

**Sie haben eine bestehende Erkrankung oder einen operativen Eingriff hinter sich und brauchen nun professionelle Unterstützung. \***

\* Abrechnung über die Krankenkassen-Grundversicherung

**Sie möchten der gesunden Ernährung im Alltag mehr Beachtung schenken oder persönliche Ziele erreichen.**

**Wir sind für Sie da.**

## Sie haben eine bestehende Erkrankung oder einen operativen Eingriff hinter sich und brauchen nun professionelle Unterstützung?

Wir begleiten und unterstützen Sie, Ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten nachhaltig zu verbessern. Beschwerden werden dadurch gelindert und der Krankheits- und Heilungsverlauf positiv beeinflusst. Die Beratung wird ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Gemeinsam passen wir Ihre persönlichen Ess- und Trinkgewohnheiten an Ihre aktuelle Lebenssituation an.

### Unsere Schwerpunkte:

- Stoffwechsel (Adipositas, Diabetes Typ 2, Gicht, Schilddrüsenunterfunktion etc.)
- Beratung nach bariatrisch chirurgischen Eingriffen
- Herz-Kreislauf (Bluthochdruck, ungünstige Blutfettwerte)
- Magen-Darm-Trakt (Reflux, Ulkuserkrankungen, Divertikel, chronische Obstipation etc.)
- Kiefer-, Mund- und Rachenraum sowie Schluckstörungen
- Allergien und Zöliakie
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Mangelernährung, spezifische Nähr- und Wirkstoffdefizite
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährungsberatung für Kinder und Jugendliche

## Ablauf

Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt füllt das Verordnungsformular für die Ernährungsberatung, angepasst an Ihre Diagnose, aus. So werden die Kosten von Ihrer Krankenkassen-Grundversicherung übernommen.

Sie vereinbaren mit uns einen Termin für ein ausführliches Erstgespräch, in dem wir gemeinsam mit Ihnen die nächsten Schritte und Massnahmen besprechen.

Sie werden stets von derselben Fachperson, mit fundierten Kenntnissen zu Ihrer Diagnose, betreut und unterstützt.

Alle vorgeschlagenen Massnahmen werden gemeinsam mit Ihnen an Ihre persönliche Lebenssituation angepasst. Wir stellen Ihnen die nötigen Hilfsmittel zur Verfügung.

Es findet eine regelmässige Rücksprache mit der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt statt.

**Wichtig:** Wenn Sie aufgrund einer medizinischen Diagnose zu uns kommen, brauchen wir die ärztliche Verordnung vor Ihrem ersten Besuch.

## Sie möchten der Ernährung im Alltag mehr Beachtung schenken oder persönliche Ziele erreichen?

Sie sind zwar gesund, doch Sie befinden sich gerade in einer besonderen Lebenssituation, die eine besondere Ernährung erfordert. Oder Sie möchten Ihre Ernährungsgewohnheiten vorbeugend ändern, um Ihre Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen.

### Unsere Schwerpunkte

- Gesunde Ernährung im Alltag – zu Hause und im Job
- Gesundes Körpergewicht
- Wechseljahrbeschwerden
- Unverträglichkeiten – häufiges Unwohlsein nach dem Essen, aber keine Diagnose
- Verdauungsprobleme
- Vegetarische und vegane Ernährung
- Begleitung bei einer Ernährungsumstellung
- Familientisch und Kinder
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung im Alter
- Sportliche Ziele

### Ablauf

Sie vereinbaren mit uns einen Termin für ein ausführliches Erstgespräch, in dem wir gemeinsam mit Ihnen die nächsten Schritte und Massnahmen besprechen.

Sie werden stets von derselben Fachperson, mit fundierten Kenntnissen, betreut und unterstützt. Alle vorgeschlagenen Massnahmen werden gemeinsam mit Ihnen an Ihre persönliche Lebenssituation angepasst. Wir stellen Ihnen die nötigen Hilfsmittel zur Verfügung.

### Eine weitere Möglichkeit

Auf Ihren Wunsch hin können Sie auch einen telefonischen Beratungstermin vereinbaren. Ihren für Sie angepassten Ernährungsplan schicken wir Ihnen dann via Mail oder per Post zu.

Diese Telefonberatung sowie die Konsultation ohne ärztliche Verordnung werden nicht von der Krankenkasse übernommen.



### Treten Sie mit uns in Kontakt:

#### **Ernährungszentrum**

Weinbergstrasse 82  
8006 Zürich  
[www.ernaehrungszentrum.ch](http://www.ernaehrungszentrum.ch)

#### Anmeldung per Telefon

+41 (0)43 543 82 03

#### Anmeldung via Mail

[kontakt@ezch.ch](mailto:kontakt@ezch.ch)