

## Vegane Ernährung 2022: Wie gelingt eine optimale Nährstoffversorgung?

**\*Online-Seminar\***

**Termin:** 13. Mai 2022

**Zeit:** Freitag, 9.00 bis 16.30 Uhr (8 UE)

**Ort:** Interaktives Online-Seminar

Voraussetzungen: Internetzugang, Mikrofon und Kamera

**Kosten:** 239 € / 219 €

Ein Rabatt wird gewährt, wenn der Rechnungsempfänger Mitglied in einem dieser Verbände ist: VDOE, QUETHEB, VDD, VFED und FET



### Referent\*innen:

**Edith Gätjen**, Diplom-Ökotrophologin, systemische Paar- und Familientherapeutin mit eigener Praxis, Präsidentin des UGB und Dozentin im Bereich vegetarischer und veganer vollwertiger Familienernährung.

**Dr. Markus Keller**, Ernährungswissenschaftler sowie Gründer und Leiter des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE). Er ist an zahlreichen Forschungsprojekten und Publikationen zu veganer, vegetarischer und nachhaltiger Ernährung beteiligt.

### Ziel:

Die aktuelle Forschungslage zeigt: Eine rein pflanzliche Ernährung kann das Risiko für verschiedene ernährungsassoziierte Krankheiten senken und bietet auch therapeutisches Potenzial. Voraussetzung dafür ist, dass die vegane Ernährung gut geplant und vollwertig durchgeführt wird. Insbesondere muss auf die ausreichende Zufuhr kritischer Nährstoffe geachtet werden. Neue Studien zeigen, dass Veganer\*innen inzwischen vieles besser umsetzen als in der Vergangenheit, doch es gibt weiter Optimierungsbedarf. Welche pflanzlichen Lebensmittel sind dafür wichtig? Sind pflanzliche Milch- und Fleischalternativen sinnvoll? Wie kann die Bioverfügbarkeit kritischer Nährstoffe verbessert werden und welche Nährstoffe müssen supplementiert werden?

In diesem Seminar erfahren Sie in Theorie und Praxis, wie eine gesundheitsfördernde rein pflanzliche Ernährung umgesetzt werden kann.

### Zielgruppe:

Ernährungsfachkräfte und Interessierte aus anderen Gesundheitsberufen

### Inhalt:

- Präventive und therapeutische Aspekte veganer Ernährung
- Schwerpunkt: Kritische Nährstoffe in Theorie und Praxis
- Praxiseinheit: Gemeinsames Online-Kochen
- Theorie und Praxis der Gießener veganen Lebensmittelpyramide
- Erstellen von veganen Tagesplänen für verschiedene Zielgruppen

VDOE/VDD: Anerkannt für Baustein Gesundheitsförderung im Rahmen des Zertifikats: 1 Tag (8 Punkte); QUETHEB: 2 Punkte (F) - VFED: 8 Punkte