

Ernährungsberatung

Zertifizierte (IQED) Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin

Hierfür bieten wir Einzelberatung und auch Gruppenberatung an. Fragen Sie nach!



Die Ernährungsberatung ist eine Beratung auf der Grundlage der Ernährungswissenschaft und der Ernährungsmedizin, die individuell auf den Patienten und seine Lebensumstände abgestimmt ist und dadurch für eine optimale Ernährung sorgt.

Das Nahrungsmittelangebot in den hochentwickelten Industrienationen ist ausgesprochen reichhaltig und vielfältig. Leider ist jedoch unsere allgemein übliche Ernährung zu einem nicht zu unterschätzenden Gesundheitsrisiko geworden: Wir essen vom Falschen zu viel und vom Richtigen zu wenig!

Sowohl die Über- als auch die Fehlernährung können im Laufe des Lebens zu folgenden Erkrankungen führen

- Hypertonus -Bluthochdruck
- Arteriosklerose - Arterienverkalkung
- Myokardinfarkt - Herzinfarkt
- Apoplex - Schlaganfall
- Diabetes mellitus - Alterszucker
- Fettstoffwechselstörungen
- Gicht, Lactoseintoleranz, Gluten-Intoleranz, Fructose-Intoleranz
- Störungen der Blutgerinnung, wie zum Beispiel Thrombosen
- Arthrose - Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule und der Gelenke
- Obstipationen - Darmverstopfung - Darmerkrankungen
- Krebserkrankungen. z.B. Dickdarm und Mastdarmkrebs, -Speiseröhrenkrebs,

Eine ausgewogene, vitalstoffreiche und vollwertige Ernährung ist somit verantwortlich für Ihre Gesundheit. Doch trotz besten Wissens ist die Umsetzung im Alltag schwer - Diäten, Abnehmkursen oder Sportprogramme versagen - und überflüssige Pfunde bleiben bestehen.

Das Verfahren

Ernährungsmediziner, Diätassistentin und Ernährungsberater arbeiten bei uns Hand in Hand als **Ernährungsteam**. Unsere Praxis ist als "**Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin**" zertifiziert (IQED).

Durchgeführt werden ein Gesundheits-Check mit individuellem Ernährungsprotokoll (nach der "Deutschen Gesellschaft für Ernährung"), eine Bestimmung der Körperzusammensetzung (BIA-Methode) und bei Bedarf Stoffwechseltests (Labor, Atemtest etc). Dies ermittelt Ihre individuellen

Gesundheitsrisiken, Ihre Cofaktoren - mitverursachende Faktoren - von vorhandenen Erkrankungen sowie Ihren individuellen Vitalstoff-Mehrbedarf unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Voraussetzungen. Des Weiteren erhalten Sie individuelle Ernährungs-, Vitalstoff - und Gesundheitsvorsorge-Empfehlungen inklusive Rezeptvorschläge und Hinweise zur Ernährung bei bestimmten Erkrankungen. Die Ernährungsberatung begleitet Sie auf dem Weg zur dauerhaft gesunden Ernährung. Zugleich werden Kochkurse für vollwertige Ernährung angeboten (Lehrküche der VHS Lebach).

Ihr Nutzen

Jeder Mensch profitiert von der Ernährungsberatung. Sie schützt Sie vor schweren und chronischen Erkrankungen und unterstützt Ihr Wohlbefinden und Ihre Vitalität.

Die Ernährungsberatung ist wichtig für

- Übergewichtige
- Schwangere-Stillende-Heranzwachsende
- Schicht- und Nachtarbeiter
- Sportler, Ältere und für
- Gesunde und Kranke

Die Ernährungsberatung dient Ihrer persönlichen Vorsorge und ermöglicht Ihnen ein gesundes und langes Leben.

Es findet Einzelberatung und Gruppenberatung statt; die Kosten richten sich nach dem Aufwand und werden zum Teil von den Krankenkassen erstattet

Der Kurs "**Ich nehme ab**" wird von den Ersatzkassen gefördert

LOGIsch gut abnehmen!

mit weniger Kohlenhydraten und mehr Eiweiß! Wer kennt das nicht: Eine Diät jagt die nächste – doch von langfristigem Erfolg keine Spur. Geht das Gewicht nicht runter, wird einfach weniger gegessen. Doch „wer während einer Diät zu wenig isst, schadet sich doppelt“, . „Der Grundumsatz fährt auf Sparflamme, um die Kalorien möglichst gut auszunutzen. Zudem baut er Eiweiße aus den Muskeln ab, um diese zur Energiegewinnung heranzuziehen. Dabei bringen gerade Muskeln unser Körperfett zum Schmelzen. Ein erfolgreiches Abnehmkonzept muss langfristig angelegt sein, die Muskeln schonen, genügend Nährstoffe liefern und es muss satt machen. „Nur wer beim Abnehmen keinen Hunger verspürt, ist in der Lage durchzuhalten“ LOGI steht für „Low glycemc and insulinemic“ zu deutsch eine Ernährungskonzept zur Förderung niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel. Es handelt sich hierbei um eine kohlenhydratreduzierte Kostform, die reich an Sattmachern wie Eiweiße (Fisch, Fleisch, Milch etc.) sowie Ballaststoffen (Obst und Gemüse) ist und zudem ein hohes Nahrungsvolumen liefert. Hochwertige Fette gehören ebenfalls zur Basis dieser Ernährung. Renommierte Fachzeitschriften und weltweit anerkannte Forschungseinrichtungen bestätigen, dass kohlenhydratreduzierte Diäten wie LOGI, größere Abnehmerfolge und bessere gesundheitliche Effekte erzielen als kalorienreduzierte, fettarme und gleichzeitig kohlenhydratreiche Diäten. Ein Umdenken von fettarmer Kohlenhydratmast hin zu einer eiweiß- und fettbetonten Ernährungsform zur Behandlung von Übergewicht scheint also dringend erforderlich.



Dr. F. Hertrich
Angiologie-Lebach
Facharzt für Innere Medizin

Sie möchten LOGI näher kennenlernen? LOGIsch gut abnehmen und Ihr Ernährungswissen auf den neuesten Stand bringen, können Sie im 10-wöchigen LOGI-Gruppenkurs. **Anmeldung: 06881/52009, Frau Kratz**

Technische Untersuchung: Bei der **elektrischen Impedanz-Analyse** handelt es sich um eine schnell und einfach durchführbare, gefahrlose nicht invasive Messung, die eine umfassende Auskunft über die Körperzusammensetzung - Körperfett, fettfreie Masse, extrazelluläre Körpermasse (Blut- und Gewebeflüssigkeit), Körperzellmasse (Muskel- und Organmasse) und Gesamtkörperwasser - gibt.

Der Atemtest - nach Einnahme einer definierten Menge bestimmter Zuckerarten wird die Konzentration von Wasserstoffatomen in der Ausatemluft gemessen - ermöglicht die Feststellung einer Lactose- oder Fructose-Intoleranz oder einer bakteriellen Fehlbesiedlung des Darmes mit entsprechenden therapeutischen Konsequenzen.

Termine **Qualitätszirkel Ernährungsmedizin** für Mediziner: 07.04., 07.07., 06.10., 15.12.2009; jeweils Dienstag 19.00-22.00 in den Schulungsräumen, 1. Stock, Am Bahnhof 6; Fortbildungspunkte: 5

Beratungstunde für Diabetiker: jeden Donnerstag 17.00 - 18.00, in der Praxis oder telefonisch: 06881 52009