

Ernährungsberatung

Merian Iselin Klinik



*Individuell
aktuell
flexibel*



MERIAN ISELIN
Ernährungsberatung

Wo im nachfolgenden Text die männliche Form gewählt wurde, gilt sie auch für weibliche Personen.



Ernährung heute

Unsere Lebensqualität wird vom familiären Umfeld, der Situation am Arbeitsplatz, sozialen Kontakten, der Umweltsituation und weiteren Faktoren beeinflusst. Einer dieser Faktoren ist die Ernährung. Diese trägt zum Wohlbefinden, zur Leistungsfähigkeit, zum positiven Lebensgefühl und zur besseren Lebensqualität bei.

Nahrung versorgt den menschlichen Organismus mit Energie, Wirk- und Schutzstoffen, damit unser Körper optimal und beschwerdefrei arbeiten kann. Diese Definition ist zeitlos. Im Gegensatz dazu haben sich das Nahrungsmittelangebot, das Essverhalten, unsere Einkaufsgewohnheiten und die Verpflegungsmöglichkeiten in den letzten Jahrzehnten in rasantem Tempo verändert. Die Rollenverteilung zwischen Mann und Frau, die Familienmodelle und die Bereitschaft bzw. die Fähigkeit zu kochen sind nicht mehr selbstverständlich vorgegeben. Neue technische Hilfsmittel, vom Tiefkühlgerät bis zum Mikrowellenofen, stehen uns zur Verfügung.

Gesunde Ernährung ist ein Ziel und kein absoluter Wert. Sie steht immer im direkten Zusammenhang mit unseren Lebensumständen, unserem Gesundheitszustand sowie Zeit, Motivation und Energie, die wir im Moment investieren können und wollen.

Was wir für Sie tun können

Die Schwierigkeit liegt häufig in der Umsetzung des theoretischen Wissens in die *tägliche Praxis*. Da setzen wir von der Ernährungsberatung an. Wir helfen Ihnen, sich in der enormen Flut von Ernährungsinformationen und dem unüberschaubaren Angebot von Lebensmitteln zurecht zu finden.

Themen, die uns interessieren:

- Ihre Verpflegungssituation und Ihre Fragen zur Umsetzung der Empfehlung der gesunden Ernährung
- Ernährung in diversen Lebensphasen (z.B. Senioren, Schwangerschaft)
- Verantwortung für die Verpflegung von Familie, Wohngemeinschaften, Verbänden oder anderen Gruppen (z.B. Klassenlager, Sportanlässe)
- Verunsicherung welche Nahrungsmittel gegessen werden sollen
- Zeitmangel und dennoch Ansprüche an die Ernährung
- Genug von Versprechungen, Kilos loszuwerden und zu wissen, dass der Jo-Jo-Effekt folgt
- Sport
- chronische Krankheiten, in deren Behandlung die Ernährung eine Rolle spielt

Kommen Sie zu uns! Wir erarbeiten mit Ihnen gerne eine *individuelle* Lösung.

Sie entscheiden

Wir arbeiten *partnerschaftlich* mit Ihnen zusammen. Ihre Bedürfnisse und Ihre Möglichkeiten sind uns wichtig. Von uns erfahren Sie, welche Empfehlungen *aktuell* sind und welche Massnahmen Sie treffen können. Wir erarbeiten mit Ihnen Lösungen, die Ihrer Lebenssituation, Ihren Essgewohnheiten oder Ihrem Krankheitsbild am besten gerecht werden. Welche Schritte Sie gehen wollen, *entscheiden Sie!*



Unsere Stärken

Veränderungen fallen niemandem leicht. Wir stellen deshalb im Rahmen unserer Beratungstätigkeit einen hohen Anspruch an uns selbst und an unsere Zusammenarbeit mit Ihnen. Ihr Fortschritt ist unser Ziel.

Einzel- und Gruppenangebote:

- gesunde Ernährung im vielseitigen Alltag
- Beratung von Sportlern
- Gezielte Beratung und Coaching zur Gewichtsreduktion von Jugendlichen und Erwachsenen
- Erhebungen, Evaluation und Beratungen in Gemeinschaftsverpflegungen
- Vorträge in Vereinen für Mitglieder
- Vorträge und Schulungen in Institutionen für Mitarbeiter

Information, Beratung und Begleitung bei folgenden medizinischen Themen:

- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 1 und 2)
- Übergewicht (Adipositas)
- Essstörungen
- Hohe Blutfettwerte (Dyslipidämien)
- Gicht
- Nierensteine, Gallensteine
- Chronische Verstopfung, Durchfall, Blähungen
- Reflux (chronisches Sodbrennen)
- Laktoseintoleranz, Fructosemalabsorption
- Histaminintoleranz
- Zöliakie/Sprue
- Divertikulose, Divertikulitis

Unser Zielpublikum

- Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, Colon irritabile
- Nahrungsmittel-Allergien
- Ernährungsanpassung wegen Medikamenteneinnahme

Zeitgemässe, gesunde Ernährung ist ein *flexibler* Begriff. Nahrungsverbrauch und Energiebedarf sind abhängig vom Alter, vom Geschlecht einer Person und der körperlichen Belastung im Alltag.

Unser Angebot richtet sich an:

- Jugendliche und Erwachsene
- Eltern von Kindern
- Frauen und Männer in verschiedenen Lebensphasen, Arbeitsumfeldern und Freizeitsituationen
- Patienten der Merian Iselin Klinik sowie
- Kunden aus dem Quartier, der Stadt und der Region

Fühlen Sie sich angesprochen? Sind Sie neugierig geworden? Wollen Sie mehr über Ernährung erfahren? Sind Sie verunsichert und wollen endlich die brennendsten Ernährungsfragen klären? Dann nehmen Sie jetzt Kontakt mit uns auf! Wir informieren Sie gerne über unsere Dienstleistung und unsere Preise.

Unser Team

Die Ernährungsberaterinnen HF / BSC SVDE gehören zum paramedizinischen Personal wie die Physiotherapeuten. Sie unterstehen der Schweigepflicht.

Unterstützt wird die Ernährungsberatung durch:

- das Sekretariat der Ernährungsberatung
- Studierende der BFH Bern

Vernetzt sind wir durch Mitgliedschaften bei:

- Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/-innen SVDE
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung sge
- Schweizerische Diabetesgesellschaft sdg
- Beratungssektion der sdg
- Adipositas im Kindes- und Jugendalter akj
- Zöliakie IG
- Psychiatrie IG
- Sport und Ernährung FG
- Experten Netzwerk Essstörung ENES
- Regiogruppe Basel des SVDE
- aha! Allergiezentrum Schweiz



Unsere Beratungszeiten

Montag bis Freitag: 8.00–12.45 Uhr
13.30–17.00 Uhr

Ausserhalb der Beratungszeiten sind Termine nach individueller Absprache möglich. Je nach Kursangebot finden Gruppentermine über Mittag oder am Abend statt.

Wie komme ich in die Merian Iselin Klinik?

- Tram
- - Bus
- Fussweg

Die Ernährungsberatung (ERB) finden Sie direkt gegenüber dem Haupteingang der Merian Iselin Klinik an der Eichenstrasse 37.







MERIAN ISELIN

*Klinik für Orthopädie
und Chirurgie*

Föhrenstrasse 2

CH-4009 Basel

T +41 61 305 11 11

F +41 61 305 18 66

info@merianiselin.ch

www.merianiselin.ch

