

Kategorie	Erkrankung	Kurzbeschreibung	Ernährungsbezogene Ziele
Stoffwechsel & Übergewicht	Adipositas (Fettleibigkeit)	Übermäßige, krankhafte Ansammlung von Körperfett durch meist langfristiger positiver Nahrungsenergiebilanz.	Nahrungsenergie anpassen und gesundes Essverhalten fördern, Bewegungsverhalten fördern, nachhaltige und langfristige Gewichtsreduktion,
	Übergewicht (Präadipositas)	Unstimmigkeit zwischen erhöhtem Körpergewicht und Körpergröße, meist durch erhöhter Nahrungszufuhr	Lebensstilintervention, entsprechende Gewichtsreduktion bzw. -Stabilisierung, Bewegung fördern
	Metabolisches Syndrom	Kombination aus Übergewicht oder Adipositas, Bluthochdruck, Dyslipidämie und Insulinresistenz.	Gewichtsnormalisierung, Verbesserung der Blutzucker- und Fettwerte, Blutdruckkontrolle, Bewegung fördern
	Insulinresistenz / Prädiabetes Prädiabetes: Typ-2-Diabetes beginnt Jahre vor Ausbruch schleichend: Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V.	verminderte Insulinwirkung (Resistenz) / Abnahme der Insulinsekretion (Freisetzung aus der Bauchspeicheldrüse)	Umstellung auf vollwertige und ausgewogene Ernährung, Senkung der Kohlenhydrate, Bewegungsverhalten fördern, Körpergewicht normalisieren
	Diabetes mellitus Typ 2	Chronisch erhöhter Blutzucker durch Insulinresistenz und/oder Insulinmangel.	Blutzuckerregulation, Gewichtsreduktion, ausgewogene Kohlenhydratzufuhr, ballaststoffreiche Ernährung, Bewegung fördern
Kardiologische Erkrankungen	Gicht (Hyperurikämie)	Erhöhter Harnsäurespiegel durch purinreiche Ernährung oder Stoffwechselstörung.	Purinarme Kost, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Alkohol meiden, Gewichtsnormalisierung
	Hypertonie (Bluthochdruck)	Dauerhaft erhöhter Blutdruck, oft durch salzreiche Ernährung, Übergewicht, Alkohol.	Kontrolle Kochsalzzufuhr, Gewichtsregulierung, kaliumreiche Ernährung (Obst, Gemüse), Fettqualität anpassen.
	Dyslipidämie (Fettstoffwechsel-störung)	Erhöhte Blutfette (Cholesterin, Triglyzeride).	Reduktion gesättigter Fettsäuren, Erhöhung Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren, ballaststoffreiche Kost, Gewichtsregulierung, meiden von Alkohol
	Koronare Herzkrankheit (KHK)	Arteriosklerosebedingte Durchblutungsstörung der Herzkranzgefäße.	Empfehlung der Mediterranen Kost, mit Zufuhr hoher positiver Fettqualität und Antioxidantien, Cholesterin senken, Gewichtsregulierung
	Erhöhung Lipoprotein a (Lp a)	genetisch verursachte Schädigung der Blut-Gefäße	Unterstützung einer Gefäß-schonenden Ernährung, meiden von Alkohol
Magen-Darm-Erkrankungen	Reizdarmsyndrom (RDS)	Chronische Darmbeschwerden ohne organische Ursache.	Individuelle Ernährung (z. B. FODMAP-arm), regelmäßige Mahlzeiten, Stressabbau, Aufbau der Darmflora
	Morbus Crohn / Colitis ulcerosa (CED)	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen mit Schüben.	Schubgerechte Ernährung, Nährstoffmängel ausgleichen, leicht verdauliche Kost in Akutphasen.
	Gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD)	Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre.	Meiden von fettreichen, säurehaltigen und scharfen Speisen, kleine Mahlzeiten, Gewichtsreduktion.
