



## Ernährungs-Analyse

Die **Ernährungsanalyse** dient der ausführlichen Analyse Ihrer individuellen Ernährungssituation und bildet die Grundlage für eine **Ernährungsberatung**. Sie basiert auf dem aktuellen Wissen der Ernährungsmedizin.

**Die Ernährungsanalyse ermittelt die individuelle Ernährungssituation - für den Mann/die Frau/die Schwangere/die Stillende/den Sportler sowie für Kranke - unter Berücksichtigung von:**

- Geschlecht
- Alter
- Körpermaße (Körpergewicht und -größe)
- Familiengeschichte
- Vorerkrankungen
- Symptomen/Beschwerden
- Operationen
- Dauermedikation
- Beruflicher Aktivität
- Sportlicher Aktivität
- Ernährungsweise (Mischköstler, Ovo-lakto-Vegetarier, Veganer)
- Mahlzeitenhäufigkeit
- Außer Haus essen (Restaurantessen etc.)
- Ernährungsverhalten (Lebensmittelauswahl und Verzehrmenge)
- Genussmittelkonsum (Alkohol, Tabak (Rauchen), Kaffee)
- Zubereitungsformen der Lebensmittel
- Psycho-Mental-Tests (auf Wunsch)
- Labordiagnostik (auf Wunsch)

### Zum praktischen Ablauf:

- Sie erhalten einen Ernährungsfragebogen (Ernährungsprotokoll) und füllen diesen in der Praxis oder in Ruhe zu Hause aus.
- Die im Ernährungsprotokoll erfassten Daten werden in einem computergestützten Expertensystem erfasst.
- Sie erhalten eine individuelle Ernährungsberatung auf der Grundlage der Ernährungsanalyse.
- Abschließend erhalten Sie einen schriftlichen Befund Ihrer Ernährungsanalyse und ggf. einen spezifischen Ernährungsplan (Diätplan), falls eine ernährungsbedingte Erkrankung vorliegt.

### Ihr Nutzen

Durch die Ernährungsanalyse erfahren Sie, in wieweit Ihre individuelle Ernährungssituation von den Erkenntnissen der aktuellen Ernährungsmedizin abweicht bzw. wie Sie Ihre Ernährung optimieren können.



**Hausarzt-Praxis**  
Dr. med. W. Picker-Huchzermeyer

Sie erhalten detaillierte Ernährungsempfehlungen inklusive einem individuellen Ernährungsplan und ggf. für Sie geeigneter Vitalstoffsupplemente.

**Eine gesunde Ernährung dient Ihrer Gesundheit, Ihrem Wohlbefinden, Ihrer Attraktivität und Ihrer Vitalität.**