



## **Ernährungsanalyse und -beratung**

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 berücksichtigt folgende Faktoren:**

- Geschlecht
- Alter
- Körpermaße (Körpergewicht und -größe)
- Familiengeschichte
- Vorerkrankungen
- Kinderwunsch / Schwangerschaft / Stillphase
- Symptomen/Beschwerden
- Operationen
- Dauermedikation
- Berufliche und sportliche Aktivität
- Ernährungsweise (Mischköstler, Ovo-lakto-Vegetarier, Veganer)
- Mahlzeitenhäufigkeit
- Außer Haus essen (z.B. Restaurantessen)
- 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.
- Das Ergebnis sowie die Beurteilung bzw. Empfehlungen werden am Bildschirm ausgegeben und dargestellt.
- Sie erhalten eine individuelle Ernährungsberatung auf der Grundlage der Ernährungsanalyse.
- Abschließend erhalten Sie einen schriftlichen Befund Ihrer Ernährungsanalyse sowie individuelle Ernährungsempfehlungen

### **Ihr Nutzen**

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

**Dr. Jörg Zech**  
Urologische Privatpraxis



Sie erhalten detaillierte Ernährungsempfehlungen inklusive einem individuellen Ernährungsplan.

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