



Was bedeutet Ernährungsberatung für mich?

Jede Umstellung in der Ernährung ist ein gemeinsames Herantasten. Ich bin Expertin in Ernährungsfragen – aber Sie sind Experte, was Ihr Leben angeht.

Meine Aufgabe ist es, Sie zu unterstützen, Ihnen wichtiges Wissen zur Ernährung zu vermitteln und mit Ihnen Lösungen zu erarbeiten, die Sie im Alltag umsetzen können. Zusammen klären wir offene Fragen zur Ernährung, machen eine Standortbestimmung und bestimmen Ihren Ernährungszustand. Das Ziel ist eine individuelle Ernährungsumstellung, die Ihre Lebensqualität verbessert.

Gemeinsam probieren wir aus, was für Sie am besten umsetzbar ist und wie die beste Ernährung für Sie aussieht.

FABIENNE SALADIN

Ernährungsberaterin BSc SVDE
M +41 79 341 12 14
F +41 62 836 78 31
eb-saladin@hin.ch
www.eb-saladin.ch

STANDORT AARAU

Beratungsbüro befindet sich im
Tumor Zentrum Aarau
Hirslanden Medical Center
Rain 34 . 5000 Aarau
fabienne.saladin@hirslanden.ch
T +41 62 836 78 30

STANDORT THERWIL

Brunnmattstrasse 5 . 4106 Therwil

SCHULUNGEN UND VORTRÄGE

Gerne gebe ich mein Wissen weiter – in Schulungen, Workshops oder in Form von Vorträgen.

BERATUNGSART

Die Ernährungsberatung wird als Einzelberatung persönlich, telefonisch oder per Email durchgeführt, je nachdem, was für Sie am besten funktioniert. Auf Wunsch berate ich Sie auch als Gruppe, in Teams oder Familien.

KOSTEN

Die Kosten für die Ernährungsberatung werden auf ärztliche Verordnung von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Diese stellt Ihnen Ihr Facharzt oder Hausarzt aus. Gerne unterstütze ich Sie beim Beantragen einer solchen Verordnung.

Natürlich sind sie auch als Selbstzahler willkommen.



ERNÄHRUNGS-
BERATUNG
Saladin

ERNÄHRUNG

die für Sie stimmt.

Liebe Klientin, Lieber Klient

Essen versorgt unseren Körper mit Energie und Nährstoffen. Doch das ist längst nicht alles. Essen ist auch Genuss und sorgt für Wohlbefinden. Ernährung beeinflusst die Gesundheit und ist stark verbunden mit Ihrer Lebensqualität.

Vielerlei Erkrankungen, Unverträglichkeiten oder Allergien können Essen für Sie zu einer Quelle der Sorge machen. Die tägliche Ernährung wird zu einer Herausforderung, die sie nicht sein sollte. In diesem Moment kann ich Ihnen helfen. Zusammen können wir herausfinden, wie Sie sich am besten ernähren können, um Ihre Beschwerden zu vermindern oder sogar ganz loszuwerden und Ihre Werte zu verbessern.

Eine Ernährungsberatung kann in den unterschiedlichsten Lebensphasen und -situationen sinnvoll sein. Sie eignet sich bestens zur Standortbestimmung und um offene Fragen zur Ernährung zu klären.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen die Ernährung zu erarbeiten, die für Sie stimmt.

Ihre Fabienne Saladin

Wann hilft eine Ernährungsberatung?

ERKRANKUNGEN DES VERDAUUNGSTRAKTES

Ernährung kann Ursache, aber auch verstärkendes Element bei Erkrankungen des Verdauungstraktes sein. Auch nach Operationen, Darmentfernungen oder bei Divertikeln hilft Ihnen die Ernährung, mit der Erkrankung umzugehen.

STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

Erkrankungen wie Diabetes, zu hohe Cholesterinwerte oder Gicht können unangenehme Folgen haben. Mit der richtigen Ernährung beeinflussen Sie den Krankheitsverlauf, auftretende Symptome oder Spätfolgen. Damit können Sie Ihre Lebensqualität wesentlich verbessern.

KREBSERKRANKUNGEN

Eine Krebserkrankung verändert alles – unter anderem auch Ihren Stoffwechsel. Während und nach einer Chemo- und/oder Radio-Therapie hilft eine professionelle Ernährungsberatung, Ihren Körper optimal im Kampf gegen den Krebs zu unterstützen. Ich berate und unterstütze Sie auch bei einer künstlichen Ernährung, ob durch Trinknahrung, Sondennahrung oder eine Ernährung direkt über den Blutkreislauf.

UNVERTRÄGLICHKEITEN UND ALLERGIEN

Zöliakie, Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption, Reizdarm-Syndrom sowie andere Unverträglichkeiten und Allergien können die Ernährung im Alltag sehr stark einschränken. Die Steigerung Ihrer Lebensqualität ist hier wichtig – aber auch die Versorgung Ihres Körpers mit allem was er braucht.

NIERENERKRANKUNGEN

Die Nieren sind mitverantwortlich für die Entgiftung unseres Körpers und für das Aufrechterhalten unseres Wasserhaushalts. Sind die Nieren geschwächt und haben eine verminderte Leistung, ist es wichtig, Sorge zu tragen. Durch eine nierenschonende Ernährung kann das Organ länger funktionieren.

ÜBERGEWICHT, FEHL- UND MANGELERNÄHRUNG

Wenn Sie Gewicht verlieren oder zunehmen müssen, wenn das Risiko eines Mangels besteht oder bereits Mangelerscheinungen bei Ihnen auftreten, dann sollten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten unbedingt mit einer Fachperson anschauen. Gerne unterstütze ich Sie bei Ihrem Vorhaben und helfe Ihnen bei einer nachhaltigen Umsetzung der Massnahmen.

ERNÄHRUNG IN JEDEM ALTER UND IN JEDER LEBENSLAGE

Unterschiedliche Lebensphasen erfordern Ernährungsweisen, die den täglichen Herausforderungen entsprechen. Kinder, Jugendliche, sportlich aktive Personen, Schwangere oder Stillende, berufstätige Erwachsene oder ältere Menschen brauchen eine Ernährung, die ihrem Lebensstil entspricht, ihn optimal unterstützt und dabei die Freude am Essen fördert.