

**Birgit Mayer**

Ausarbeitung eines Ernährungskonzeptes für 3 Monate. Anamnese, Berechnung der ernährungsrelevanten Ist- und Soll-Werte, Zielsetzung und Ernährungsprotokoll

# BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei [www.GRIN.com](http://www.GRIN.com) hochladen  
und kostenlos publizieren



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

## **Impressum:**

Copyright © 2017 GRIN Verlag  
ISBN: 9783668561717

## **Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/376452>

**Birgit Mayer**

**Ausarbeitung eines Ernährungskonzeptes für 3 Monate.  
Anamnese, Berechnung der ernährungsrelevanten Ist-  
und Soll-Werte, Zielsetzung und Ernährungsprotokoll**

## **GRIN - Your knowledge has value**

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite [www.grin.com](http://www.grin.com) ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

### **Besuchen Sie uns im Internet:**

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

[http://www.twitter.com/grin\\_com](http://www.twitter.com/grin_com)

Academy of Sports

# Abschlussarbeit – Ernährungsberater / in

Ernährungsberater/in B-Lizenz (mit Vorbildung)

Mayer Birgit

1. Einleitung.....	1
2. Informationsgespräch .....	2
3. Diagnose.....	2
3.1 Eingangsgespräch .....	2
4. Anamnese.....	3
4.1 Allgemeinanamnese .....	3
4.2 Umfeldanamnese.....	3
4.3 Gesundheitsanamnese / Abklärung Kontraindikationen .....	4
4.4 Alltagsbelastung und - Verhalten .....	4
4.5 Sportanamnese .....	5
4.6 Biometrische / Anthropometrische Daten .....	5
4.7 Auswertung Anamnese .....	5
4.8 Internistische Daten .....	8
5. Berechnung der ernährungsrelevanten IST-Werte.....	9
5.1 Berechnung des IST-Grundumsatzes.....	10
5.2 Berechnung des IST-Gesamtenergieumsatzes Frau K. ....	10
5.3 Berechnung des IST-Leistungsumsatzes Frau K. ....	10
6. Zielsetzung.....	11
7. Berechnung der ernährungsrelevanten SOLL-Werte Frau K. ....	12
8. Ernährungsprotokoll.....	15
8.1 Auswertung des Ernährungsprotokolls .....	16
8.2 Empfehlung.....	18
8.3 Anpassung der Nahrungszusammensetzung .....	20
9. Ernährungsempfehlung .....	23
10. Kontrolle.....	25
10.1 Erstes Kontroll- und Feedbackgespräch.....	25

10.2 Weitere Kontroll- und Feedbackgespräche .....	25
10.3 Ziel- und Kontrolldiagramm für drei Monate Frau K. ....	26
11. Fazit .....	27
12. Literaturverzeichnis.....	28
13. Anhang.....	29