

## Essen und Trinken

**Lass deine Nahrung die Medizin und deine Medizin die Nahrung sein. (Hippokrates)**

In jedem Alter ist eine ausgewogene vollwertige Ernährungsweise wichtig. Sie dient der Gesundheitsförderung, steigert die Leistungsfähigkeit, stärkt das Immunsystem und fördert das Wohlbefinden. Allerdings ändert sich in bestimmten Lebenssituationen, z.B. bei Schwangerschaft oder im hohen Alter, der Bedarf an Nährstoffen. Vielleicht müssen Sie auch aufgrund einer Erkrankung eine spezielle Diät-/Ernährungstherapie durchführen. Wir bieten Ihnen Hilfe zur praktischen Umsetzung der Ernährungsempfehlung im Alltag unter Berücksichtigung all Ihrer Vorlieben und Abneigungen.



## Ernährung geht uns alle an

### Guter Rat

### Termine nach Vereinbarung mit



Silvia Schmitz,  
Staatlich anerkannte Diätassistentin, zertifiziert vom Verband der Diätassistenten Deutscher Bundesverband (VDD), Staatlich anerkannte Diabetesberaterin



Heike Wirtz,  
Staatlich anerkannte Diätassistentin

Sie erreichen uns von 8.30 - 14.00 Uhr unter Telefon 0 26 51/83 - 44 45 oder unter [diatberatung-mayen@gemeinschaftsklinikum.de](mailto:diatberatung-mayen@gemeinschaftsklinikum.de)

Das Team der Ernährungsberatung arbeitet unter den Chefärzten der Klinik für Innere Medizin.

### Für Patienten

### Stationäres Beratungsangebot

Während Ihres stationären Aufenthalts in unserem Krankenhaus beantworten wir gerne Ihre Fragen über Ihre Ernährung und Ihre Ernährungstherapie, auf Wunsch auch mit Ihren Angehörigen. Für eine Terminabsprache wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal oder Ihren Stationsarzt.

### Für Patienten

### Bei welchen Erkrankungen?

Unser Angebot richtet sich an Patienten mit:

- Stoffwechselerkrankungen z.B. Diabetes mellitus, erhöhte Blutfettwerte, Gicht
- Übergewicht
- Untergewicht
- Mangelernährung
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Magen- und Darmerkrankungen
- Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
- Tumorerkrankungen

Aber auch bei individuellen Ernährungsfragen (z.B. alternative Ernährungsformen, Kinderernährung, Ernährung im Alter, sekundäre Pflanzenstoffe, etc.) stehen wir Ihnen und Ihren Angehörigen gerne zur Verfügung.

## Für Interessierte

### Ambulantes Beratungsangebot

Auch außerhalb des Krankenhauses stehen wir Ihnen und Ihren Angehörigen gerne zur Verfügung. In der ambulanten Ernährungsberatung wollen wir

- Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe bieten, um Ihr individuelles Ernährungsverhalten zu korrigieren,
- Ihre persönlichen Ernährungsfragen beantworten,
- Ernährungsabhängigen Erkrankungen vorbeugen.



## Was, warum, wie?

### Unsere Leistungen

- Ausführliche Erhebung Ihrer Essgewohnheiten
- Betrachtung Ihres Ernährungsverhaltens
- Alltagstaugliche Ernährungsempfehlungen

Die Kosten für ambulante Leistungen stellen wir Ihnen in Rechnung. In der Regel werden diese von der Krankenkasse erstattet bzw. bezuschusst.

Eine effektive Gesundheitsfürsorge ist individuell und nur dann zu erzielen, wenn die Umstellung von Ernährung, körperlicher Aktivität und Verhalten in Selbstverantwortung und auf Dauer erreicht wird.

Ernährungs- und Bewegungs-Kurse bieten wir Ihnen auch im zgfm an:  
Telefon 0 26 51/83 - 32 50

## So erreichen Sie uns:

Gemeinschaftsklinikum  
Koblenz-Mayen  
St. Elisabeth Mayen  
Siegfriedstr. 20-22  
56727 Mayen

Tel.: 0 26 51/83 - 44 45  
diatberatung-mayen@gemeinschaftsklinikum.de  
www.gemeinschaftsklinikum.de

## Ernährungsberatung



## Stationär und ambulant