

Was ist Ernährungstherapie ?

Wer wir sind & was wir bieten

Wir sind staatlich geprüfte Diätassistentinnen mit Zusatzqualifikation und bieten am Campus Charité Virchow-Klinikum Diät- und Ernährungsberatung für stationäre und ambulante Patienten an.

- **Erfassung der Essgewohnheiten**
- **Ermittlung des Energiebedarfs**
- **Erstellung von individuellen Ernährungsplänen**
- **Ernährungsempfehlungen für den Alltag**

Keine starren Regeln

Die Diätassistenten verstehen sich als Ihre Begleiter. Sie helfen Ihnen dabei, die allgemein gültigen Ernährungsempfehlungen mit Ihren Lebensgewohnheiten und persönlichen Bedürfnissen in Einklang zu bringen.

Wir beraten Sie auch gerne, wenn Sie sich informieren möchten, wie Sie sich gesund ernähren oder gesund kochen können.

Medizinischen Klinik m.s. Endokrinologie ,
Diabetes und Ernährungsmedizin inkl.
Arbeitsbereich Lipidstoffwechsel

Ernährungsmedizin, Diätetik und Diätberatung
Klinikdirektor: Univ.-Prof. Dr. J. Spranger

Anmeldung

Tel: (030) 450-553748
(mit voice box)
susanne.kupczyk@charite.de

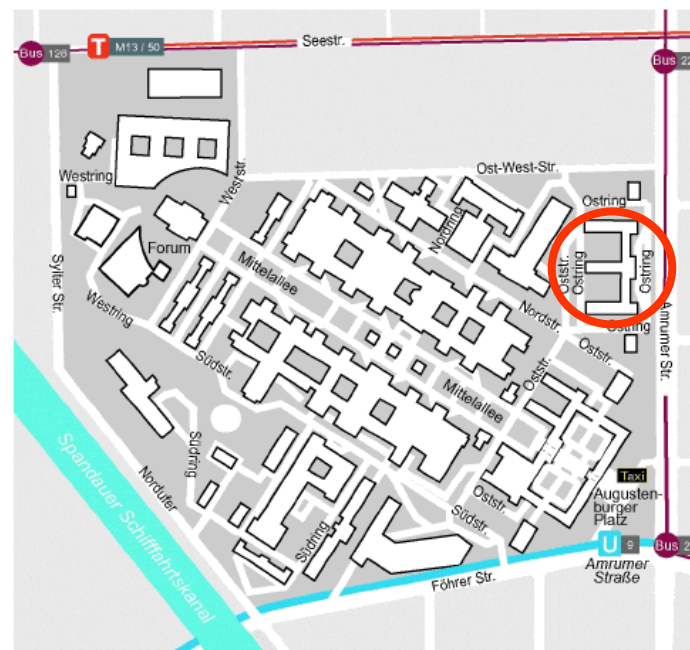
Wegbeschreibung

Charité, Campus Virchow-Klinikum
Augustenburger Platz 1 | 13353 Berlin
U-Bahn Linie 9: Amrumer Straße
Straßenbahn Linie 50: Amrumer Straße

Hinweisschilder auf dem Klinikgelände

„Diätberatung“, Nebeneingang Amrumer Straße 25
oder 27 im Gebäude Ostring 1, Ebene 2
Raumnummer 2.0113

So erreichen Sie uns:



Bildnachweis: Shutterstock, Fotolia (2),

Diät- und Ernährungsberatung



wissenschaftlich fundiert
für Gesunde und Menschen
mit Übergewicht, Untergewicht,
Essstörungen, Diabetes,
Fettstoffwechselstörungen
und chronischen Krankheiten

Was ist Ernährungstherapie?

Wer wir sind & was wir bieten

Wir sind staatlich geprüfte Diätassistentinnen mit Zusatzqualifikation und bieten am Campus Charité Virchow-Klinikum Diät- und Ernährungsberatung für stationäre und ambulante Patienten an. Zu unseren Leistungen zählen:

- **Erfassung der Essgewohnheiten**
- **Ermittlung des Energiebedarfs**
- **Erstellung von individuellen Ernährungsplänen**
- **Ernährungsempfehlungen für den Alltag**

Keine starren Regeln

Die Ernährungsberater und Diätassistenten verstehen sich als Ihre Begleiter. Sie helfen Ihnen dabei, die allgemein gültigen Ernährungsempfehlungen mit Ihren Lebensgewohnheiten und persönlichen Bedürfnissen in Einklang zu bringen.

Wie läuft die Ernährungsberatung ab?

Wir erarbeiten mit Ihnen gemeinsam für Sie erreichbare Ziele!

- Wir erfassen Ihr Ernährungsverhalten mithilfe eines Ernährungsprotokolls,
- entwickeln mit Ihnen Strategien, die zu Ihren Zielen und Ihrer Lebensweise passen,
- begleiten und reflektieren Ihren Veränderungsprozess
- und vermitteln bei Bedarf zusätzliche ärztliche Beratung und Kontakt zu Menschen in ähnlicher Situation.



Ein Beispiel:

Wenn Sie unter Übergewicht leiden, brauchen Sie nicht auf alles zu verzichten. Die Diättherapeutin findet mit Ihnen Möglichkeiten, wie Sie sich den Genuss bewahren und trotzdem Gewicht verlieren können.

Ganzheitliche Beratung

Unsere Ernährungsexperten suchen mit Ihnen nach Wegen, wie Sie gesundes Verhalten und mehr Bewegung in den Alltag, z.B. auch bei besonderen Arbeitsbedingungen, integrieren können. Dabei berücksichtigen wir verhaltenspsychologische Aspekte.

Wann ist eine Beratung sinnvoll?

Eine Ernährungsberatung bietet sich für alle an, die sich gesund verhalten möchten! Besonders sinnvoll ist sie

- **bei leichtem Übergewicht**
- **bei schwerem Übergewicht (Adipositas)**
- **bei einer Änderung des Nährstoffbedarfs, etwa in der Schwangerschaft oder Stillzeit**
- **bei alternativen Ernährungsweisen, etwa Vegetarismus oder Makrobiotik**
- **bei allen Krankheiten, wie Tumoren, die mit einem starken Gewichtsverlust einhergehen.**
- **bei Essstörungen wie Magersucht und Bulimie**
- **bei Diabetes**
- **Fettstoffwechselstörungen**
- **bei Gicht**
- **bei Zöliakie (Sprue)**
- **wenn Kinder zu einer einseitigen Ernährungsweise neigen, zum Beispiel Gemüse ablehnen**

