

## Seminare für Ärztinnen und Ärzte

Die Low Carb-Kost wird von einer steigenden Anzahl von Menschen nachgefragt, denn sie liefert verschiedenen Menschen eine Reihe unterschiedlicher Vorteile. Während sie einigen einfach nur besser schmeckt und bekommt, ist anderen vor allem der Schutz der Gesundheit bzw. deren Verbesserung wichtig.

Die Low Carb-Kost ist von Vorteil in der Adipositas-Therapie und auch bei metabolischen Erkrankungen, denen ein gestörter Kohlenhydrat-Stoffwechsel und/oder Insulinresistenz zugrunde liegt (Prädiabetes, Typ 2 Diabetes, Metabolisches Syndrom, Nicht-alkoholische Fettleber, u.a.).

Unabhängig von Ihrer ärztlichen Fachrichtung ist das Ziel des Seminars für Ärztinnen und Ärzte, dass Sie Sicherheit mit den Ansprüchen der Low Carb-Kostform gewinnen und bestehendes Wissen über diese Kostform vertiefen bzw. neues Wissen generieren. Sie erhalten ernährungswissenschaftlich fundiertes Wissen über den State of the Art der Ernährungstherapie o.g. Indikationen, um Ihr Therapieangebot zu erweitern bzw. die Attraktivität der Ernährungsberatung / -therapie zu erhöhen.

Am Ende des Seminars wissen Sie, wie sich die Low Carb-Kostform von anderen unterscheidet und bei welchen pathophysiologischen Situationen diese Kostform indiziert ist. Sie haben einen Überblick über die wissenschaftliche Datenlage, können den positiven Einfluss der Low Carb-Kostform auf die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Patienten abschätzen und erkennen deren Zusammenhang mit der Compliance/Adhärenz und dem Disease-Self-Management. Zudem werden Sie das theoretische, ernährungswissenschaftliche Detailwissen in die patienten-orientierte Sprache übersetzen können.

Um Ihr Seminar nach Ihren Wünschen zusammenzustellen, sind verschiedene Themenbereiche kombinierbar.

### Seminarinhalte, aus denen Sie wählen können:

- Grundlagen von Low Carb-Kostformen: Definition, Nährstoffberechnungen, Abgrenzung zu anderen Kostformen
- Ernährungswissenschaftliche Grundlage für die Low Carb-Kostform
- Empfehlungen / Leitlinien für die Ernährungstherapie von Adipositas und Typ 2 Diabetes Mellitus nationaler und internationaler Institutionen
- Ursachen, Pathophysiologie und Therapie von Adipositas, Typ 2 Diabetes, Metabolischem Syndrom u.a.
- Wirkweise und Vorteile von Low Carb-Kostformen bei Adipositas, Typ 2 Diabetes, Metabolischem Syndrom u.a.
- Einflussfaktoren auf die erfolgreiche Ernährungstherapie kennenlernen
- Einfluss der Kostform auf die Lebensqualität bei Adipositas und Typ 2 Diabetes Mellitus
- Zusammenhang zwischen Kostform, Lebensqualität und Compliance
- Ernährungstherapie aus Patientensicht: Was unterstützt den Erfolg?
- Lebensmittel-Empfehlungen für die Low Carb-Kostform
- Von der Theorie in die Praxis: Zubereiten und Kochen von Low Carb-Rezepten

### Beispieltag:

- Grundlagen von Low Carb-Kostformen: Definition, Nährstoffberechnungen, Abgrenzung zu anderen Kostformen
- Ernährungswissenschaftliche Grundlage für die Low Carb-Kostform
- Empfehlungen / Leitlinien für die Ernährungstherapie von Adipositas und Typ 2 Diabetes Mellitus nationaler und internationaler Institutionen
- Wirkweise und Vorteile von Low Carb-Kostformen bei Adipositas, Typ 2 Diabetes, Metabolischem Syndrom u.a.
- Zusammenhang zwischen Kostform, Lebensqualität und Compliance

**Teilnehmerzahl:** maximal 15 Personen

**Ort:** Seminarraum in Ihrer Klinik, Praxis, Institution

**Dauer:** 1 – 1,5 Tage

**Kosten:** auf Anfrage