
Im Folgenden beantworten wir häufig gestellte Fragen zu unserer Ernährungsberatung:

1. Wie kann ich einen Termin vereinbaren?

Per Telefon unter 032 366 65 70 oder per E-Mail: diet.espace-chirurgie@hin.ch

2. Wie läuft die erste Beratung ab?

Das Ziel der ersten Beratung ist es, Sie kennenzulernen: Dazu gehören Ihre Ernährungsgewohnheiten, Ihr Lebensstil sowie Ihre Ressourcen und Möglichkeiten. Gemeinsam legen wir erste Ziele fest. Auch die körperliche Aktivität ist ein wichtiger Bestandteil, den wir zusammen analysieren.

3. Was passiert bei den weiteren Terminen?

In den weiteren Terminen überprüfen wir gemeinsam, ob die gesetzten Ziele erreicht wurden, welche Erfolge Sie erzielt haben und welche Hindernisse aufgetreten sind. Anschliessend definieren wir in gemeinsamer Absprache mit Ihnen neue Ziele.

4. Gibt es fixe Ernährungspläne?

Es gibt fixe Ernährungspläne, jedoch empfehlen wir nicht, ihnen strikt zu folgen. Feste Ernährungspläne sind im Alltag oft schwer umzusetzen, können zu grosser Frustration führen und nach dem Absetzen eine rasche Gewichtszunahme begünstigen.

5. Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Ja. Mit einer von einer Ärztin oder einem Arzt unterschriebenen Ernährungsverordnung übernimmt die Grundversicherung sechs Beratungen.

6. Was ist, wenn ich mehr als sechs Beratungen brauche?

Wenn Sie mehr als sechs Beratungen benötigen, kann die Ernährungsverordnung in Absprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt um weitere sechs Beratungen verlängert werden.

7. Kann ich auch ohne ärztliche Überweisung in die Ernährungsberatung?

Ja. In diesem Fall stellen wir Ihnen die Beratung privat in Rechnung.

8. Warum ist die Ernährungsberatung bei einer bariatrischen Operation Pflicht?

Die Ernährungsberatung ist Teil der Richtlinien für die chirurgische Behandlung von Adipositas. Aufgestellt wurden diese Richtlinien von der *Swiss Society for the Study of Morbid Obesity and Metabolic Disorders (SMOB)*. Die Ernährungsberatung gehört zu den präoperativen Abklärungen und soll Sie über die Veränderungen des Essverhaltens nach

der Operation informieren sowie Ihre Ernährungsgewohnheiten und Ihren Ernährungszustand optimieren. Es ist ein integraler Bestandteil des multidisziplinären Teams eines bariatrischen Zentrums.

9. Warum muss ich bereits vor der Operation in die Ernährungsberatung?

Das Essen nach der Operation ist eine völlig neue Erfahrung. Es ist wichtig, dass Sie die Grundsätze der Ernährung nach der Operation kennen und bereits vor dem Eingriff beginnen, Ihre Essgewohnheiten anzupassen. So können gewisse Nebenwirkungen nach der Operation reduziert werden.

10. Was bringt die Ernährungsberatung bei einer medikamentösen Therapie?

Eine angepasste Ernährung kann helfen, gewisse Nebenwirkungen zu reduzieren und Ihr Energieniveau aufrechtzuerhalten. Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie eine ausreichende Proteinzufuhr sicherstellen können, um einen Verlust an Muskelmasse zu vermeiden.

11. Was ist, wenn ich keine der angebotenen Sprachen (Deutsch, Französisch, Italienisch) spreche?

Bitte kommen Sie in diesem Fall mit einer Übersetzerin oder einem Übersetzer zur Beratung.

12. Was ist, wenn ich zwischen den Beratungsterminen Fragen oder Unsicherheiten habe?

Während der Beratungen nehmen wir uns Zeit für Ihre Fragen. Sie können uns auch per E-Mail (diet.espace-chirurgie@hin.ch) oder telefonisch (032 366 65 70) kontaktieren.

13. Was passiert, wenn ich einen Termin nicht wahrnehmen kann?

Bitte sagen Sie Ihren Termin mindestens 48 Stunden im Voraus ab. Andernfalls wird Ihnen die Beratung privat in Rechnung gestellt.

14. Ich habe in der Vergangenheit bereits mehrere Ernährungsberatungen in Anspruch genommen und kenne die Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung. Muss ich trotzdem zu einer Beratung kommen?

Eine langfristige Veränderung der Ernährungsgewohnheiten kann schwierig sein. Wir unterstützen Sie dabei, Veränderungen Schritt für Schritt umzusetzen. Die Ernährungsberatung kann Ihnen Sicherheit geben und Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten.