



Ernährungsanalyse

Die **Ernährungsanalyse** dient der ausführlichen Analyse Ihrer individuellen Ernährungssituation. Die Ernährungsanalyse basiert auf dem aktuellen Wissen der Ernährungsmedizin. Sie erhalten einen individuellen Ernährungsplan, der für mehr als 400 der häufigsten Krankheiten – auf der Grundlage des Curriculums "Ernährungsmedizin" der Bundesärztekammer (BÄK) – vorliegt.

Die **Ernährungsanalyse** ermittelt die individuelle Ernährungssituation – **für den Mann/die Frau/die Schwangere/die Stillende/den Sportler sowie für Kranke** – unter Berücksichtigung von (auch als **Online-Check** verfügbar):

- Geschlecht und Alter
- Körpermaße (Körpergröße, Körpergewicht; Taille-Hüft-Verhältnis, fakultativ)
- Familienanamnese
- Körperliche Aktivität (Beruf, sportliche Aktivität)
- Krankheiten
- Symptomen/Beschwerden
- Operationen
- Dauermedikation
- Ernährungsweise (Mischköstler, Vegetarier, Veganer)
- Mahlzeitenhäufigkeit
- Außer Haus essen (Restaurantessen etc.)
- **Ernährungsverhalten** (Lebensmittelauswahl und Verzehrmenge) **gegliedert in Lebensmittelgruppen wie:**
 - Getränke (nicht-alkoholische Getränke)
 - Brot und Getreide
 - Salate und Gemüse
 - Obst
 - Milch, Joghurt und Käse
 - Probiotische Lebensmittel
 - Eier
 - Fleisch, Geflügel und Wurstwaren
 - Fisch
 - Brotaufstriche
 - Fette und Öle
 - Nüsse
 - Süßwaren
 - Salz und Salzgebäck
 - Genussmittelkonsum (Alkohol, Kaffee, Tabak)
 - Zubereitungsformen der Lebensmittel
- Psychometrischen Tests (fakultativ)
- Labordiagnostik (fakultativ)
- Medizingerätediagnostik (fakultativ)



Nach Erfassung Ihrer Daten erfolgt die **computergestützte Analyse auf der Grundlage des EUSANA Expertensystems**.

Durch die **Ernährungsanalyse** erfahren Sie, in wie weit Ihre individuelle Ernährungssituation von den Erkenntnissen der aktuellen Ernährungsmedizin abweicht bzw. wie Sie Ihre Ernährung optimieren können. Sie erhalten detaillierte **Ernährungsempfehlungen inklusive eines individuellen Ernährungsplans**.

Zum praktischen Ablauf:

1. Sie erhalten von uns ein Ernährungsprotokoll (Patientenfragebogen), das Sie in Ruhe zu Hause ausfüllen können.
Den **Fragebogen** können Sie entweder in **Papierform** bekommen, so dass Sie diesen handschriftlich ausfüllen, **oder in digitalisierter Form als PDF-Datei** per Email. Im letzteren Fall speichern Sie den Fragebogen zu Hause auf Ihrem Rechner ab und füllen ihn direkt am Computer aus.
Anschließend senden Sie den ausgefüllten Anamnesebogen bzw. die PDF-Datei an uns zurück oder bringen die Datei auf einem Datenspeicher bei Ihrem Besuch in unserer Klinik mit.
2. Das **Ergebnis der Ernährungsanalyse wird computergestützt dargestellt**. Der **Beratungstext** (Beurteilungen bzw. Empfehlungen) **wird am Bildschirm ausgegeben** und besprochen.
3. Sie **erhalten einen schriftlichen Befund der Ernährungsanalyse** und ggf. eine spezifischen Ernährungsplan (Diätplan), falls eine ernährungsbedingte Erkrankung vorliegt.

Nachfolgend die Anamnesebögen zu den Ernährungsanalysen*:

- Ernährungprotokoll für die Frau
- Ernährungprotokoll für den Mann

*unter Berücksichtigung von Leistungssport, Schwangerschaft, Stillzeit

Die Ernährungsanalyse ist eine Entwicklung der EUSANA GmbH & Co. KG mit Unterstützung der Deutschen Klinik für Prävention KG (DKP) und der Deutschen Gesellschaft für Nährstoffmedizin und Prävention (DGNP) e.V.