

# Ernährungsberater

## Grundlagen, Trends und Rahmenbedingungen in der Ernährungsberatung

### Zeit- und Selbstmanagement

Bedeutung des Zeit- und Selbstmanagements, Umgang mit Zeitfressern, erfolgreiche Methoden des Zeit- und Selbstmanagements

### Die Geschichte der Ernährungswissenschaft, Trends & Entwicklungen

Geschichtliche Hintergründe der Ernährungswissenschaft, Einführung in die Hauptaufgaben der Nährstoffe; Erläuterung von verschiedenen Ernährungsformen & Trends

### Trends & Entwicklung der Ernährung

Vollwerternährung, vegan, bio, regional, nachhaltig, Fasten, Slow Food, Clean Label

## Die physiologischen und medizinischen Grundlagen der Ernährung

### Der Weg der Nährstoffe durch den Körper

Verdauung und Stoffwechsel der Hauptnährstoffe

### Die Grundlagen der Ernährung: Stoffwechsel und Verdauung

Aufbau, Funktionen und Verdauung von Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen. Darstellung des Verdauungstraktes; Zellstoffwechsel

### Spezielle Aspekte der Lebensmittelkunde

Lebensmittel pflanzlicher und tierischer Herkunft, Würzstoffe, Getränke, diätetische Lebensmittel

### Zielgruppenspezifische Aspekte der Ernährungsberatung

Ernährung u. a. von Säuglingen, Kindern, Senioren, Berufstätigen und Gästen sowie bei Gewichtsreduktion planen; Beurteilung von gesunden und weniger gesunden Lebensmitteln für eine ausgewogene Ernährung; Präventionsmaßnahmen

### Ernährungsbedingte Krankheitsbilder

Diabetes, Hypercholesterinämie, Gicht, Unverträglichkeiten, Allergien, Adipositas, Nährstoffmangel und Überdosierung

### Ausgewählte ernährungsbedingte Krankheiten

Hypercholesterinämie, Diabetes, Unverträglichkeiten und Allergien

### Praktische Aspekte der Ernährungskunde

Grundlagen der Ernährungswissenschaft; spezielle Kostformen bei Krankheit; DGE-Ernährungsrichtlinien in der Praxis

## Die Praxis der Ernährungsberatung

### Die Nährwertberechnung & Ernährungspläne

Errechnung des Energie- und Nährstoffgehaltes von Lebensmitteln und Speisen; qualitative und quantitative Beurteilung von Nährstoffzusammensetzungen in Ernährungsplänen

### Ernährungsberatung und -psychologie

Bedeutung von Einflussfaktoren im Essverhalten, Anamnese sowie Beurteilung des Ernährungszustandes, abgestimmte Kommunikationsformen, individuelle Beratungsgespräche, Grenzen der Ernährungsberatung, Berufsbild und Zusammenarbeit mit zuständigen Stellen innerhalb des Gesundheitssystems

### Moderne Ernährungskonzepte als Baustein der Ernährungsberatung

Paläo-AIP kompakt, pflanzliche Speisekonzepte (z. B. Schnitzer-Intensivkost), Waerland-Kost, Brigitte-Diät, Evers-Diät, Haysche Trennkost, Weight-Watchers-Programme, ketogene Diät

### Erfolgreiche Ernährungsberatung & Kommunikation

Planung, Vorbereitung und Durchführung einer Ernährungsberatung; Gruppengespräche; Präsentations- und Kommunikationstechniken üben

### Erfolgreiches Ernährungscoaching und Gewichtsreduktion

Beurteilung des Essverhaltens, Energiebilanz, verschiedene Ansätze der Gewichtsreduktion, Vermeidung des Jo-Jo-Effekts

### Praxisworkshop: Vollwertküche „live“

Nachhaltige Vollwertküche inkl. vegetarischer und veganer Zubereitungsempfehlungen, wertvolle Rezepte und praktische Kochhinweise





## Der zeitliche Lehrgangsablauf

| Monat | Studienbrief (SB)   | Onlinetest (OT)  | Webinar (WEB)  | Präsenzphase (PP)  |
|-------|---|--|--|--|
| 1     | <b>SB 1:</b><br>Die Geschichte der Ernährungswissenschaft, Trends & Entwicklungen |  | <b>WEB 1:</b><br>Zeit- und Selbstmanagement<br><b>WEB 2:</b><br>Trends & Entwicklungen der Ernährung |  |
| 2     | <b>SB 2:</b><br>Die Grundlagen der Ernährung: Stoffwechsel und Verdauung          |  | <b>WEB 3:</b><br>Der Weg der Nährstoffe durch den Körper   |  |
| 3     | <b>SB 3:</b><br>Spezielle Aspekte der Lebensmittelkunde                           | <b>OT 1:</b><br>Ernährungswissenschaftliche Grundlagen |  |  |
| 4     | <b>SB 4:</b><br>Zielgruppenspezifische Aspekte der Ernährungsberatung             |  |  |  |
| 5     | <b>SB 5:</b><br>Ernährungsbedingte Krankheitsbilder                               |  |  |  |
| 6     |   | <b>OT 2:</b><br>Krankheitsbilder                       | <b>WEB 4:</b><br>Ausgewählte ernährungsbedingte Krankheiten  | <b>PP 1:</b><br>Praktische Aspekte der Ernährungskunde<br><i>1 Tag</i>           |
| 7     | <b>SB 6:</b><br>Die Nährwertberechnung & Ernährungspläne                          |  |  |  |
| 8     | <b>SB 7:</b><br>Ernährungsberatung und -psychologie                               |  | <b>WEB 5:</b><br>Moderne Ernährungskonzepte als Baustein der Ernährungsberatung                      |  |
| 9     |   | <b>OT 3:</b><br>Ernährungsberatung                     | <b>WEB 6:</b><br>Erfolgreiches Ernährungscoaching und Gewichtsreduktion                              | <b>PP 2:</b><br>Erfolgreiche Ernährungsberatung & Kommunikation<br><i>2 Tage</i> |
| 10    |   |  |  | <b>PP 3:</b><br>Praxisworkshop: Vollwertküche „Live“<br><i>2 Tage</i>            |

**Abschlussprüfung:** Klausur



| Thema | Zusätzliche Vertiefungsthemen                           |
|-------|---|
| 1     | <b>WEB 7:</b><br>Allergenemanagement (DHA)              |
| 2     | <b>WEB 8:</b><br>Planung und Entwicklung von Menülinien |