	Stoma (Enterostoma, z. B. Ileostoma, Kolostoma)	Künstlicher Darmausgang nach Operation (teilweise oder vollständige Umleitung des Stuhlwegs).	Kostaufbau - langsam und individuell; blähende Lebensmittel meiden; ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr; Beobachtung individueller Verträglichkeit
	Kurzdarmsyndrom	Nach Resektion → reduzierte Resorptionsfläche, gestörte Aufnahme von u.a. Nährstoffen, Wasser, Elektrolyte (Malabsorption)	Anpassung / Verbesserung der Nährstoffzufuhr, Mangelprophylaxe, Flüssigkeitsmenge sichern
	Divertikulose / Divertikulitis	Ausstülpungen der Dickdarmschleimhaut; bei Divertikulitis akute Entzündung der Ausstülpungen	Anpassungen der Ernährung an jeweilige Situation, in schubfreier Phase geeignete, angepasste ballaststoffreiche Kost
	chronische Verstopfung (Obstipation)	über längere Zeit anhaltende Stuhlverstopfung (> 3 d), verschiedene Ursachen: u.a. RDS (s.o.), ungenügende Darm-peristaltik, ungünstige Ernährungsweise, fehlende Bewegung, Stress, Medikamente	Ursachenfindung und mögliche Verbesserung und Normalisierung der Ernährung; Aufbau der Darmflora
	akuter Durchfall (Diarrhoe)	meist infektiös mit Flüssigkeits- und Elektrolytverlust	Ersetzen / Ausgleichen der fehlenden Mineralstoffe und Flüssigkeit, langsamer und angepasster Kostaufbau
	Dumping-Syndrom	zu schneller Entleerung des Mageninhaltes in den Dünndarm → u.a. nach Magen-Op, Bariatrischen Eingriffen	individuell angepasste Ernährung und Nahrungsmittel, mit vielen kleinen Mahlzeiten pro Tag, Trennung von festen Mahlzeiten und Getränken
	Postinfektiöse Maldigestion	Störung der Aufspaltung von Nahrungsbestandteilen (im Dünndarm)	angepasste (leichte) Vollkost, Aufbau der Darmflora, strikte Vermeidung von Alkohol
Leber- und Gallenerkrankungen	MASLD (metabolische Dysfunktion-assoziierte Lebererkrankung)	Verfettung der Leber ohne Alkohol, häufig durch Überernährung und Bewegungsmangel.	Gewichtsreduktion, Reduktion von Zucker und gesättigten Fetten, körperliche Aktivität, mediterrane Kost.
	Alkoholische Fettleber / Fettleberhepatitis	Leberverfettung durch regelmäßigen Alkoholkonsum.	Alkoholabstinenz, ausgewogene nährstoffreiche Ernährung, Leberregeneration fördern.
	Leberzirrhose	Chronische, irreversible Leberschädigung, eingeschränkte Entgiftungsfunktion	Eiweißbedarf anpassen / ausgleichen, kleine Mahlzeiten, Alkohol strikt meiden, Natrium / Kochsalz bei Aszites reduzieren
	Cholelithiasis (Gallensteine)	Bildung von Steinen in der Gallenblase oder den Gallengängen.	Fettreduzierte, ballaststoffreiche Ernährung, regelmäßige Mahlzeiten, Gewichtsregulierung.

	Cholezystitis (Gallenblasenentzündung)	Entzündung der Gallenblase, meist infolge von Steinen.	Leicht verdauliche, fettarme Kost während Akutphase, kleine Mahlzeiten, Alkohol und frittierte Speisen meiden.
Gynäkologische Erkrankungen	Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes)	Vorübergehende Glukosetoleranzstörung während der Schwangerschaft.	Blutzuckerstabilisierung, angepasste Kohlenhydratzufuhr, regelmäßige Mahlzeiten.
	PMS / Menstruationsbeschwerden	Zyklusabhängige Beschwerden durch hormonelle Schwankungen.	Magnesium- und Vitamin-B6-reiche Ernährung, Reduktion von Salz, Koffein und Zucker.
	PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom)	Hormonstörung mit Insulinresistenz und Zyklusstörungen.	Gewichtsnormalisierung, Low-GI-Ernährung, Insulinsensitivität verbessern.
