

Ernährungsberatung

Unterstützung bei persönlichen Ernährungszielen

Als Ernährungsberaterin bespreche ich mit Ihnen Ihre momentanen Ernährungsgewohnheiten. Wir erarbeiten gemeinsam Verbesserungen, die Sie schrittweise im Alltag umsetzen können. Dabei steht Ihre individuelle Lebenssituation im Mittelpunkt.

Was wir essen, beeinflusst nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche. Das Lebensmittelangebot wird immer vielfältiger und ist praktisch jederzeit verfügbar. Entsprechend verändern sich unsere Ernährungsgewohnheiten. Die Ernährung ist aufgrund vieler verarbeiteter Lebensmittel sehr fett- und zuckerreich. So nehmen wir viel mehr Energie auf, als wir bei einer vorwiegend sitzenden Lebensweise brauchen. Dieses Missverhältnis ist die Ursache vieler chronischer Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes mellitus, Herz- und Gefässerkrankungen, Bluthochdruck. Diese «moderne Fehlernährung» ist aber nicht nur für somatische Erkrankungen verantwortlich, sondern kann auch unser psychisches Befinden beeinflussen.

Was bietet Ihnen die Ernährungsberatung?

Sie erhalten Informationen zu allen Themenbereichen der Ernährung und der Lebensmittel. Bei der Beratung stehen Sie und Ihre persönlichen Vorlieben und Wünsche im Mittelpunkt. Gemeinsam finden wir für Sie eine sinnvolle, angepasste Ernährung.

Wann ist eine Ernährungsberatung angezeigt?

Ernährungstherapeutische und präventive Beratungen sind sehr wichtig bei:

- Übergewicht und Adipositas
 - Gewichtszunahme im Zusammenhang mit der Einnahme von Medikamenten (gesteigertem Appetit und/oder Heisshungerattacken)
 - Fehl- und Mangelernährung
 - Essstörungen
 - Diabetes mellitus
 - Herz-Kreislaufkrankungen
 - Allergien und Unverträglichkeiten
 - Gastroenterologischen Erkrankungen
 - Rheumatischen Erkrankungen (Gicht, Arthritis)
-

Inhalte der Ernährungsberatung

- Momentane Ernährungs- und Lebensgewohnheiten besprechen.
 - Zusammenhänge zwischen den Symptomen und/oder der Krankheit und der Ernährung aufzeigen und erklären.
 - Persönlicher Nährstoffbedarf und ausgewogene Ernährung besprechen.
 - Persönliche Ziele zur Änderung der Ernährungsgewohnheiten erarbeiten.
 - Aktuelle Fragen beantworten.
 - Spezielle Situationen besprechen (Auswärtsverpflegung, Zubereitung, Einkauf, Produkte u.v.m)
 - Tagesbeispiel oder Umsetzungsplan erarbeiten. Der Ablauf gestaltet sich individuell, nach den neusten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft und in enger Zusammenarbeit mit den Ärzten
-

An wen richtet sich die Ernährungsberatung?

Die Ernährungsberatung der Psychiatrie St.Gallen Nord steht Menschen in stationärer, teilstationärer oder ambulanter Behandlung offen wie auch ambulanten externen Patienten, die durch einen Arzt zugewiesen werden.

Ambulante Behandlungen

Für die ambulanten Beratungen erfolgt die Anmeldung durch den Hausarzt/behandelnden Arzt. Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt die Grundversicherung der Krankenkasse die Kosten bei folgenden Krankheitsbildern:

- Stoffwechselkrankheiten, z.B. Diabetes mellitus Typ 1 und 2
 - Übergewicht (BMI über 30) und Folgenerkrankungen
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z.B. erhöhte Blutfettwerte, wie Cholesterin
 - Krankheiten des Verdauungssystems, z.B. chronische Darmerkrankungen, Stuhlprobleme
 - Nierenerkrankungen, Ernährung bei Dialysebehandlung
 - Fehl- und Mangelernährungszustände, z.B. tumorbedingter Gewichtsverlust, Vitaminmangel, Eisenmangel, Calciummangel, etc.
 - Künstliche Ernährung, Sondernahrung, Zusatznahrungen
 - Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten, wie z.B. Laktoseintoleranz oder Zöliakie, etc.
-

Wo wird die Ernährungsberatung angeboten?



Wil

+41 58 178 11 11
info@psgn.ch

Zürcherstrasse 30
9500 Wil

→ Mehr erfahren



St.Gallen

+41 58 178 52 00
st.gallen@psgn.ch

Teufenerstrasse 26
9000 St.Gallen

→ Mehr erfahren

Kontakt & Anmeldung



Petra Di Pierri

Leiterin
Ernährungsberatung

+41 58 178 13 19
E-Mail
vCard (Download)

Zentrale Anmeldung und Information ZAI:
+41 58 178 11 80

- Informationen und Beratung zu therapeutischen Angeboten der Psychiatrie St.Gallen Nord
- Anmeldungen für stationäre Behandlungen
- Anmeldungen für Krisenambulatorium Wil

Öffnungszeiten ZAI

- rund um die Uhr besetzt
- werktags 8.00 - 17.00 Uhr, davor und danach diensthabender Arzt

Psychiatrie St.Gallen Nord

Zürcherstrasse 30
9500 Wil

Tel. +41 58 178 11 80, Fax +41 58 178 11 53
anmeldung@psgn.ch

→ [Google Maps Route](#)