



Ernährungsberatung – wenn Sie gesund bleiben wollen

Eine präventive Ernährungsberatung ist für **gesunde** Menschen gedacht. Sie wird durchgeführt, um vorbeugend die Grundsätze einer gesundheitsförderlichen Ernährung zu vermitteln und eine jeweils individuell passende Nährstoff- und Energieversorgung zu erzielen. Dadurch können ernährungsmitbedingte Erkrankungen verhindert und die sich verändernden Bedarfe in verschiedenen Lebensphasen und -situationen (z. B. in Kindheit, Schwangerschaft und für Senioren) angemessen berücksichtigt werden.

Die Bezeichnung „Ernährungsberater*in“ ist nicht geschützt. Daher ist die zertifizierte Qualifikation der beratenden Fachkraft ein entscheidendes Kriterium für eine professionelle und erfolgreiche Beratung. Diese Qualifikation und Kompetenz kann ich Ihnen bieten. Eine qualifizierte Ernährungsberatung folgt außerdem einem festgelegten Ablauf, der die Qualität sicherstellt:

Ablauf einer präventiven Ernährungsberatung:

1. **Anfrage bei Beratungsfachkraft** und erster Informations-Austausch (mit Kurzprüfung, ob evtl. Indikationen/Voraussetzungen für eine zuschussfähige ernährungstherapeutische Beratung ¹ vorliegen)
2. **Kostenvoranschlag** für interessierte Person (kostenfrei und unverbindlich)
3. Schriftliche **Beratungsvereinbarung** zwischen Beratungsfachkraft und Klient/in
4. Abstimmung der ersten **Beratungstermine**
5. **Beratungsprozess:**
 - Ausführliches **Erstgespräch** mit Anamnese, Erfassung aller relevanten Angaben, Formulierung individueller Ziele, Anleitung zum Führen eines Ernährungstagebuches
 - Erstellung des **Ernährungstagebuches** durch Klient/in und Übermittlung an Beratungsfachkraft
 - **Auswertung** des Ernährungstagebuches und aller Angaben durch die Beratungsfachkraft
 - **Folgetermine** mit individuellen Inhalten und Empfehlungen nach Bedarf und Vereinbarung sowie begleitende Dokumentation
6. Nach Abschluss **Rechnung** an Klient/in

¹ → Informationen zu Indikationen/Voraussetzungen, bei denen eine **ernährungstherapeutische Beratung bzw. Ernährungstherapie** statt einer präventiven Beratung passend ist, finden Sie auf der folgenden Seite, mit Erklärungen der medizinischen Fachbegriffe.



Indikationen für eine therapeutische Ernährungsberatung bzw. Ernährungstherapie

Wenn bei Ihnen (oder einer Ihnen nahestehenden Person) **mindestens eine der folgenden Erkrankungen als ärztliche Diagnose oder Verdachtsdiagnose** vorliegt, ist statt einer vorbeugenden Ernährungsberatung eine **Ernährungstherapie** angemessen und hilfreich, die in Kooperation mit dem behandelnden Arzt/Ärztin durchgeführt wird und für die Sie von Ihrer Krankenkasse auf Antrag einen **Zuschuss** erhalten können:

- Adipositas (starkes Übergewicht)
- Atherosklerose (auch Arteriosklerose oder „Arterienverkalkung“ genannt → krankhafte Einlagerung von Cholesterinestern und anderen Fetten in die innere Wandschicht arterieller Blutgefäße → tritt bevorzugt an den Herzkranzgefäßen auf und führt zur „Koronaren Herzkrankheit“ / KHK)
- Cholangitis (Gallengang-Entzündung), Cholezystitis (Gallenblasen-Entzündung, Cholelithiasis (Gallensteine)
- Darm-Erkrankungen bzw. -Probleme (z. B. Obstipation/Verstopfung, Divertikulose/Ausstülpungen, Reizdarmsyndrom, Darm-Entzündungen wie Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa u.a.m.)
- COVID-19
- Diabetes mellitus Typ 1 oder 2 („Zuckerkrankheit“)
- Essstörung (z. B. Anorexie/ Magersucht, Bulimie/ Ess-Brech-Sucht)
- Fettstoffwechselstörung (z. B. Hypercholesterinämie / zu hohe Cholesterin-Werte, Hypertriglyzeridämie / zu hohe Triglyzerid-Werte/ Blutfettwerte)
- Fettleber, Leberzirrhose (Schrumpfleber), Hepatitis (Leberentzündung)
- Gastritis (Magenschleimhautentzündung), Ulkus (Magengeschwür)
- Herzinsuffizienz / Koronare Herzkrankheit
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Hyperurikämie (Gicht)
- Nahrungsmittel-Allergie oder -Intoleranz oder -Unverträglichkeit
- Nephrologische Erkrankung (Nieren-)
- Onkologische Erkrankung (Tumor-/Krebs-)
- Pankreas- Erkrankung (Bauchspeicheldrüse)
- Rheumatische Erkrankung
- Schilddrüsen-Erkrankung
- Untergewicht bzw. Mangelernährung (auch Mangel an Nährstoffen und Flüssigkeit → Mängel sind auch bei Normal- und Übergewicht möglich)
- Zöliakie (Allergie auf das Getreideprotein Gluten)
- Zustand nach bariatrischer Operation (zur Gewichtsreduktion, z. B. Magen-Verkleinerung oder -Bypass)
- Weitere Erkrankungen mit Entzündungen und/ oder Schmerzen, die einen Ernährungszusammenhang haben können

Ob präventiv oder therapeutisch, ich berate Sie gern auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden.

Verena Obermüller