

**Nährstoffwunder Protein:  
Bedeutung in der Prävention und Behandlung von  
Übergewicht, NAFLD und Typ-2-Diabetes**

**\*Online-Seminar\***



**Termin:** 12. März 2021

**Zeit:** 15.00 bis 18.15 Uhr

**Ort:** Interaktives Online-Seminar  
Voraussetzungen: Internetzugang und Mikrofon

**Kosten:** 119€ /109€ (inkl. Seminarverpflegung)  
Ein Rabatt wird gewährt, wenn der Rechnungsempfänger Mitglied in einem dieser Verbände ist: VDOE, QUETHEB, VDD, VFED und FET

**Referentin:**

**Dipl. oec. troph. Heike Lemberger**, Ernährungsberaterin im Zentrum für Endokrinologie in Hamburg. Seit vielen Jahren berät sie nach Low-Carb und kennt die Adhärenz der Klienten. [www.essteam.de](http://www.essteam.de)

**Ziel:** Eiweiß ist zwar ein wichtiger, aber auch ein umstrittener Nährstoff. Denn oft ist zu hören, wir äßen viel zu viel davon und würden damit vor allem unsere Nieren belasten. Doch die Forschungen der letzten Jahre weisen darauf hin, dass das Eiweiß offenbar unterschätzt wurde. Möglicherweise kann es in der Prävention und Therapie der heute so häufigen Zivilisationskrankheiten eine entscheidende Rolle spielen – von Adipositas über Nicht-alkoholische Fettleber bis hin zu Typ-2-Diabetes. Dass Eiweiß dabei keineswegs "an die Nieren" gehen muss, ist eines der Themen, die in diesem Eiweiß-Workshop behandelt werden.

**Inhalt:**

- Effekte von Eiweiß auf Übergewicht und Diabetes (Sättigung, Muskelauf- und -abbau, Thermogenese, Blutzuckerregulation)
- Mythen und Effekte einer eiweißbetonten Kost auf Nieren, Knochen und Säure-Basen-Haushalt
- Anwendung eiweißbetonter Kostformen in der Ernährungsberatung

**Bepunktung:** Das Online-Seminar ist zur Bepunktung bei den Verbänden eingereicht