

Seminarvorstellung:

ERNÄHRUNGSBERATER /-IN (staatlich anerkannt)

Ernährungsberater sind in Kliniken, Fitnessstudios, Reha-Einrichtungen oder der eigenen Praxis beratend tätig. Sie analysieren das Essverhalten Ihrer Kunden und erstellen individuelle Diätpläne und/oder Ernährungspläne und geben Tipps für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Ernährungsberater helfen Menschen, die abnehmen möchten oder eine ernährungsbedingte Krankheit haben. Häufig sind sie selbstständig und beraten Einzelkunden oder Schulklassen und Unternehmen vor Ort. Ernährungsberater können jedoch auch fest angestellt in Krankenhäusern, Kurorten, Informationszentren oder im Wellness- und Fitnessbereich tätig sein.

Gesundheit kann von einer guten Ernährung nicht getrennt werden. Medizin und Wissenschaft machen falsche Ernährung für Hunderte von Krankheiten wie z. B. Allergien, Autoimmunkrankheiten, Adipositas und Bulimie bis hin zu Krebs, Diabetes oder Parkinson verantwortlich. Ratgeber und Diätvorschläge überschwemmen den Markt, entsprechen aber oft nur unzureichend den individuellen Bedürfnissen jedes Einzelnen.

Das Thema Ernährung steht im Brennpunkt des öffentlichen und privaten Interesses. Die Folgen von Fehlernährung können das eigene Lebensgefühl beeinträchtigen. Angesichts der zunehmenden Zahl an Übergewichtigen und ernährungsbedingten Erkrankungen ist deshalb die Aufklärung und Vorbeugung eines der wichtigsten Ziele.

Die Aufmerksamkeit für das Thema ist für Sie die Chance zur beruflichen Weiterentwicklung, indem Sie in diesem Bereich beratend tätig werden können. Auch kritische Verbraucher, die mehr über ihr Essen und dessen Inhaltsstoffe wissen wollen, suchen Unterstützung und Antworten auf ihre Fragen. Mit dem Lehrgang erwerben Sie auch als Quereinsteiger das umfassende Wissen, das es Ihnen als Ernährungsberater/in ermöglicht, Menschen rund um richtige Ernährung zu beraten und zu begleiten. Diese Qualifikation wird in vielen Berufsfeldern gesucht und bietet auch interessante Möglichkeiten der Selbstständigkeit.

Um eine solide Basis für Ihre professionelle Beratungstätigkeit zu erwerben, befassen Sie sich im Lehrgang zunächst mit den Grundlagen der allgemeinen Ernährungslehre. Sie lernen die physiologischen Abläufe im Körper kennen und erfahren, wie ernährungsbedingte Erkrankungen entstehen und wie sie sich durch richtiges Essverhalten vermeiden lassen. Ein weiteres Thema sind die alternativen Ernährungsformen, die in der heutigen Zeit immer mehr Menschen ansprechen.

Unsere Ausbildung wurde in Anlehnung an die Anforderungen für die Ausbildung von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) konzipiert. Das Zertifikat „Ernährungsberater (staatlich geprüft)“ kann laut „Leitfaden Prävention“ vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 1. Oktober 2018 über die Inhalte bei der Prüfung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention berücksichtigt werden.

Die erworbenen Kenntnisse können Sie in einer Vielzahl von Gesundheitseinrichtungen, Fitness- und Wellness-Instituten, Bildungsstätten oder in der eigenen Praxis beruflich umsetzen.

Dauer:

149 Unterrichtsstunden (8 Monate (1 x Wochenende im Monat); Sa – So: 10:00 – 17:00 Uhr)

Kosten:

2.100,00 Euro

Beginn:

14. Mai 2022

Zertifikat:

Jeder Teilnehmer erhält ausführliches schriftliches Schulungsmaterial zum späteren Nachlesen des Erlernenen. Am Ende der Ausbildung nach einer erfolgreich absolvierten Abschlussprüfung, bekommt jeder Teilnehmer ein anerkanntes Zertifikat zum Ernährungsberater ausgestellt und kann sich offiziell als staatlich geprüfter Ernährungsberater betiteln. Dieses Zertifikat bestätigt nicht nur die Teilnahme, sondern auch die Dauer dieser Ausbildung. Das ausgestellte Zertifikat ist bei vielen Institutionen, Einrichtungen und Verbänden anerkannt.

