

## **Angebote für die Ernährungsberatung**

**Ernährung bei Übergewicht/Adipositas**

**Ernährung bei Diabetes mellitus Typ 2**

**Ernährung bei HLP**

**Ernährung bei Gicht**

**Ernährung bei Bluthochdruck**

**Ernährung bei Hyperthyreose/Hypothyreose**

**Ernährung bei Lebensmittelunverträglichkeiten**

**u.v.m.**

**Gesundheitskurse:**

**Berechnung des BMI (Body-Mass-Index)**

**Berechnung: Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Flüssigkeit**

**Die 10 Regeln der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung)**

**Ernährungspyramide**

**Fett**

**Kohlenhydrate, Ballaststoffe**

**Eiweiß**

**Vitamine und Mineralstoffe**

**Einkaufstraining**