g / Woche
- ▶ Bedarfsgerechte Energie und Nährstoffversorgung
- ▶ Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten langfristig verändern
- ▶ Moderate Bewegungsteigerung
- ▶ Stabilisieren des Zielgewichtes

Beratungsinhalte:

Erstgespräch mit Situationsanalyse bei Übergewicht bzw. Adipositas, Erläuterungen zum Führen eines 7-Tage Ernährungsprotokolls

Ernährungsanalyse: Auswertung (nach den aktuellen Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung), Besprechung der Ergebnisse der Ernährungsanalyse mit Hinweisen zur Optimierung des Essverhaltens

Sitzung 0: Abnehmen: Wunsch, Wunder, Wirklichkeit. Grundlagen zum Thema Adipositas und zum Trainingsprogramm.

Sitzung 1: Übergewicht – Schuld oder Schicksal?

Sitzung 2: Fett macht fett

Sitzung 3: Dem Fett zu Leibe rücken

Sitzung 4: Kalorien zählen – Nein danke!

Sitzung 5: Gewicht bewegen

Sitzung 6: Problemessen – Frust und Genuss

Sitzung 7: Essen mit anderen: Ablehnen und Fordern

Sitzung 8: Alles oder Nichts? Umgang mit Misserfolgen

Die Sitzungen 1 bis 8 finden in Abständen von ca. 4 Wochen statt. Kursdauer ca. 8 Monate. Danach werden 3 Auffrisch-Sitzungen in Abständen von jeweils einem ¼ Jahr angeboten.

Ernährungsberatung bei Übergewicht und Adipositas

Wie funktioniert´s?

Keine Diät, sondern fettnormalisierte Ernährung (60g Fett pro Tag)

Kein Nahrungsmittel ist grundsätzlich verboten

Essen soll weiterhin Freude machen

Leichte Bewegungssteigerung (z. B. Radfahren, Spazieren gehen, etc.)

Flexible Kontrolle der Essgewohnheiten (gesellige Abendessen bleiben auch künftig möglich)

Was heißt das für Sie?

Kein Verzicht auf Genuss. Dauerhafte Gewichtsabnahme und trotzdem satt werden.

Tun Sie den ersten Schritt - Sich und Ihrer Gesundheit zuliebe!- und lassen Sie sich beraten!



“Deine Nahrung sei deine Medizin und deine Medizin sei deine Nahrung.”

Hippokrates (um 460 v. Chr.)

Ernährungsberatung bei erhöhten Blutfettwerten (Hypercholesterinämie u./o. Hypertriglyceridämie)

Individuelle Einzelberatung á 40 Min.

Beratungsziele:

Normalisierung des Blutcholesterin und/oder Triglyceridspiegels
Anhebung des HDL-Cholesterins
Bedarfsgerechte Energie und Nährstoffversorgung
Erreichen bzw. Halten eines Normalgewichtes
Einsparen von Arzneimitteln, d.h. vermeiden Nebenwirkungen

Beratungsinhalte:

Erstgespräch mit Situationsanalyse zur Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung bei erhöhten Blutfettwerten, Erläuterungen zum Führen eines 7-Tage Ernährungsprotokolls

Ernährungsanalyse: Auswertung (nach den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung), Besprechung der Ergebnisse der Ernährungsanalyse mit Hinweisen zur Optimierung des Essverhaltens.

Prinzip der Ernährung bei erhöhten Blutfettwerten

Praktische Umsetzung der diätetischen Maßnahmen unter Berücksichtigung der spezifischen Laborwerte

Lebensmittelauswahl, mediterrane Ernährungsweise, Koch- und Küchentechnik, Diätetische Produktinformationen,

Umsetzung im Alltag und in besonderen Situationen

Praxis für Innere Medizin, Naturheilverfahren und Homöopathie
Dr. med Jürgen Nienhaus

Schloßstraße 14 · 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 - 47 00 22
Telefax 0208 - 47 00 23

Rezept-Telefon: 0208 - 444 35 82
Telefon für Rechnungsfragen: 0208 - 44 35 86

E-Mail info@drnienhaus.de
www.drnienhaus.de

P R A X I S



Dr. med.
Jürgen Nienhaus



INFORMATION

Ernährungs- und
Diätberatung
Grundlage für ein gesundes Leben

Grundlagen für ein gesundes Leben

Die richtige Ernährung ist eine sehr wichtige Säule der Gesunderhaltung. So wusste schon Hippokrates (460-370 v. Chr.) um die Bedeutung der Ernährung, er formulierte in einer der 6 Regeln seiner Diata: „**Die Nahrung soll dein Heilmittel sein**“.

Unser Anliegen ist es nun, all die Nahrungsmittel herauszufinden, die für Sie schädlich oder nützlich sind, um dann mit Ihnen zusammen eine individuelle für Sie gut schmeckende und aufbauende Ernährung zusammenzustellen.

Spezielle Krankheiten, wie Allergie auf Lebensmittel, Stoffwechselerkrankungen, Fettsucht und vieles mehr, benötigen nämlich eine spezielle auf Sie zugeschnittene Ernährungsweise, damit die Nahrung auch für Sie zum „Heilmittel“ wird und keine Fehl- oder Mangelernährung entsteht.

