

VORBEREITUNG ERNÄHRUNGSMEDIZINISCHE BERATUNG

1. UNTERLAGEN

Lieber Patient, bitte füllen Sie den Ernährungsfrage- und Anamnesebogen sorgfältig und vollständig aus. Je genauer Ihre Angaben sind, desto besser und individueller kann ihr Ernährungsplan aussehen.

A. Ernährungsbogen

- genaue Angaben erforderlich z.B. Art und Menge des Brotes und der Brötchen (z.B. Vollkorn, Mehrkorn, etc., 1 oder mehrere Scheiben/Brötchen, Belag)
- Trinkmenge in Gläsern/Tassen bzw. Milliliter/Liter
- Bei Kaffee-/Teekonsum bitte eintragen, ob mit Milch und/oder Zucker
- Mengenangaben z.B. 3 Kartoffeln, 1 Teller Nudeln (Vollkorn oder weiß)

B. Anamnesebogen

- Bitte genaue Angaben machen zu
 - o täglichen Aktivitäten/Sport, Dauer? Häufigkeit?
 - o Schlafdauer
 - o Beschwerden
 - o Zielen/Anliegen
- Versuchen Sie bitte, Angaben zu ihrem eigenen Schwangerschafts- und Stillverlauf zu machen (ggf. eigene Mutter befragen, wenn möglich)
- Bitte die Time-line ausfüllen, um zeitlichen Verlauf der Erkrankungen/Beschwerden zu erfassen

2. MEDIKAMENTENPLAN

Bitte legen Sie dem ausgefüllten Ernährungsprotokoll- und Anamnesebogen einen vollständigen Medikamentenplan inkl. Nahrungsergänzungsmitteln bei.

3. LABORWERTE

Bitte legen Sie den Unterlagen aktuelle Laborwerte bei, wenn vorhanden. Dabei sind besonders interessant Blutbild, CRP, HbA1c, Leber- und Nierenwerte, Harnsäure, Schilddrüsenwerte und Fettstoffwechselwerte.

Die Unterlagen sollten spätestens eine Woche vor Ihrem Termin zur ernährungsmedizinischen Beratung in der Praxis sein.