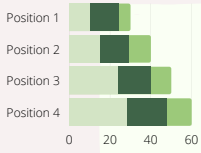


5 SCHRITTE DER ERNÄHRUNGSTHERAPIE

IN ANLEHNUNG AN DAS MANUAL FÜR DEN GERMAN-NUTRITION CARE PROCESS (VDD E. V.)



ERNÄHRUNGSASSESSMENT

Zunächst erfasse ich Ihre persönliche Lebens- und Ernährungssituation. Hierfür führen Sie ein **Ernährungs- und Symptomtagebuch**, über 7 bis 14 Tage. Sie notieren darin, welche Speisen und Getränke sie zu welcher Uhrzeit in welcher Situation (zu Hause, in der Kantine etc.) täglich zu sich genommen haben. Sie haben weiterhin die Möglichkeit, Auffälligkeiten und Symptome zu protokollieren. Weiterhin werden Gewicht und weitere anthropometrische Daten dokumentiert. Neben einer ganzheitlichen Anamnese berücksichtige ich persönliche Einstellungen, Interessen und Gewohnheiten, ihr berufliches und soziales Umfeld sowie weitere ernährungsrelevante Faktoren. Auf Wunsch erfolgt eine **Mikronährstoffanalyse** (Vitamine, Mineralien etc.) im Blut.

ERNÄHRUNGSDIAGNOSE

Anschließend beschreibe ich eventuelle Ernährungsprobleme und stelle die Ernährungsdiagnose. Dazu nutze ich das **PESR-Statement** (**P**roblem - **E**tiologie - **S**ymptome - **R**essourcen). Die Diagnose kann sich im Verlauf der Therapie ändern und wird gegebenenfalls angepasst.

INTERVENTIONSPLANUNG

Zunächst ordne ich die Ernährungsprobleme nach Schwerpunkten, dann formulieren wir gemeinsam Ihr Ziel, das Sie erreichen möchten. Hierzu erstelle ich mit Ihnen zusammen einen **Ernährungsplan**. Dieser enthält Angaben zum täglichen Bedarf an Makronährstoffen (Kohlenhydrate inklusive Ballaststoffe, Fette, Proteine) und Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe) sowie zur empfohlenen Trinkmenge. Er führt mögliche Lebensmittel auf, mit denen Sie Ihren individuellen Bedarf decken können und sich Ihr Essverhalten verbessern kann.

DURCHFÜHRUNG DER INTERVENTION

Während der Therapie motiviere ich Sie und vermittele Ihnen das notwendige Ernährungswissen, um Ihre **Ernärungskompetenz** für die weitere Zukunft auszubauen (z.B. welche Lebensmittel und Portionsgrößen für Sie geeignet sind, wo Sie bestimmte Lebensmittel kaufen können bzw. wie diese in der Küche zubereitet werden oder wie Sie eine Lebensmittelauswahl am Arbeitsplatz treffen können). Weiterhin berate ich Sie, welche Nahrungssupplemente für Sie geeignet sind. Begleitend besprechen wir, warum die durchzuführenden Maßnahmen für Sie wichtig sind.

EVALUATION UND DOKUMENTATION

Ich überprüfe **Wirksamkeit und Fortschritte** der Therapie: Wurden Ernährungsprobleme gelöst und gesundheitliche Beschwerden gelindert oder beseitigt? Können Sie Ihren Alltag wieder besser bewältigen? Die Ergebnisse werden abschließend mit Ihnen besprochen. Ziel ist, dass Sie die vermittelten Techniken bei der Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel eigenständig anwenden können.