WE Nr.:	Thema
Modul 1	<p>Grundlagen der Ernährungslehre</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Einstieg in das Basiswissen der Ernährungslehre (Definition und Aufgaben der Ernährung)</i> - <i>Energiebedarf des Menschen: Energieverbrauch, Körperliche Aktivität (Physical Activity Level = PAL)</i> <p>Nährstoffe und Nahrungsbestandteile</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Einführung in die D-A-CH-Referenzwerte: Zielsetzung und Handhabung, Inhalte</i> - <i>Energiefördernde Nährstoffe: Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Alkohol (Aufbau, Klassifizierung, Funktion/Verdauung, Bedarf der Makronährstoffe kennen; Metabolismus des Alkohols und Auswirkungen kennen und einschätzen)</i> - <i>Ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe: Folat/Folsäure, Vitamin D, Vitamin K, Eisen, Calcium, Jod, Selen (Funktion, Vorkommen, Bedarf, Überdosierung, Versorgungssituation von Vitaminen und Mineralstoffen kennen; Vor- und Nachteile der Lebensmittelanreicherung und der Supplementierung kennen und beurteilen)</i>
Modul 2	<p>Lebensmittelkunde und Lebensmittelqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Getränke, Getreide und deren Erzeugnisse, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Soja, Süßungsmittel</i> - <i>Fleisch und Fleischprodukte, Eier, Fisch, Milch und Milchprodukte, Öle und Fette</i> - <i>Schad- und Zusatzstoffe</i>



Ernährung und Nachhaltigkeit

- *Definitionen „Nachhaltigkeit“ und „Ernährungsökologie“*
- *Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung*

Gentechnik im Lebensmittelbereich

- *Grundlagen, Definition und Anwendung*

Lebensmittelüberwachung, -kennzeichnung, -konservierung und Lagerung, Hygiene

- *Grundlagen, Definition, Anwendung*

Modul 3

Anatomie und Physiologie des Verdauungstraktes

- *Aufbau und Funktion des Verdauungstraktes und anderer Organe*

Mikrobiota und Ernährung

- *Zusammensetzung der Mikrobiota im Darm, Bedeutung der Mikrobiota für die Gesundheit*
- *Zusammenhänge zwischen Ernährung und Mikrobiota, Möglichkeiten und Grenzen der Beeinflussung der Mikrobiota*
- *Einsatz von Pre- und Probiotika in Prävention und Therapie*

Säure-Basen-Haushalt und Ernährung

- *Grundlagen des Säure-Basen-Haushalts: Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts, Störungen des Säure-Basen-Haushalts, Einfluss der Ernährung*
- *Einfluss verschiedener Ernährungsformen, Fasten, Sport auf den Säure-Basen-Haushalt*

Modul 4

Nutritive und präventive Aspekte von Nährstoffen

- *Präventive Aspekte in den D-A-CH-Referenzwerten: Sekundäre Pflanzenstoffe, freie Radikale, Folat/Folsäure, Vitamin K*
- *Prävention chronischer Erkrankungen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen, weitere Krankheiten, z. B. Diabetes mellitus (Beispiele von Nährstoffen und Nahrungsinhaltsstoffen für die Prävention chronischer Krankheiten);*
- *Sekundäre Pflanzenstoffe: Hauptgruppen, Beispiele für präventive Wirkungen*
- *Erkrankungen: Einfluss der Ernährung auf Osteoporose, Harnsteine, Hyperurikämie, Gicht sowie Komponenten des Metabolischen Syndroms, Ernährungsempfehlungen (Einfluss der Ernährung auf bestimmte Krankheiten kennen und entsprechende Ernährungsempfehlungen ableiten);*

Grundlagen des oxidativen Stresses

- *freie Radikale: Entstehung, Merkmale und Wirkungen von freien Radikalen und Antioxidantien, antioxidative Mechanismen des Körpers*

