



# Ernährungsberatung & Ernährungstherapie

Alle Leistungen für Ernährungsberatung und -therapie sind freiwillige Leistungen der Krankenkassen. Bezüglich der Höhe der Zuschüsse und der Anzahl der genehmigten Termine haben die einzelnen Krankenkassen unterschiedliche Spielräume. Bitte erkundigen Sie sich daher jeweils bei Ihrer Krankenkasse oder stellen Sie mittels Kostenvorschlag einen Antrag auf Kostenerstattung.

In der Regel müssen Sie zunächst die Rechnung bei mir begleichen, bevor Sie diese dann quittiert zur Erstattung bei Ihrer Kasse einreichen können.

## Tabea Simonis

staatl. gepr. Diätassistentin

Nürnberger Str. 2  
91781 Weißenburg

Tel.: 0 91 41 / 873 377 27

e-Mail: [info@simonis-ernaehrung.de](mailto:info@simonis-ernaehrung.de)



[simonis-ernaehrung.de](http://simonis-ernaehrung.de)



„Alles steht mir frei, aber nicht alles ist förderlich.  
Alles ist mir erlaubt, aber ich darf mich von nichts  
beherrschen lassen. (1. Kor. 6,12)





### Medizinische Ernährungstherapie (nach § 43 SGB V)

Die Ernährungstherapie ist eine Beratung auf ärztliche Empfehlung. Die Beratung wird Therapie genannt, wenn Sie unter einer ärztlich nachgewiesenen, ernährungsabhängigen Erkrankung leiden.

#### Meine Beratungsschwerpunkte:

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Laktose- oder Sorbitintoleranz, Fructosemalabsorption, Gluten- oder Histaminunverträglichkeit)
- Nährstoff- oder Vitaminmangel
- Magen- oder Darmerkrankungen (Gastritis, Zöliakie, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Divertikel, Reizdarm)
- Gicht & erhöhte Harnsäurewerte
- Fettstoffwechselstörungen
- Bluthochdruck
- Osteoporose
- Diabetes mellitus

### Ernährungsberatung (Primärprävention nach § 20 SGB V)

Die Ernährungsberatung richtet sich an Personen, die eine Beratung im Bezug auf Ihre Ernährung möchten.

Die Ernährungsberatung gibt Entscheidungshilfen bei Ihren selbstbestimmten Zielen. Sie ist dann sinnvoll, wenn Sie eine Umstellung Ihrer Ernährung anstreben oder ernährungsbedingten Erkrankungen vorbeugen möchten.

Zum Beispiel:

- Gesunde Ernährung
- Vegetarische oder vegane Ernährung
- Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit
- Säuglings- und Kleinkindernahrung
- Sporternährung
- Umstellung der Essgewohnheiten
- Gesundes Abnehmen

### Einkaufscoaching

Das Angebot ist vielfältig, die Zutatenlisten kleingedruckt, die Werbeversprechungen groß und die Tricks der Supermärkte gut durchdacht. Das Richtige in den Einkaufskorb zu legen, fällt da oft schwer. Deshalb kann ein Einkaufscoaching sinnvoll sein. Ich helfe Ihnen qualitäts-, gesundheits- und preisbewusst einzukaufen.

### Kochcoaching

Das Kochcoaching findet in Ihrer eigenen Küche statt. Ihre Vorlieben und Wünsche stehen dabei natürlich im Vordergrund.

Zusammen kochen wir das, was Sie sich wünschen: gesunde Snacks, schnelle Soßen, selbstgemachte Dressings, Aufstriche oder ein auf Ihre Erkrankung abgestimmtes Menü.

