

# Ernährungs- beratung

Bewusster Essen



# Ernährungsberatung

Essen und trinken gehören zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Bestimmte Lebenssituationen und Erkrankungen erfordern eine individuelle Anpassung der Ernährung. Nicht nur in der Behandlung von Diabetes spielt eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle. Eine bewusste Ernährung fördert das allgemeine Wohlbefinden und beeinflusst den Genesungsverlauf positiv.

Die Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater unterstützen Sie auf Ihrem Weg zur ausgewogenen und gesunden Ernährungsweise. Die Fachpersonen beraten Sie bei der Behandlung und Vorbeugung von ernährungsbedingten Krankheiten. Im Einzelgespräch gehen sie auf individuelle Ernährungsgewohnheiten ein. Die Fachpersonen zeigen Alternativen auf, machen Zusammenhänge bewusster und begleiten die betroffenen Personen bei der Ernährungsumstellung.

## Inhalte der Beratungen

- **Bestimmen der persönlichen Lebenssituation sowie des allgemeinen Gesundheitszustandes**
- **Ermitteln der Ernährungsgewohnheiten**
- **Informieren über die Erkrankung und die körperlichen Zusammenhänge**
- **Erarbeiten der individuell notwendigen Ernährungsumstellung**
- **Unterstützung bei der Ernährungsumstellung, teilweise mit entsprechenden Hilfsmitteln**
- **Förderung des Selbstmanagements im Umgang mit der Erkrankung**
- **Beantworten von aktuellen Fragen rund um die Ernährung**

## Beratungsschwerpunkte

- Stoffwechselkrankheiten (Diabetes mellitus Typ 1, Typ 2 und Gestationsdiabetes)
- Übergewicht (Adipositas)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzgesunde Ernährung)
- Krankheiten des Verdauungssystems (Reizdarm, Verstopfungen, Durchfall)
- Fehl- sowie Mangelernährungszustände
- Nahrungsmittelallergien oder allergische Reaktionen auf Nahrungsbestandteile
- Nierenerkrankungen

## Kostenübernahme

Die Grundversicherung der Krankenversicherung übernimmt gemäss Art. 9c KLV die Kosten einer ärztlich verordneten Ernährungsberatung im Umfang von sechs Beratungsgesprächen.

## Beratungen und Standorte

Der Hauptsitz in St.Gallen legt die Termine fest. Die Beratungen finden nach Vereinbarung statt und können an verschiedenen Standorten durchgeführt werden.