

## Wie kann ich ein Beratungsgespräch vereinbaren?

Möchten Sie erfahren, wie Sie sich ausgewogen und bedarfsgerecht ernähren können und somit zu neuer Energie kommen? Unsere Ernährungsberaterin steht Ihnen gerne zur Seite und begleitet Sie in Ihrer Ernährungsumstellung.

Die Beratungen können im ZIO Zürich und Winterthur vor Ort im separaten Sprechstundenzimmer oder im Therapieraum vor, während oder nach Ihrer Therapie stattfinden. Auch telefonische oder videotelefonische Beratungen bieten wir an.

Die Termine für Ernährungsberatung und -therapie finden jeweils montags, donnerstags und freitags statt.

Termine werden über den Empfang des ZIO Zürich vergeben.

Tel.: +41 44 448 30 00

Mail: [mpa.zuerich@zio.ch](mailto:mpa.zuerich@zio.ch)



«Auf die Frage, wie man sich optimal ernähren soll, gibt es keine allgemeingültige Antwort. Deshalb werden unsere persönlichen und individuellen Beratungen geschätzt.»

Jelina Linder

### Jelina Linder

Dipl. Ernährungsberaterin &  
-Therapeutin, BSc, SVDE



### ZIO AG

+41 44 448 30 00

[mpa.zuerich@zio.ch](mailto:mpa.zuerich@zio.ch)

[www.zio.ch](http://www.zio.ch)

Ein Unternehmen der  
NSN medical Gruppe



## Ernährungsberatung & -therapie im ZIO

«persönlich und begleitend»



## Warum ist Ernährungsberatung und -therapie wichtig?

Bei einer Krebserkrankung ist der Bedarf an Energie und Protein erhöht. Viele Betroffene leiden zudem an Appetitlosigkeit oder anderen Symptomen, die das Essen erschweren. Diese Kombination führt oftmals zu einem Gewichtsverlust.

Eine ausgewogene und bedarfsdeckende Ernährung kann dazu beitragen, dass Therapien besser vertragen werden und mehr Kraft für die Alltagsbewältigung vorhanden ist.

Viele Betroffene sind jedoch unsicher, wie sie sich nach einer Krebsdiagnose ernähren sollten. Sie fragen sich, ob gewisse Lebensmittel gemieden oder bevorzugt werden sollten.

Die Ernährungsberatung und -therapie dient dazu, Ihnen fachkompetente Antworten auf diese Fragen zu geben und die für Sie persönlich optimale Ernährung zu planen und umzusetzen.



## Themen, welche in der Ernährungsberatung und -therapie behandelt werden

- Ernährung bei Gewichtsabnahme und Mangelernährung
- Ernährung bei Therapiebeschwerden wie Übelkeit, Erbrechen oder Inappetenz
- Ernährung bei Verdauungsbeschwerden oder Reizdarm
- Unkonventionelle Ernährungsformen wie vegane Ernährung oder kohlenhydratarme Ernährung
- Fasten während der Chemotherapie
- Gesunde Ernährung zur Vorbeugung von Krebserkrankungen oder nach Therapieabschluss
- Unerwünschte Gewichtszunahme unter Hormontherapie

## Wie funktioniert Ernährungsberatung?

### 1. Gespräch:

Im ersten Gespräch sprechen wir über Ihre persönliche Situation, Ihre aktuelle Ernährung, Ihre Vorlieben und Werte. Wir besprechen das Therapieziel und planen bereits erste Anpassungen Ihrer Ernährung.

Dabei werden Sie zum Beispiel gefragt:

- Wie sieht Ihre Ernährung an einem typischen Tag aus?
- Was bedeutet Ernährung für Sie?
- Wie hat sich Ihr Gewicht in den letzten sechs Monaten verändert?
- Leiden Sie aktuell unter Verdauungsbeschwerden?

### 2. Gespräch:

Im zweiten Gespräch besprechen wir weitere Schritte zum Erreichen Ihres Therapieziels.

Eine Ernährungsumstellung ist ein Prozess, bei welchem jeder Mensch sein eigenes Tempo geht. Unsere Fachperson unterstützt und begleitet Sie in diesem Prozess. Für eine Ernährungstherapie finden in der Regel circa sechs Beratungen statt, die sich über zwei bis sechs Monate verteilen. Die Beratungsabstände bestimmen Sie selbst.

## Wie viel kostet mich die Ernährungsberatung?

Für Patient\*innen des Zentrums für Integrative Onkologie (ZIO AG) wird die Ernährungsberatung und -therapie nach Abzug des Selbstbehaltes über die Grundversicherung der Krankenkasse abgerechnet.

Bitte informieren Sie sich direkt beim ZIO Zürich.

Tel.: +41 44 448 30 00

Mail: [mpa.zuerich@zio.ch](mailto:mpa.zuerich@zio.ch)