In unserer Praxis wird Ihnen eine spezielle Ernährungssprechstunde geboten, in der Sie über all Ihre individuellen Ernährungsfragen sprechen können. Zunächst ist eine Bestandsaufnahme Ihrer Ernährungsgewohnheiten sehr hilfreich. Die anschließende, computergestützte Ernährungsanalyse wird Ihnen in einem ausführlichen Gespräch erklärt und kann die Grundlage für Ihre weitere Ernährungsweise darstellen. Gerne betreuen wir Sie auch danach weiter, damit die Umstellung Ihrer Ernährung auch dauerhaft und nachhaltig erfolgreich sein kann. Unsere Vorschläge zur Optimierung Ihres Essverhaltens stehen im Einklang mit den Ideen und Zielen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).



Unsere Ernährungberaterin ist Frau Elisabeth Hangmann

Ausbildung in Ernährung und Hauswirtschaft

Ausbildung und 16-jährige praktische Tätigkeit als Arzthelferin

Ernährungs- und Diätberaterin, vom Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und vom Verband medizinischer Fachberufe e.V.

zertifiziert

als Ernährungberaterin seit 1999 praktisch tätig.

Weiterbildung zur qualifizierten Allergieberatung und zur

Ernährungsberatung nach Traditioneller Chinesischer Medizin

„Tu deinem Leib was Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“ Theresa von Avila



Spezielle Sprechzeiten für Ernährungsberatung,

auch in Gruppen, mit Partner oder mit Familie:

Nach Vereinbarung in unserer Anmeldung

montags von 16.00 bis 20.00 Uhr

freitags von 9.00 bis 13.00 Uhr

Ernährungs- und Diätberatung bieten wir bei:

- ▶ Allergie auf Lebensmittel, auch Zöliakie/Sprue Darmträchtigkeit (Obstipation)
- ▶ Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), auch in Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt
- ▶ Fettstoffwechselstörung (Hyperlipidämie, Hypertriglyceridämie, Hypercholesterinämie)
- ▶ Übersäuerung (Acidose)
- ▶ Gicht (Hyperurikämie)
- ▶ Bluthochdruck (Hypertonie)
- ▶ Krebserkrankungen (Carzinosen)
- ▶ Unverträglichkeiten (Intoleranzen), z. B. auf Milchzucker (Laktose)
- ▶ Allergie auf Lebensmittel, auch Zöliakie/Sprue
- ▶ Pilzkrankung (Mykose)
- ▶ Chronische Hautentzündungen (atopisches Ekzem oder Neurodermitis)
- ▶ Knochenentkalkung (Osteoporose, Osteomalazie, Osteopenie)
- ▶ Rheumatische Erkrankungen Schwangerschaft und Stillzeit Übergewicht und Adipositas

Ernährungsberatung bei Lebensmittelunverträglichkeiten, bzw. Intoleranzen

Individuelle Einzelberatung á 40 Min.

Beratungsziele:

Erkennen und konsequentes Meiden der Allergene
Rückgang der Symptome und Beschwerdefreiheit
Bedarfsgerechte Energie und Nährstoffversorgung
Erreichen bzw. Halten des Normalgewichtes
Einsparen von Medikamenten zur Vermeidung von Nebenwirkungen

Beratungsinhalte:

Erstgespräch mit Situationsanalyse zur Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung bei Lebensmittelunverträglichkeiten (aktuelle Laborbefunde werden mit einbezogen und bei Bedarf in Absprache mit dem Arzt ergänzt)

Prinzipien der Ernährung bei individuellen Lebensmittelunverträglichkeiten, z. B. Milch- und Ei-freie Ernährung, Lebensmittelauswahl und Ersatz für die zu eliminierenden Lebensmittel, Koch- und Küchentechnik

Diätetische Produktinformationen z. B. bei Getreideallergien

Umsetzung im Alltag und in besonderen Situationen (Auswahl des Außer-Haus-Verzehr z. B. in Restaurant, Kantine, Schule oder Kindergarten)

Individuell zusammengestellte, vollwertige Ernährung unter Elimination der allergieauslösenden Lebensmittel, Erläuterungen zum Führen eines sieben Tage Ernährungsprotokolls

Ernährungsanalyse: Auswertung (nach den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung), Besprechung der Ergebnisse der Ernährungsanalyse mit Hinweisen zur Optimierung des Essverhaltens



Ernährungsberatung zur Säure-Basen-Balance

Individuelle Einzelberatung á 40 Min.

Beratungsziele:

Erhalten bzw. Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens
„Unerklärliche“ Befindensstörungen wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Hautprobleme, Müdigkeit positiv beeinflussen
Magenbeschwerden lindern
Gesundheit und Fitness verbessern, Alterungsprozess verzögern
Bedarfsgerechte Energie und Nährstoffversorgung

Beratungsinhalte:

Erstgespräch mit Situationsanalyse zur Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung bei Übersäuerung, Erläuterungen zum Führen eines 7 – Tage Ernährungsprotokolls.

Ernährungsanalyse: Auswertung (nach aktuellen Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung), Besprechung der Ergebnisse der Ernährungsanalyse mit Hinweisen zur Optimierung des Essverhaltens.

Lebensmittel als Säure- oder Basenbildner
Beispiele für basenbildende Lebensmittel und Getränke, Beispiele für säurebildende Lebensmittel und Getränke

Ursachen für Übersäuerung

Reflexion der persönlichen Lebensweise und deren Einfluss auf die Säure-Basen-Balance

Wohlfühlkost fürs Wohlbefinden

