

Vegane Ernährung – richtig gemacht!



Termin: 29. / 30. Mai 2015

Zeit: Fr: 10 - 17.30 Uhr, Sa: 9 - 15 Uhr (14 UE)

Ort: Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

Kosten: € 350 (inkl. Seminarverpflegung)

€ 310 ermäßigt für VDO_E-, QUETHEB-, VDD-, VFED und FET-Mitglieder

Referententeam:

Dr. oec. troph. Markus Keller leitet das Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE). Er ist Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats des Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU) und leitet die Abteilung Wissenschaft und Forschung beim Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (UGB). Wissenschaftliche Arbeit, Vortragstätigkeit, Fachbuchautor und Interviewpartner zu den Themen alternative Ernährungsformen, Vegetarismus/Veganismus sowie nachhaltige Ernährung.

Oec. troph. Edith Gätjen, UGB-Gesundheitstrainerin sowie Dozentin an der UGB-Akademie. Aus- und Fortbildungs-tätigkeit für Hebammen, Krankenschwestern, Stillberatern und Eltern im Bereich Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit, Beikost und Kinderernährung. Autorin zahlreicher Bücher zu Ernährungserziehung und Familienküche.

Ziel:

Vegane Ernährung ist in Mode gekommen. Studien zeigen, dass Veganer ein deutlich verringertes Risiko für zahlreiche ernährungsassoziierte Erkrankungen aufweisen. Darüber hinaus ist die Versorgung mit einigen Nähr- und Inhaltsstoffen oft günstiger als bei der sonst üblichen Mischkost. Allerdings besteht auch die Gefahr der Mangelernährung, wenn die weggelassenen Lebensmittelgruppen nicht adäquat ersetzt werden. In diesem Seminar erhalten Sie die nötigen Informationen, damit Sie Ihre Patienten bei der Umsetzung einer praxistauglichen vollwertigen veganen Ernährung kompetent unterstützen können.

Inhalte:

- Grundlagen der veganen Ernährung
- Prävention von ernährungsassoziierten Krankheiten
- Nährstoffversorgung
- Potentiell kritische Nährstoffe
- Besondere Gruppen (Schwangere, Stillende, Kinder)
- Gesundheitsfördernde vegane Lebensmittelauswahl
- Vegane Ernährungspyramide
- Vegane Tauschbörse: Pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Milch und Ei – mit praktischen Demonstrationen und Verkostung
- Spezielle Vegan-Lebensmittel: Was ist davon zu halten?
- Praktische Umsetzung in den Beratungsalltag

VDO_E: Anerkannt für Baustein Gesundheitsförderung im Rahmen des Zertifikats: 2 Tage

QUETHEB: 4 F · VDD: 14 Punkte · VFED: 14 Punkte Bereich 2a