



## VORTRÄGE FÜR KÖCHINNEN UND KÖCHE

Die Vorträge fokussieren auf die kohlenhydratreduzierte Kostform (englisch: Low-Carb Diet). Die Vorteile dieser Kostform zeigen sich unter anderem in der Therapie der Adipositas sowie metabolischen Erkrankungen, denen ein gestörter Kohlenhydrat-Stoffwechsel und/oder Insulinresistenz zugrunde liegt (Prädiabetes, Typ 2 Diabetes Mellitus, Metabolisches Syndrom, Nicht-alkoholische Fettleber und andere). Der Einfluss der Low Carb-Kostform auf die Verbesserung der Lebensqualität und Wohlbefinden sowie auf den Geschmack ist ebenso wichtig.

Das Kochen und Zubereiten von (diätetischen) Mahlzeiten ist Ihr handwerkliches Können und Geschick. In der Prävention und Therapie von ernährungsabhängigen Erkrankungen bedarf die Zubereitung von kohlenhydratarmen Essen für Ihre Gäste mancher Feinheit und Detailwissen. In einem Vortrag erfahren Sie – neben den ernährungswissenschaftlichen Hintergründen - die optimale Auswahl in jeder Lebensmittelgruppe und die Zusammensetzung von kohlenhydratreduzierter Speisen. Darüberhinaus erhalten Sie Ideen, wie klassische kohlenhydratreiche Zutaten oder Speisen sinnvoll abgewandelt werden können. Nach einem Vortrag haben Sie mehr Verständnis über das Wie, Warum und Wofür kohlenhydratreduzierter Speisen und können den Speiseplan in Ihrer Küche diesem neuen Wissen anpassen.

Abhängig von der von Ihnen gewählten Länge können die Inhalte meiner Vorträge variieren und werden Ihren Wünschen angepasst.

Bitte kontaktieren Sie mich, wenn Sie ein bestimmtes Thema im Vortrag präsentiert haben wollen.

Vortrags-Inhalte aus denen Sie auswählen können:

### **Low Carb in der Küche**

- Was ist Low Carb – und was ist es nicht?
- Ernährungswissenschaftliches Grundlagenwissen
- Lebensmittelauswahl für die Low Carb-Kostform
- Zusammensetzung kohlenhydratreduzierter Speisen
- Abwandlung klassischer kohlenhydratreicher Speisen
- Ideen für die Low Carb-Beratung im Service

#### **Rahmen:**

Teilnehmerzahl: offen

Ort: Seminarraum in Ihrer Klinik, Praxis, Institution

Dauer: nach Wahl

Kosten: auf Anfrage

**Haben Sie Interesse oder Fragen, kontaktieren Sie uns gern!**

**Dr. Heike Niemeier**

mobil 0172 413 01 65

fest 040 4293 6970

mail [niemeier@heikeniemeier.de](mailto:niemeier@heikeniemeier.de)

web [heikeniemeier.de](http://heikeniemeier.de)

