

## Ernährungsanalyse

Die **Ernährungsanalyse** ist eine ausführliche Auswertung Ihrer individuellen Ernährungssituation und bildet die Grundlage für eine **Ernährungsberatung**. Sie basiert auf dem aktuellen Wissen der Ernährungsmedizin.

### **Eine solche Ernährungsanalyse ermittelt Ihre individuelle Ernährungssituation unter Berücksichtigung von:**

- Alter
- Beruflicher Aktivität
- Dauermedikation
- Familiengeschichte
- Genussmittelkonsum (Alkohol, Tabak, Kaffee)
- Körpermaße (Körpergewicht und -größe)
- Labordiagnostik (auf Wunsch)
- Mahlzeitenhäufigkeit
- Operationen
- Sportlicher Aktivität
- Symptomen/Beschwerden
- Vorerkrankungen

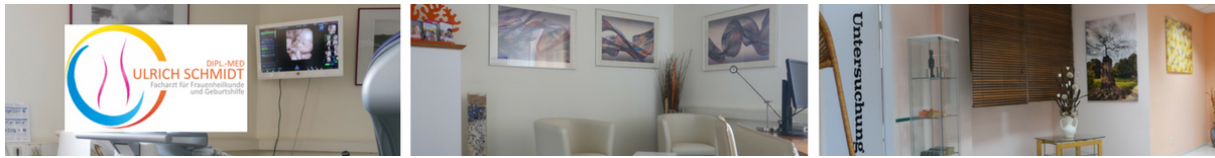


**Download: Ernährungsanalyse für die Frau** [Download: Ernährungsanalyse für die Frau](#)

### **Zum praktischen Ablauf:**

- Sie laden sich einen Ernährungsfragebogen (Ernährungsprotokoll) hier runter und füllen diesen auf Ihrem PC in Ruhe aus.
- Den ausgefüllten Fragebogen abspeichern und rechtzeitig vor Ihrem Termin an unsere Praxis ([info@frauenarzt-eberswalde.de](mailto:info@frauenarzt-eberswalde.de)) mailen.
- 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),

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.



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.**