

# Ernährungstherapie kann helfen – auch bei Long Covid



Bis zu 15% der Patient\*innen haben auch bei milden Verläufen nach einer Covid-19-Infektion noch monatelang weitere Symptome im Rahmen eines Post-Covid Syndroms.

Die Ernährungstherapie in der Rehabilitation ist eine Behandlungsoption. Die ausreichende Versorgung mit allen Nährstoffen ist für diesen Prozess und den Muskelaufbau unerlässlich. Folgende Ernährungsprobleme können auftreten und erschweren die Rehabilitation oder bergen ein hohes Risiko für eine Fehl- oder Mangelernährung:

- Appetitreduktion
- Geschmacks- und/oder Geruchsverlust
- Geschmacksveränderungen
- Atemschwierigkeiten und damit verbundenen Einschränkungen (Einkauf, Zubereitung und orale Aufnahme)
- Muskelverlust, Schwäche und Erschöpfung (Fatigue)
- Anhaltende Verdauungsbeschwerden

Gemeinsam mit Ihnen finden wir individuelle Lösungen und begleiten Sie in der praktischen Umsetzung, damit Ihr Heilungsprozess optimal unterstützt wird.

Die Ernährungstherapien können auch online stattfinden. Im Raum Zürich sind wir an verschiedenen Standorten für Sie da.

Die Konsultationen werden mit einer ärztlichen Verordnung von ihrer Grundversicherung übernommen.



**JoNCo Ernährungsberatung GmbH**  
<https://jonco-ernaehrungsberatung.ch>

## Terminvereinbarungen:

Franziska Almer, BSc Ernährungsberaterin SVDE  
+41 78 410 49 13 / [franziska.almer@jonco-erb.ch](mailto:franziska.almer@jonco-erb.ch)