

Ernährungsanalyse: Essgewohnheiten auf dem Prüfstand!

Der eine liebt Fisch, der andere mag eher Fleisch. Wieder andere essen am liebsten vegetarisch. So unterschiedlich unsere Ernährungsformen sind, so unterschiedlich wirken sie sich auch auf unseren Organismus aus. Die richtige, bedarfsgerechte Ernährung ist wichtig für unsere Gesundheit.

Nur durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung können dem Körper ausreichend Nährstoffe zugeführt werden. Eine Fehlernährung kann zu schwerwiegenden Schädigungen im Organismus führen und damit zahlreiche Erkrankungen nach sich ziehen.

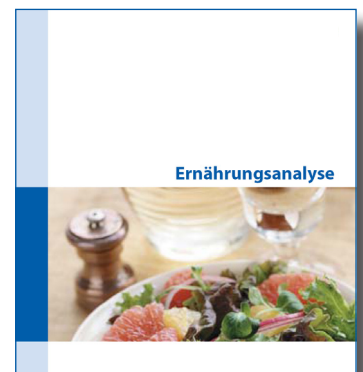


! Hier setzt die Ernährungsanalyse an:

- zur typgerechten Ernährung bei Sportlern, Schwangeren und älteren Menschen
- zur Gewichtsreduktion
- zur Vorbeugung ernährungsabhängiger Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten, Allergien, Neurodermitis.

☞ Das Ernährungstagebuch

Ein persönliches Ernährungstagebuch gibt Aufschluss über die innerhalb von drei Tagen verspeisten Lebensmittel und anschließend kann mittels einer modernen Ernährungssoftware die genaue Aufnahme von Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen und Vitalstoffen ermittelt werden. In einem ausführlichen Befundbericht wird erläutert wie die Ernährung angepasst werden kann, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Als Grundlage dienen die Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).



Das persönliche Ernährungstagebuch ist im Preis enthalten und erleichtert die tägliche Dokumentation der verzehrten Speisen.

Stoff	DGE-Empfehlung	Istmenge/Tag	Fuzzy/Analyse
Energie + Hauptnährstoffe			
Energie	2430 kcal	2040 kcal	DGE-Empfehlung: 2430 kcal ↑ 2040 kcal
"	10200 kJ	8560 kJ	
Fett, Anteil	< 30 %	39 %	DGE-Empfehlung: < 30 % 39 % ↑
Fett	< 82,5 g	90,5 g	
Kohlenhydrate, Anteil	> 50 %	38 %	DGE-Empfehlung: > 50 % ↑ 38 %
Kohlenhydrate	> 299 g	193 g	
Eiweiß, Anteil	15 %	22 %	DGE-Empfehlung: 15 % ↑ 22 %
Eiweiß	89,8 g	109 g	
" / Körpergewicht	976 mg/kg	1190 mg/kg	
Wasser	3,5 l	2,19 l	DGE-Empfehlung: 3,5 l ↑ 2,19 l

Ausschnitt aus einem Befund der Ernährungsanalyse

+ Gesund und Ausgeglichen mit gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung!

Die Ernährungsumstellung ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes und leichteres Leben. Doch ein Standbein alleine reicht nicht aus. Bewegung ist im Rahmen einer erfolgreichen Gewichtsreduktion ein absolutes Muss.

Sie verbraucht Kalorien, wirkt sich günstig auf den Kreislauf aus und führt zu Muskelaufbau. Darüber hinaus übt moderate aber regelmäßige Bewegung einen präventiven Effekt auf verschiedene Erkrankungen, wie z.B. Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus.

Gesundheit

Ein Auszug aus unserem diagnostischen und präventivmedizinischen Leistungsangebot:

LDL-Cholesterin: Risiko für Herzerkrankungen!

Mit der Bestimmung der LDL-Subklassen mittels des neu entwickelten LipoMun®-Test kann die Vorhersagekraft für eine koronare Herzerkrankung deutlich verbessert werden.

Tumortest M2-PK: Darmkrebs früh und sicher erkannt!

Beim Tumor M2-PK Stuhltest handelt es sich um einen Test, der nicht nach verstecktem Blut im Stuhl sucht, sondern ein für diesen Krebs typisches Enzym im Stuhl nachweisen kann.

Prostatakrebs: PSA zur Krebsfrüherkennung

PSA, das Prostata-spezifische Antigen, ist ein Eiweiß, das von der Prostata gebildet wird und im Blut nachweisbar ist. Bei einem vorhandenen Prostata-Karzinom ist die PSA-Konzentration im Blut erhöht.

Live-Vorträge im Internet auf www.medivere.de

Immer mehr Teilnehmer nutzen die Möglichkeit, sich über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu Gesundheit und Vorsorge bei unseren Live-Vorträgen im Internet zu informieren. Hochqualifizierte Referenten vermitteln kostenfrei, fundiert und verständlich Themen aus Wissenschaft und Medizin und geben hilfreiche Tipps zu Therapie und Vorsorge.

