

Warum Ernährungsberatung?

Sie möchten gesund bleiben oder bereits vorhandene gesundheitliche Störungen bessern? Dann ist eine Ernährungsumstellung der richtige Weg.

Eine gute Versorgung mit allen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien ist wichtig für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden: Viele gesundheitliche Einschränkungen lassen sich beheben oder zumindest deutlich bessern.

Gesund Essen macht Spaß, schmeckt lecker und ist einfacher umzusetzen, als viele glauben.

Ich unterstütze Sie gerne dabei, Ernährung und Essverhalten zu optimieren. Ich berate Erwachsene, Kinder und Jugendliche.

Ernährung ist eine sehr individuelle Angelegenheit - es gibt nicht „**die Ernährung**“, die für jeden Menschen passend ist. Wir wollen in der Beratung die für Sie persönlich passende Form finden und einüben.

Ich arbeite mit allen Ärzten und Krankenkassen zusammen. Regelmäßige Fortbildung und Zertifizierung garantieren eine hohe Beratungsqualität nach den Richtlinien der Fachgesellschaften. Die Krankenkassen bezuschussen meine Beratung, einige übernehmen die Kosten komplett.



Wie läuft eine Ernährungsberatung ab?

Ihre Wünsche und Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt der Beratung. Alle Informationen sind individuell auf Sie zugeschnitten.

Zu Beginn führen wir ein Anamnesegespräch, bei dem ich gesundheitliche Aspekte, Laborwerte, Untersuchungsbefunde und Ernährungsgewohnheiten abfrage. Dann kann ich Ihnen sagen, wieviele Beratungsgespräche sinnvoll sind und auf Wunsch fertige ich einen Kostenvoranschlag für Ihre Krankenkasse an.

Als „Hausaufgabe“ schreiben Sie ein Ernährungsprotokoll, welches ich auswerte. An den Stellen, an denen es noch nicht optimal läuft, wollen wir arbeiten.

Beim ersten Beratungsgespräch erhalten Sie Ihren persönlichen Ernährungsplan mit Mengenangaben und den geeigneten Lebensmitteln. Bei jedem weiteren Gespräch bekommen Sie neue Informationen rund um einzelne Lebensmittelgruppen und zum Essverhalten sowie Hintergrundinformationen bezüglich Erkrankung und dazu passender Ernährung mit vielen praktischen Tipps.

Allergiker erhalten zusätzlich Listen mit geeigneten bzw. nicht geeigneten Lebensmitteln. Selbstverständlich bekommen Sie diese Informationen auch schriftlich, so dass Sie zuhause alles wieder nachlesen können.

Haben Sie an speziellen Themen Interesse? Dann bereite ich das gerne für Sie vor!

Ich berate Sie bei folgenden Fragestellungen:

- | | |
|--|---|
| Allergien und Unverträglichkeiten | - Nahrungsmittelallergien |
| | - Nahrungsmittelunverträglichkeiten |
| | - Pseudoallergien |
| | - Neurodermitis |
| | - Chronische Urticaria |
| | - Zöliakie und Glutenunverträglichkeit |
| Gewicht, Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen | - Übergewicht |
| | - Untergewicht |
| | - Diabetes Typ 1 und 2 |
| | - Fettstoffwechselstörungen |
| | - Gicht |
| | - Bluthochdruck |
| Magen-Darm-Erkrankungen | - Metabolisches Syndrom |
| | - Schilddrüsenerkrankungen |
| | - Magenerkrankungen / Operationen |
| | - Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen / Darmoperationen |
| | - Lebererkrankungen |
| Weitere Erkrankungen | - Krebserkrankungen |
| | - Burnout-Syndrom |
| | - Rheumatische Erkrankungen |
| | - Wechseljahresbeschwerden |
| | - Nierenerkrankungen |

- Schwangerschaft und Stillzeit
- Kinderernährung
- Gesundheitsvorsorge



Ziele der Ernährungsberatung:

- Steigerung der Lebensqualität - nicht nur bei allergischen Erkrankungen
- Optimale Versorgung mit Nährstoffen für körperliches und seelisches Wohlbefinden
- Erreichen Ihres Wunschgewichtes
(Gewichtsabnahme bis 1 kg pro Woche)
- Besserung gesundheitlicher Einschränkungen
- Senkung der Blutfettwerte
- Normalisierung des Blutdrucks
- Normalisierung verschiedener Laborwerte
- Reduzierung von Medikamenten und Nebenwirkungen (in Absprache mit Ihrem Arzt)
- Sicherheit im Umgang mit Lebensmitteln

Ich freue mich darauf, Ihnen beim Erreichen Ihrer Ziele mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.



Praxis für Ernährungsberatung und -therapie

Claudia Funk - Dipl. - Oecotrophologin

Ernährungsberaterin VDOE

Ernährungsfachkraft Allergologie (DAAB)

Krankenschwester



Waldstraße 172

66663 Merzig

Tel. 06861 - 701 262

Internet: www.claudia-funk.de

E-Mail: ernaehrung@claudia-funk.de

Termine nach Vereinbarung

Für Berufstätige sind auch Spät- und

Samstagstermine möglich

Zertifiziert bei:



Praxis für Ernährungsberatung und -therapie

Claudia Funk - Dipl. - Oecotrophologin

**Gesund essen
- rundum wohlfühlen!**

