

## Lieber Mensch mit **Ernährungsproblemen**

**Jeder** der gesund und munter bis ins hohe Alter leben möchte, sollte das hier erwähnte anwenden.

Drei Grundprinzipien können aus meiner Sicht zu einem erfüllten, langen Leben beitragen.

***-gesunde Ernährung***

***-Bewegung***

***-Eigenverantwortung***

**Wichtig ist, dass wir erkennen was uns krank und dick macht.**

*Die Verführung des Alltags sind groß;*

*Naschereien, ein Bierchen hier, eine Zigarette da und zu lange auf dem Sofa sitzen.....*

**Entwickeln Sie mit mir einen individuellen Fahrplan zu Ihrer Ernährung.**

***-genießen ja, aber alles in Maßen***

***-vorwiegend roh und frisch***

***-wenig Zucker***

***-nur kleine Mengen tierische Fette***

Es ist erschreckend wie viele Kinder an Fettleibigkeit leiden. Und es ist beängstigend, dass ein Großteil der Kinder nicht einmal eine Möhre von Kohlrabi unterscheiden kann, aber den Unterschied von einem Hamburger und einem Cheeseburger sofort erklärt.

**Baustein für eine erfolgreiche Therapie**

**Gesunde Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben. Ernährungsberatung nimmt deshalb bei der Therapie vieler Krankheiten einen hohen Stellenwert ein.**

**Nicht nur bei Adipositas- oder Diabeteserkrankten wirkt sich gesunde Ernährung positiv auf die Genesung aus, mittlerweile wird Ernährungsberatung in vielen Fachgebieten als Therapieinstrument eingesetzt. Was professionelle Ernährungsberatung ausmacht, erläutert der folgende Artikel.**

**Ernährungsberatung ist mehr als nur Diät**

**Ein Ernährungsberater hat verschiedene Aufgaben: Im Rahmen einer Ernährungsberatung stellt er Ernährungspläne auf, beantwortet Fragen zu Allergie-, Diät- und Krankenkost und gibt Auskunft über Nährstoffe und die Wirkung bestimmter Lebensmittel.**

**Eine Ernährungsberatung liefert individuelle Entscheidungshilfe rund um das eigene Essverhalten. Am Ende einer Ernährungsberatung erkennt der Klient, welche Veränderungen in seinem Essverhalten für ihn wichtig sind und wie er sie auf dem für ihn bestmöglichen Weg erreichen kann. Die Ernährungsberatung hilft die für ihn passenden und gesunden Lebensmittel selbstständig auszuwählen.**

**Ernährungsberatung analysiert den Alltag**

**Zu Beginn analysiert der Ernährungsberater den Alltag des Klienten. Der zweite Schritt in der Ernährungsberatung ist es, festzuhalten, welches Essen der Patient wann und in welchen Mengen zu sich nimmt und wie er sich danach fühlt. So ermittelt der**

**Ernährungsberater, welchen Stellenwert die Ernährung im bisherigen Leben des Patienten einnimmt.**

**Viele Patienten fürchten, dass sie durch die Ernährungsberatung gezwungen werden, liebgewonnene Gewohnheiten aufzugeben. Es geht bei der Ernährungsberatung aber in erster Linie nicht um Verbote. Die Ernährungsberatung hilft vielmehr zu erkennen, was bestimmte Stoffe und Lebensmittel im Körper auslösen. So kann er überlegter und zielgerichteter mit seiner Ernährung umgehen.**

**Während der Ernährungsberatung konzentriert sich der Ernährungsberater auch auf das Allgemeinbefinden des Klienten, und klärt außerdem seine Ziele in Sachen Gewicht. Der Ernährungsberater beurteilt, ob diese Ziele im Hinblick auf Konstitutionstyp und Lebensumstände realistisch sind. Regelmäßige Messungen des Gewichts, des Körperfettanteils runden die Ernährungsberatung ab.**

**Wenn Sie Fragen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung**

Herzlichst Ihre

*Birgit Alexa Smith*

## **Kontakt**

Birgit Smith  
**Roonstr. 5**  
**58239 Schwerte**

Telefon: 023044685843

Mobil: 01737335603

E-Mail: [info@ernaehrungsberatung-smith.de](mailto:info@ernaehrungsberatung-smith.de)

