



Ernährungs-Analyse

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 ermittelt die individuelle Ernährungssituation - für den Mann/die Frau/die Schwangere/die Stillende/den Sportler sowie für Kranke - unter Berücksichtigung von:

- Geschlecht
- Alter
- Körpermaße (Körpergewicht und -größe)
- Familiengeschichte
- Vorerkrankungen
- Symptomen/Beschwerden
- Operationen
- Dauermedikation
- Beruflicher Aktivität
- Sportlicher Aktivität
- Ernährungsweise (Mischköstler, Ovo-lakto-Vegetarier, Veganer)
- Mahlzeitenhäufigkeit
- Außer Haus essen (Restaurantessen etc.)
- 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.
- Sie erhalten eine individuelle Ernährungsberatung auf der Grundlage der Ernährungsanalyse.
- Abschließend erhalten Sie einen schriftlichen Befund Ihrer Ernährungsanalyse und ggf. einen spezifischen Ernährungsplan (Diätplan), falls eine ernährungsbedingte Erkrankung vorliegt.

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.

Dr. med. Martin Holtmeier



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.