

Die Hausärzte
Ennser Allgemeinmediziner GmbH
Kathreinstraße 19
4470 Enns



Telefon: 07223/84840 | FAX: 07223/84840-8200

Diätologie

Fr. Johanna Knaus, BBSc

Das Wort „Diät“ hat, anders als es meist verstanden wird, eine ursprünglichere Bedeutung. Der Begriff „diaita“ kommt aus dem Altgriechischen und wurde als Begriff für „Lebensweise“ verwendet. Diese Namensgebung zeigt, dass Ernährung uns ein ganzes Leben lang begleitet, denn sie ist schon vor der Geburt ein wesentlicher Bestandteil jedes einzelnen Lebens. Die „Diätetik“ beschäftigt sich auch heute noch mit der „richtigen“ Ernährung und ist eher bekannt als Diätologie oder angewandte Ernährungswissenschaft.

Unser Essen liefert dem Körper viele wichtige Nährstoffe, die für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nötig sind. Mit einer ausgewogenen Ernährung bekommt unser Körper im Idealfall alles was er braucht.

Häufig kommt es vor, dass man sich erst, wenn Beschwerden oder Krankheiten auftreten, Gedanken über die persönliche Lebensweise und Änderungsmöglichkeiten macht. Dabei verbessert ein gesunder Lebensstil, zu dem auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung gehören, nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern kann auch der Entstehung vieler Krankheiten vorbeugen.

Die Diätologie setzt vorbeugend an, wenn es um Gesundheitsförderung und -erhaltung geht. *Beispielsweise bei Ernährung in der Schwangerschaft, Ernährung bei Sport oder auch die tägliche, gesunde Ernährung*

Bei bereits bestehenden Krankheiten kann eine ernährungsmedizinische Beratung aber auch wesentlicher Teil der Therapie sein. *Themen für eine Ernährungsberatung können zum Beispiel sein: Über- und Untergewicht, Diabetes, erhöhtes Cholesterin, erhöhte Harnsäure und Gicht, Bluthochdruck, Osteoporose (Knochenschwund), rheumatische Erkrankungen, Sodbrennen und Gastritis, allgemeinen Verdauungsbeschwerden bis zu Unverträglichkeiten und Allergien von Nahrungsmitteln, Ernährung nach Operationen am Verdauungstrakt*

Für ernährungsmedizinische Themen bei Krankheiten stehen neben Ärzten und Ärztinnen alleinig DiätologInnen mit umfassendem medizinischen Wissen für Ernährungsfragen jeder Art zur Verfügung. Neben dem Angebot einer Ernährungsberatung im Gesundheitszentrum, gibt es auch einige freiberufliche DiätologInnen, die auf verschiedenste Themenbereiche spezialisiert sind.