

## Kohlenhydratreduzierte Diäten (Low-Carb) – Leitlinienkonforme Ernährungstherapie von Übergewicht, Metabolischem Syndrom und Typ-2-Diabetes



- Termine:** 13./14. März 2015 oder  
19./20. Juni 2015
- Zeit:** Fr: 10 - 17.30 Uhr, Sa: 9 - 15 Uhr (14 UE)
- Ort:** Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg
- Kosten:** € 350 (inkl. Seminarverpflegung und Pausengetränke),  
€ 310 ermäßigt für VDO<sub>E</sub>-, Quetheb-, VDD-, VFED- und FET-Mitglieder

### Referententeam:

#### Prof. Dr. Nicolai Worm

Ernährungswissenschaftler (München), hat vor 13 Jahren die "LOGI-Methode" entwickelt und kooperiert seitdem mit Ärzten und Kliniken bei der Behandlung von Adipositas, Insulinresistenz, Metabolischem Syndrom und Typ-2-Diabetes; Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. [www.logi-methode.de](http://www.logi-methode.de)

#### Dipl. oec. troph. Heike Lemberger

Ernährungsberaterin im Zentrum für Endokrinologie in Hamburg. Seit vielen Jahren berät sie nach Low-Carb und kennt die Compliance der Klienten. [www.essteam.de](http://www.essteam.de)

### Ziel:

Zwei Drittel der Erwachsenen in Deutschland sind übergewichtig, ein Großteil von ihnen hat bereits eine Insulinresistenz und Folgestörungen, wie z.B. das metabolische Syndrom, entwickelt. Ca. 40 % der Bevölkerung leidet unter einer Fettleber.

Diverse Studien der letzten Jahrzehnte erbrachten nun die Evidenz, dass insbesondere für diese Patientengruppe kohlenhydratreduzierte Kostformen bessere therapeutische Effekte erzielen als herkömmliche fettarme und kohlenhydratbetonte Diätformen. Low-Carb-Diäten erleichtern einerseits die Gewichtsreduktion, sie verbessern aber auch – unabhängig von der erreichten Gewichtsreduktion – die entgleiste Stoffwechselsituation.

Kommissionen im In- und Ausland haben diese Ergebnisse nunmehr anerkannt und **kohlenhydratreduzierte Diäten in den aktuellen Adipositas- und Diabetes-Leitlinien verankert**. Ernährungstherapeuten können davon ausgehen, dass diese Kostformen in Zukunft von ihren Patienten vermehrt nachgefragt werden.

### Inhalte:

**Im ersten Teil** stellt Prof. Dr. Nicolai Worm wesentliche und neue Ergebnisse aus der epidemiologischen und klinischen Forschung vor. Er stellt pathophysiologische Zusammenhänge dar und erklärt die daraus resultierenden diätischen Konsequenzen

**Im zweiten Teil** zeigt Dipl. oec. troph. Heike Lemberger, wie diese Erkenntnisse in der Ernährungsberatung umgesetzt werden können. Themen sind z.B.: Wie reagieren die Ratsuchenden auf Low-Carb? Auf welche Fragen der Patienten müssen Sie sich einstellen? Vegetarisch essen und Low-Carb: Geht das?

VDO<sub>E</sub>: Anerkannt für Baustein Ernährung im Rahmen des Zertifikats: 2 Tage  
Quetheb: 4 Punkte für die Quetheb-Registrierung · VDD: 14 UE · VFED: 14 Punkte