	Beschwerden in den Wechseljahren (Klimakterium)	u.a. hormonelle Schwankungen (Östrogenabfall) und Veränderung des Hormonhaushaltes → Hitzewallung / Schweißausbruch, Stimmungsschwankungen, körperliche Veränderungen, verringerter Energiebedarf, mögliche Blutdruckveränderung, Osteoporoserisiko steigt, Veränderung der Verdauung	individuell angepasste Ernährung, östrogenreich (u.a. Soja, Leinsamen, Hülsenfrüchte), Blutzuckerstabilisierung, Kalzium und Vit. D, sowie Tryptophan - reiche Lebensmittel, Unterstützung der Verdauung, Aufbau der Darmflora
Onkologische Erkrankungen	Tumorerkrankungen allgemein Beispiele Krebslokalisierung u.a.: Magen-Darm, Pankreas (Bauchspeicheldrüse), Ösophagus (Speiseröhre), Kopf und Hals, Brust, Lunge, Leber, Prostata, Niere, Blut (Hämatologie)	Fehlsteuerung des Zellwachstums mit vielfältigen Ursachen → u.a. Gewichtsverlust, Verlust von Muskulatur, Appetitverlust, Geschmacksveränderung, chronische Müdigkeit (Fatigue),	Erhalt des Ernährungszustands, Mangelernährung vermeiden, entzündungshemmende Ernährung.
	Kachexie bei Krebs (Tumorkachexie)	Schwere Mangel- und Abbauzustände durch Tumorstoffwechsel.	Energie- und Eiweißzufuhr erhöhen, kleine energiereiche Mahlzeiten, ggf. Supplemente.
Neurologische Erkrankungen	Migräne	mit und ohne Aura, periodisch und anfallsartig wiederkehrender halbseitiger Kopfschmerz, meist kombiniert mit u.a. Übelkeit, Erbrechen Migräne – Wikipedia	Trigger-Lebensmittel finden und eliminieren, meiden von Alkohol, regelmäßige und pflanzenbasierte Mahlzeiten, Auswahl von frischen und vollwertigen Nahrungsmitteln
	Morbus Parkinson	Erkrankung des Nervensystems, mit unterschiedlichen Bewegungsstörungen, u.a. Mangel an Dopamin Was ist Morbus Parkinson? Gesundheitsportal	gesunde und vollwertige Ernährung, Empfehlung der mediterranen Ernährung, qualitativ hochwertige Fettträger bevorzugen, Unterstützung der Darmflora Ernährung spielt auch für Patienten mit Parkinson eine wichtige Rolle.: Parkinsonstiftung
	Multibles Sklerose	chronisch - entzündlich neurologische Autoimmunerkrankung, Multiple Sklerose – Wikipedia	vollwertige und pflanzenbasierte Ernährung, Entzündungshemmende Lebensmittel (Kräuter, Gemüse, Gewürze etc.) bevorzugen, Fleischkonsum einschränken, Stärkung der Darmflora Entzündungshemmende Ernährung bei Multipler Sklerose ndr.de
	ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung)	Kernsymptome: Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität, Impulsivität, Störung der neuronalen Entwicklung, möglicher Einfluss von Toxinen / Nahrungsmittelunverträglichkeiten / Allergene Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung – Wikipedia Allgemeine Infos zu ADHS - ADHS-Netz	ausgewogene, vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung, regelmäßige Mahlzeiten, gering verarbeitete Lebensmittel, qualitativ hochwertige Fette (omega-3-FS), Zucker und Snacks stark reduzieren, Ansatz der oligoantigenen Diät, Stärkung der Darmflora (Darm-Mikrobiom) Allgemeine Infos zu ADHS - ADHS-Netz Ernährung bei ADHS: Besserung durch oligoantigene Diät ndr.de
Allergien & Unverträglichkeiten	Nahrungsmittelallergien	Immunreaktion auf bestimmte Eiweiße (z. B. Nüsse, Milch, Ei).	Allergenvermeidung, sichere Ersatzprodukte, Nährstoffausgleich.
