

Ganzheitliche Ernährungsberatung (Teil 1)

Das Thema Ernährung begleitet uns unser ganzes Leben. Fast jeden Tag unseres Lebens essen wir. Wir müssen uns ernähren, da wir die Ernährung zum Aufbau und zur Erhaltung unseres Organismus benötigen.

Ernährung ist ständig in Veränderung, so ernähren wir uns als Baby anders als ein Kind, ein Kind ernährt sich oftmals anders als ein Erwachsener. Leistungssportler brauchen eine besondere Ernährung, ebenso Schwangere. Auch bei bestimmten Krankheiten ist eine spezielle Ernährung notwendig, z.B. bei Diabetes. So ernähren sich Veganer und Vegetarier wiederum auf eine ganz bestimmte Art und Weise.

So wichtig die Ernährung für uns ist, sehr oft wissen wir aber sehr wenig darüber, was für uns wichtig ist. Wir wissen oftmals, dass es *Kohlenhydrate*, *Fett* und *Protein* gibt, dass wir *Vitamine* benötigen, ebenso wie *Spurenelemente* oder *Mengenelemente*. Weiterhin benötigen wir *Ballaststoffe* und *Sekundäre Pflanzenstoffe*.

Aber welche Stoffe brauchen wir in welcher Menge, damit unser Organismus optimal funktionieren kann? Und in welchem Lebensmittel ist was drin? Was sollte ich zum Frühstück essen, damit ich einen guten Start in den Tag habe, was zum Mittagessen und was zum Abendessen. Sind Snacks zwischendurch erlaubt oder eher verboten?

Zur Ernährung gehört nicht nur das Essen, sondern auch das Trinken. Was und wie viel davon soll ich täglich zu mir nehmen?

Was bedeutet eigentlich *Ganzheitliche Ernährungsberatung*? Ganzheitlich bedeutet, dass Körper, Geist und Seele als ein Ganzes gesehen werden. Unsere Ernährung nährt nicht nur den Körper, sondern ist auch für Geist und Seele wichtig. Deshalb sollte ein Ernährungskonzept immer ganzheitlich sein.

Da bei der Ernährung sehr viele Faktoren berücksichtigt werden müssen (Geschlecht, Alter, Krankheiten, Unverträglichkeiten, Allergien,..) kann es kein Ernährungskonzept geben, das für alle Menschen gilt. Deshalb muss der Ganzheitliche Ernährungsberater das Konzept für jeden Klienten anpassen. Zuerst muss ein realistisches Ziel festgelegt werden, z.B. ich möchte 10 kg abnehmen oder ich brauche eine besondere Ernährung, da ich Diabetes habe oder ich leide an Zöliakie, das ist eine Glutenunverträglichkeit, die in den letzten Jahren stark zugenommen hat, da der Glutenanteil in den Backwaren in den letzten Jahrzehnten stark angestiegen ist. Um einen guten Überblick über das Ess- und Trinkverhalten des Klienten zu bekommen, ist es notwendig, dass der Klient mindestens sieben Tage, oder noch besser 14 Tage, alles, was er isst und trinkt in einem Ernährungstagebuch festhält. Dieses Ernährungstagebuch wird dann gemeinsam mit dem Ganzheitlichen Ernährungsberater ausgewertet.

Falk Hinneberg (www.hinneberg.info)

Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: willkommen@hinneberg.info