

Seminare für Ernährungsfachkräfte

(DiätassistentInnen, ÖkotrophologInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen und andere)

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 fachlichen Ausbildung ist das Ziel des Seminars für Ernährungsfachkräfte, dass Sie Sicherheit mit den Ansprüchen der Low Carb-Kostform gewinnen und die Attraktivität Ihres Beratungs- und Therapieangebotes erhöhen. Sie erhalten ein grundlegendes Basiswissen und/ oder einen vertiefenden Einblick in die Details der Low Carb-Kost. Ein weiteres Ziel ist es, Sie mit den aktuellen und ernährungswissenschaftlich fundierten Informationen dieser Kostform vertraut zu machen.

Am Ende des Seminars kennen Sie die physiologischen und pathophysiologischen Grundlagen sowie die daraus offiziell abgeleiteten Ernährungsempfehlungen von nationalen wie auch internationalen Institutionen. Sie können den positiven Einfluss der Low Carb-Kost auf die Lebensqualität und das Wohlbefinden von Menschen einschätzen und deren Auswirkung auf die verbesserte Compliance. Darüberhinaus wissen Sie, wie Sie Ihre Materialien (Handouts, Rezepte, Präsentationen) den Anforderungen der Low Carb-Kost anpassen und können Ihre Rezeptauswahl für Kochkurse optimal zusammenstellen.

Um Ihr Seminar nach Ihren Wünschen zusammenzustellen, sind verschiedene Themenbereiche kombinierbar. Ich empfehle, einen praktischen Teil (Zubereitung, Kochen von Low Carb-Gerichten) in das Seminar zu integrieren.

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

Bei der Zusammenstellung Ihres Seminars berate ich Sie gern.

Teilnehmerzahl: maximal 15 Personen

Ort: Seminarraum in Ihrer Klinik, Praxis, Institution

Dauer: 1 – 1,5 Tage

Kosten: auf Anfrage