

Vegane Ernährung – richtig gemacht!



Termin: 7. / 8. Oktober 2016

Zeit: Fr. 10.00 - 17.30 Uhr, Sa 9.00 - 15.00 (14 UE)

Ort: Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

Kosten: 350 € / 320 € ermäßigt für VDOE-, QUETHEB-, VDD-, VFED und FET-Mitglieder (inkl. Seminarverpflegung)

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 Vegetarismus/Veganismus, alternative Ernährungsformen sowie nachhaltige Ernährung.

Oec. troph. Edith Gätjen, UGB-Gesundheitstrainerin sowie Dozentin an der UGB-Akademie. Aus- und Fortbildungstätigkeit 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 teilweise deutlich verringertes Risiko für ernährungsassoziierte Erkrankungen aufweisen. Darüber hinaus ist die Versorgung mit vielen Nähr- und Inhaltsstoffen oft günstiger als bei der sonst üblichen Mischkost. Allerdings besteht bei einzelnen Nährstoffen auch die Gefahr einer unzureichenden Versorgung, 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.

Inhalt:

- Grundlagen der veganen Ernährung
- Nährstoffversorgung: Günstige und potentiell kritische Nährstoffe
- Prävention und Therapie von ernährungsassoziierten Krankheiten
- 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
- Vegane Ernährung in der Familienküche

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

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