

## Wie kann ich mehr erfahren?

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

Die Beratungen können vor, während oder nach Ihrer Therapie stattfinden. Ebenfalls bieten wir telefonische oder videotelefonische Beratungen an.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.



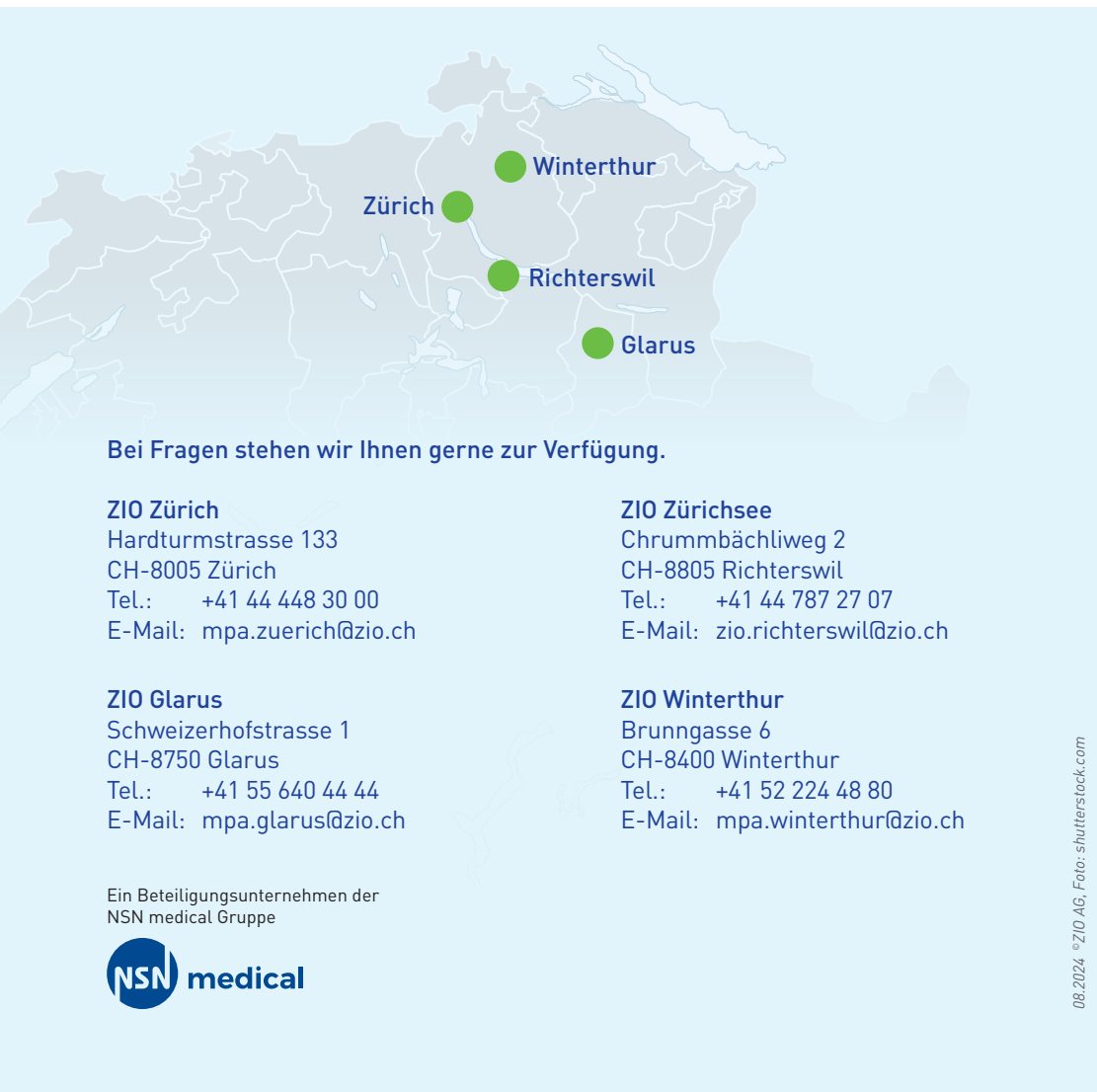
Zentrum für  
Integrative Onkologie

Hämatologie Onkologie Palliative Care

## Ernährungsberatung

Was ist sinnvoll und was tut gut?

«persönlich und begleitend»



Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

### ZIO Zürich

Hardturmstrasse 133

CH-8005 Zürich

Tel.: +41 44 448 30 00

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

### ZIO Zürichsee

Chrummbächliweg 2

CH-8805 Richterswil

Tel.: +41 44 787 27 07

E-Mail: [zio.richterswil@zio.ch](mailto:zio.richterswil@zio.ch)

### ZIO Glarus

Schweizerhofstrasse 1

CH-8750 Glarus

Tel.: +41 55 640 44 44

E-Mail: [mpa.glarus@zio.ch](mailto:mpa.glarus@zio.ch)

### ZIO Winterthur

Brunngasse 6

CH-8400 Winterthur

Tel.: +41 52 224 48 80

E-Mail: [mpa.winterthur@zio.ch](mailto:mpa.winterthur@zio.ch)

Ein Beteiligungsunternehmen der  
NSN medical Gruppe



08.2024 © ZIO AG, Foto: shutterstock.com





## Warum ist Ernährungsberatung wichtig?

Bei einer Krebserkrankung ist Ihr Bedarf an Energie und Protein erhöht. Zudem leiden viele Betroffene 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 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 behandelt werden

- Ungewollte Gewichtsabnahme und Mangelernährung
- Therapienebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen oder Inappetenz
- Verdauungsbeschwerden oder Reizdarmsyndrom
- Unkonventionelle Ernährungsformen wie vegane Ernährung oder kohlenhydratarme Ernährung
- Fasten während der Chemotherapie
- Vorbeugung von Krebserkrankungen
- Ernährung im Alter
- Wunsch nach Gewichtsabnahme
- Ernährungsoptimierung für Muskelaufbau  
*(Die Ernährungsberatung kann mit der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie (OTT) an den Standorten Zürich und Winterthur kombiniert werden.)*

## Wie funktioniert Ernährungsberatung?

# 1

### 1. Gespräch:

Im ersten Gespräch sprechen wir über Ihre persönliche Situation, Ihre aktuelle Ernährung, 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 6 Monaten verändert?
- Leiden Sie aktuell unter Verdauungsbeschwerden?

# 2

### 2. Gespräch:

Im zweiten Gespräch besprechen wir basierend auf dem ersten Gespräch weitere Schritte zum Erreichen Ihres Therapiezieles.

Eine Ernährungsumstellung wird als Prozess verstanden bei dem wir Sie unterstützen und bei dem jede Person ihr eigenes Tempo geht. Eine Ernährungstherapie dauert in der Regel ca. 6 Beratungen die über zwei bis sechs Monate stattfinden. Die Beratungsabstände dürfen Sie selbst bestimmen.

## Wie viel kostet mich die Ernährungsberatung?

Auf ärztliche Verordnung wird die Ernährungsberatung nach Abzug des Selbstbehaltes über die Grundversicherung der Krankenkasse abgerechnet. Bitte informieren Sie sich direkt beim ZIO oder besprechen Sie dies mit ihrer betreuenden Ärztin oder ihrem betreuenden Arzt.

Falls die Indikationen für die Verrechnung über die Grundversicherung nicht gegeben sind, bieten wir auch Termine für Selbstzahlende an. Falls Sie eine Zusatzversicherung haben, fragen Sie nach, ob diese allenfalls einen Teil der Kosten übernimmt.