

## Ernährungsmedizin

Seit Hippokrates (460 -370 v. Chr.) beschränkt sich der Begriff der Diätetik nicht ausschließlich auf die Ernährung, sondern Hippokrates fasste die Lebensbereiche "Speis und Trank" und "Arbeit und Ruhe" als ganzheitliches Konzept zusammen. (diaita griech. "Lebensweise").

### **Übergewicht, Fehlernährung und fehlende oder falsche Bewegung sind die häufigsten Ursachen für:**

- Bluthochdruck
- Zuckerkrankheit
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Befindlichkeitsstörungen
- Abgeschlagenheit
- Müdigkeit
- Infekt-Anfälligkeit
- Leistungsschwäche
- dicke müde Beine

### **Ihr Problem!**

- Sie haben Übergewicht
- Sie neigen zu Bluthochdruck
- Sie haben erhöhten Blutzucker
- Sie leiden unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Milchzucker- od. Fructoseunverträglichkeit)
- Sie sind oft müde und abgeschlagen
- Sie sind oft erkältet
- Sie haben Ernährungsprobleme
- Sie schaffen die Umstellung nicht
- Sie möchten einfach etwas ändern

### **Die Lösung!**

- Motivation zur Änderung
- Zielformulierungen
- Ernährungsumstellung, die Spaß macht und schmeckt
- Hinweise auf gesunde Bewegung
- Bewusstes Essen. Umgang mit Nahrungszusammensetzung und Ernährungspyramide
- Individuelle Führung und Beratung
- Problemdiskussion
- Körperzusammensetzungsmessung

### **Darum bieten wir!**

- Die optimale Ernährungsmedizin
- Bio-Impedanz-Analyse: Exakte Messungen Ihrer Körperzellzusammensetzung (Fett, Wasser, Muskulatur), daraufhin Beurteilung von
- Grundumsatz
- Stoffwechsel
- Ernährungszustand
- Individuelle Auswertung Ihres Ernährungsprotokolls mittels des Analyseprogramms „Prodi“
- Kontinuierliche Beratung und Analyse anhand dieser Ergebnisse.

**Die Kursgebühren können anteilig bei der Krankenkasse geltend gemacht werden!**

**Und so sollte eine erfolgreiche Ernährung zur Gewichtsreduktion aussehen!**

- Energiedefizit von ca. 500kcal/Tag
- Erhalt des Körperproteins bzw. Aufbau von Muskelprotein
- ausreichende Zufuhr von Mineralstoffen, sek. Pflanzenstoffen, Vitaminen und 40 Gramm Ballaststoffen
- ausgewogene und vielfältige Lebensmittelauswahl
- gute individueller Geschmack und gute Sättigung
- praktikabel in der Zubereitung und umsetzbar im Alltag

**Starten Sie die Änderung Ihrer Lebensweise für eine gesündere Zukunft!**

Eine Übersicht über die gängigen Diäten finden Sie als PDF Datei aus "Diabetes aktuell für den Hausarzt".

Diäten im Vergleich