



Die **Ernährungsmedizin** ist ein interdisziplinäres Fach der modernen Medizin.

Bereits Hippokrates äußerte seine Gedanken und seine Meinung über den Zusammenhang zwischen Krankheit und Ernährung bzw. Gesundheit und Ernährung: „Die Ursachen der Krankheit sind unmittelbar auf innere Schwierigkeiten oder mittelbar auf äußere Einflüsse wie Klima, Hygiene, Ernährung, körperliche Aktivität und Umwelt zurückzuführen“.

In Deutschland wurde die erste ernährungsmedizinische Abteilung von Prof. Günther Phalke (1926-1992) gegründet.

Das Verfahren

Das Aufgabenfeld der Ernährungsmedizin umfasst die Heilung, die Linderung sowie die Prävention von ernährungsabhängigen Erkrankungen, krankheitsassoziierter Unterernährung bzw. Überernährung und von Stoffwechselerkrankungen.

Grundlage der **Ernährungsberatung** ist eine **individuelle Ernährungsanalyse**, die auf dem aktuellen Wissen der Ernährungsmedizin basiert. Sie dient der ausführlichen Analyse der individuellen Ernährungssituation.

Die Ernährungsanalyse:

- **Ermittelt Ihre individuelle Ernährungssituation.**
Sie erhalten eine Beurteilung Ihrer Ernährungssituation und einen individuellen Ernährungsplan inklusive Vitalstoffempfehlungen (Makro- und Mikronährstoffe).
- **Basiert auf Literatur, die einen hohen Evidenzgrad hat.** Ein hoher Evidenzgrad (1a, 1b, 2a, 2b) bietet die wissenschaftliche Begründung für Ihre Ernährungs- bzw. Vitalstoffempfehlung.
Ein Link zu www.pubmed.com - National Library of Medicine, USA - ermöglicht Ihrem betreuenden Arzt (auf Wunsch auch Ihnen), den jeweiligen Abstrakt zu lesen.
- Sie erhalten auf der Grundlage des **Curriculums "Ernährungsmedizin" der Bundesärztekammer** für mehr als 400 der häufigsten Krankheiten detailliertes ernährungsmedizinisches Wissen inklusive Literaturhinweise.
- **Gibt Ihnen auf Wunsch Vorschläge für eine gesunde Ernährung** - Lebensmittel-listen mit geeigneten Lebensmitteln - **gegebenenfalls inklusive für Sie geeigneter Vitalstoffsupplemente** (Makro- und Mikronährstoffe). Die Auswahl geeigneter Lebensmittel/Vitalstoffe erfolgt computergestützt in Abhängigkeit von den erfassten Daten **auf Grundlage klassifizierter Literatur gemäß den Kriterien der evidenzbasierten**



Literatur

Basics Ernährungsmedizin; Stephanie Barth; Elsevier, Urban & Fischer Verlag 2009

2. Ernährungsmedizin: Prävention und Therapie; Peter Schauder; Elsevier, Urban & Fischer Verlag 2006