Fett – das Stiefkind unter den Nährstoffen

Termin: So, 23.09.2012
Zeit: 10 -17.30 Uhr
Ort: Gutshaus Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg
Kosten: € 190 (inkl. Seminarverpflegung und Pausengetränke)
€ 170 ermäßigt für VDOE-, Quetheb-, VDD- , VFED- und FET-Mitglieder

Referentin: Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder

Ernährungswissenschaftlerin (Uni Gießen) und freie Wissenschaftsjournalistin, selbständig seit 1994 als Autorin, Dozentin und Referentin. Intensive Beschäftigung mit dem Thema Fett in der gesunden Ernährung sowie bei diversen Erkrankungen wie Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Metabolisches Syndrom, Krebs, Alzheimer; 3 Bücher zum Thema Fett, Vorträge unter anderem bei Ärzte-, Apotheker- und Oecotrophologen-Fortbildungen. Website: **www.ugonder.de**

Ziel: Lange Zeit wurde das Fett dämonisiert, dann erfolgte eine teilweise Rehabilitierung, indem die "guten" pflanzlichen Fette von den "schlechten" tierischen unterschieden wurden. Da die Bedeutung der Fette noch immer umstritten ist, werden im Seminar die wichtigsten Argumente und Studien zum Thema sowie die Leitlinie Fett der DGE vorgestellt und diskutiert. Es wird Grundwissen über den Einfluss der Fettmenge, des Fettanteils, diverser Fette und Fettsäuren auf die Gesundheit, auf das Gewicht und einige Stoffwechselerkrankungen vermittelt, das in die individuelle Beratung von Klienten einfließen kann.

Inhalte:

- Was Fette können: Ihre Aufgaben und Funktionen im Körper
- Macht Fett fett und fettarm schlank? Kritische Würdigung der Fette in der Entstehung und Therapie von Übergewicht.
- Pflanzlich gut und tierisch schlecht? Fettsäuren in der Behandlung von Fettstoffwechselstörungen, Metabolischem Syndrom, Typ-2-Diabetes.
- Auswirkungen verschieden "fetter" Tagespläne auf die Mikronährstoffzufuhr.