- *Ernährung für Berufstätige und Sportler*
- *Ernährung vor, während und nach der Schwangerschaft*
- *Einfluss der Ernährung auf die Tumorentstehung und Tumorentwicklung: Grundlagen der Krebsentstehung, Risikofaktoren, Präventive Einflussfaktoren: Antioxidantien und weitere Nährstoffe bzw. Nahrungsinhaltsstoffe*

Modul 5

Ausgewählte Aspekte zur Hunger- und Sättigungsregulation

- *Neurophysiologische Grundlagen: Wie funktioniert die Reizweiterleitung im Gehirn? Überblick über die verschiedenen Nervensysteme, Aufgaben und Funktion des Hypothalamus*
- *Was ist Sättigung/Sattheit?*
- *Signale des Gastrointestinaltrakts, Belohnungssystem des Gehirns, Essen und Sucht*
- *Ernährung bei Übergewicht (Adipositas), Therapiekonzept zum Abnehmen, Ernährungsempfehlung*

Supplemente und funktionelle Lebensmittel

- *Definition von Nahrungsergänzungsmitteln, Vor- und Nachteile von Nahrungsergänzungsmitteln*
- *Wer braucht Nahrungsergänzungsmittel? Sind Nahrungsergänzungsmittel notwendig? Für wen werden Nahrungsergänzungsmittel empfohlen? Worauf sollte man bei der Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln achten?*

Alternative Ernährungsformen

- *Definition und Abgrenzung zu Diäten*
- *Vollwert-Ernährung, vegetarische und mediterrane Ernährung, Rohkosternährung, Ernährung im Ayurveda*



Modul 6

Pathologie und Diätetik

- *Grundlagen von ernährungsmedizinisch relevanten Krankheiten: Definition, Pathogenese, Symptomatik, Empfehlungen zur Prävention und Therapie*
- *Ernährung des Säuglings, Kinder und Jugendlichen*
- *Ernährung im Alter*
- *Beispiele für ernährungsmedizinisch relevante Krankheiten: Lebensmittelallergien, Pseudoallergien, Adipositas und Metabolisches Syndrom, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krankheiten des Darms: chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED); Reizdarm-Syndrom, Osteoporose, Ernährung und Krebs, Ernährung bei Demenz, Ernährung bei chron. Niereninsuffizienz, Fütterstörungen (Einfluss der Ernährung und relevanter Ernährungsfaktoren auf die Krankheit kennen und beurteilen können);*

Alternative Ernährungsformen

- *Heilfasten*
- *Säure-Basen-Diät*
- *Trennkost*
- *Ernährung nach den Blutgruppen*



<p>Modul 7</p>	<p>Psychologische Ansätze in der Ernährungsberatung</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Bedeutung der Psychologie in der Ernährungsberatung</i> - <i>Motivationsstrategien: Stärkung der Selbstwirksamkeit</i> <p>Beruf Ernährungsberater / Kommunikation mit Kunden</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Gesprächsaufbau, -führung, Aufnahme des Ernährungsverhaltens, Verlauf der Ernährungsberatung, Konzept zur Verhaltensänderung planen und durchführen</i> - <i>Gruppenarbeit</i>
<p>Modul 8</p>	<p>Praxis der Ernährungsberatung / Rechtliche Situation der Ernährungsberatung in Deutschland</p> <p><i>Therapie / Beratung, Erstellen und Auswerten eines individuellen Ernährungsplans, psychologische Aspekte der Gewichtsreduktion, rechtliche Situation der Ernährungsberatung in Deutschland, § 20 und § 43 SGB V – Bedeutung für die Ernährungsberatung, German Diagnosis Related Groups (G-DRG) – das Vergütungssystem im Krankenhaus, die Ernährungsberatung im Gesundheitssystem – Grundlagen und Perspektiven</i></p> <p>Gruppenarbeit / Fallausübungen</p> <p>Prüfung</p> <p><i>Schriftlicher Teil, bestehend aus Multiple Choice und offener Fragen sowie mündlicher Teil, bestehend aus einer Fallausarbeitung in Form von Facharbeit.</i></p>