	Histaminintoleranz	Unverträglichkeit gegenüber Histaminhaltigen Lebensmitteln und Histaminfördernden Produkten	Histaminarme Ernährung, frische Lebensmittel bevorzugen, Alkohol meiden.
	Fruktosemalabsorption	Störung der Fruktoseaufnahme im Dünndarm.	Fruktosearme Ernährung, kleine Portionen, Kombi mit Glukose verbessert Verträglichkeit.
	Laktoseintoleranz	Unverträglichkeit von Laktose (Milchzucker) durch Enzymmangel Laktase	Laktosearme Ernährung, Laktasepräparate, Kalziumzufuhr sichern
	Zöliakie (glutensensitive oder gluteninduzierte Enteropathie, einheimische Sprue, nichttropische Sprue)	Autoimmunreaktion / körpereigene allergische Reaktion auf Gluten mit Darmschädigung	glutenfreie Ernährung (< 20 ppm/d, nicht reversibel), Nährstoffdefizite ausgleichen
Essstörungen	Anorexia nervosa (Magersucht)	Psychische Essstörung mit stark eingeschränkter Nahrungsaufnahme und ausgeprägtem Untergewicht, verzerrte Körperbildwahrnehmung	Gewichtsstabilisierung/-aufbau, Normalisierung des Essverhaltens, Wiederherstellung des Nährstoffstatus, psychotherapeutische Begleitung
	Bulimia nervosa	psychische Erkrankung verbunden mit Essanfälle und anschließendem kompensatorischem Verhalten (Erbrechen, Abführmittel) → Elektrolytstörungen, Reflux, Schleimhautschäden, verzerrte Körperbildwahrnehmung	Normalisierung des Essverhaltens, Stabilisierung des Elektrolyt- und Säurehaushalts, Schleimhautschutz, psychotherapeutische Begleitung

	Binge-eating disorder (Störung)	psychische Erkrankung mit häufig wiederkehrenden Essanfällen, dabei ohne Erbrechen → meist verbunden mit Übergewicht, Verdauungsbeschwerden	Regulierung des Essrhythmus, Gewichtsstabilisierung, Verbesserung der Verdauungsregulation, Verminderung / Vermeidung von Blähungen, psychotherapeutische Begleitung
	Orthorexia nervosa (nicht offiziell klassifiziert)	übermäßiges Verlangen nach „gesunder“ Ernährung → Nährstoffmängel, soziale Einschränkungen, Verdauungsstörungen. https://flexikon.doccheck.com/de/Orthorexia_nervosa	Normalisierung Essverhalten, Ausgleich des Nährstoffdefizits, Verbesserung der Verdauung, psychotherapeutische Begleitung
	ARFID (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder)	gestörtes Ernährungsverhalten mit Vermeidung / Einschränkung der Nahrungsaufnahme (u.a. Geruchsempfinden, geringes Interesse, Angst vor Beschwerden) → Gewichtsverlust, Nährstoffmängel, Verlust Lebensqualität	Gewichts-Stabilisierung / -aufbau, Ausgleich Nährstoffdefizit, Normalisierung des Essverhaltens
Knochen & Mikronährstoffe	Osteoporose	Abnahme der Knochendichte durch Kalzium- und Vitamin-D-Mangel.	Kalzium- und Vitamin-D-reiche Ernährung, Bewegung, Untergewicht vermeiden.
	Eisenmangelanämie	Verminderte Blutbildung durch Eisenmangel.	Eisenreiche Kost, Vitamin-C-Zufuhr fördern, Hemmstoffe vermeiden.
Allgemein / Mangelzustände	allgemeine Mangelernährung (Malnutrition) / Unterernährung	anhaltender Zustand von Einschränkungen körperlicher und / oder geistiger Funktionen → unzureichende Energie- und Nährstoffzufuhr, Untergewicht und Verlust von Muskelkraft, mit meist bestehender Erkrankung	Nährstoff- und Energiedefizit ausgleichen, Eiweiß-reich (!!!), individuell angepasste, ausgewogene Mahlzeiten, bei Bedarf Nahrungsergänzung (Supplemente)