

Ernährungsberater/-in

(Laudius geprüft)

Inhaltsverzeichnis

Modul 1

Fette

- 1.1 Einleitung
- 1.2 Zelluläre Verteilung und Bedeutung der Nährstoffe
- 1.3 Was bedeuten die 10 Regeln der DGE?
- 1.4 Chemie der Lipide
- 1.5 Gesättigte Fettsäuren
- 1.6 Ungesättigte Fettsäuren
 - 1.6.1 Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- 1.7 Cholesterin
- 1.8 Fettstoffwechsel
- 1.9 Besonderheit der Fettresorption
- 1.10 Nahrungsfette
 - 1.10.1 Tierische Fette
 - 1.10.2 Pflanzliche Fette
 - 1.10.3 Fette in Nahrungsmitteln
 - 1.10.4 Transfettsäuren
- 1.11 Tägliche Fettzufuhr
 - 1.11.1 Täglicher Bedarf
 - 1.11.2 Berechnung der individuellen Fettmenge
 - 1.11.3 Fehlversorgung
 - 1.11.4 Weißes Fettgewebe
 - 1.11.5 Braunes Fettgewebe
 - 1.11.6 Fettbegleitstoffe
 - 1.11.7 Carnithin
 - 1.11.8 Leptin
 - 1.11.9 Carotinoide
 - 1.11.10 Nahrungsfette
- 1.12 Körperfett
 - 1.12.1 Verteilung des Körperfettes
 - 1.12.2 Fettqualität, ein wichtiges Thema in der Ernährungsberatung
- 1.13 Zusammenfassung Makronährstoff Fett
- 1.14 Modulabschlussprüfung Modul 1
- 1.15 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 1.16 Literaturverzeichnis

Modul 2

Makronährstoff Protein

- 2.1 Einleitung
- 2.2 Klassifizierung der Proteine
 - 2.2.1 Aminosäuren
- 2.3 Proteingehalt
 - 2.3.1 Tierisches Eiweiß

- 2.3.2 Pflanzliches Eiweiß
- 2.3.3 Biologische Wertigkeit
- 2.3.4 Bedeutung und Funktion der Proteine
- 2.3.5 Stoffwechsel der Proteine
- 2.3.6 Proteinbedarf
- 2.4 Wie viel Eiweiß benötige ich am Tag?
- 2.5 Neurotransmitter
- 2.6 Nukleinsäuren
- 2.7 Keratin
- 2.8 Glutamat
- 2.9 Eiweißmangelsymptome
- 2.10 Zusammenfassung
- 2.11 Modulabschlussprüfung Modul 2
- 2.12 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 2.13 Literaturverzeichnis

Modul 3

Kohlenhydrate

- 3.1 Einleitung
- 3.2 Monosaccharide
 - 3.2.1 Glucose
 - 3.2.2 Fructose
 - 3.2.3 Galactose
- 3.3 Disaccharide
 - 3.3.1 Saccharose
 - 3.3.2 Lactose
 - 3.3.3 Maltose
- 3.4 Polysaccharide
 - 3.4.1 Stärke
 - 3.4.2 Ballaststoffe
- 3.5 Energiedichte von Kohlenhydraten
- 3.6 Die Bedeutung der Kohlenhydrate als Energiespender
- 3.7 Biologische Funktionen der Kohlenhydrate
 - 3.7.1 Die proteinsparende Wirkung der Kohlenhydrate
 - 3.7.2 Umwandlung in Glycogen
 - 3.7.3 Umwandlung in Fett
 - 3.7.4 Die antiketogene Wirkung der Kohlenhydrate
 - 3.7.5 Regulation des Blutzuckers
- 3.8 Verdauung der Kohlenhydrate
 - 3.8.1 Polysaccharid-Verdauung
 - 3.8.2 Glycolyse
 - 3.8.3 Glyconeogenese

- 3.8.4 Hunger/Sättigungsgefühl
- 3.8.5 Kohlenhydratbedarfsdeckung
- 3.9 Zucker
- 3.9.1 Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe
- 3.10 Zusammenfassung
- 3.11 Modulabschlussprüfung Modul 3
- 3.12 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 3.13 Literaturverzeichnis

Modul 4

Vitamine

- 4.1 Einleitung
- 4.2 Definition und Einteilung
- 4.3 Allgemeiner Vitaminbedarf
- 4.4 Vitaminmangel
- 4.5 Fettlösliche Vitamine
- 4.5.1 Retinole-Vitamin A
- 4.5.2 Calciferole – Vitamin D
- 4.5.3 Tocopherole – Vitamin E
- 4.5.4 Phyllochinon – Vitamin K
- 4.6 Wasserlösliche Vitamine
- 4.6.1 Thiamin–Vitamin B₁
- 4.6.2 Riboflavin–Vitamin B₂
- 4.6.3 Pyridoxin – Vitamin B₆
- 4.6.4 Cobalamine – Vitamin B₁₂
- 4.6.5 Niacin
- 4.6.6 Folat und Folsäure
- 4.6.7 Biotin
- 4.6.8 Pantothersäure
- 4.6.9 Ascorbinsäure – Vitamin C
- 4.7 Zum Abschluss des Kapitels Vitamine noch ein paar Tipps
- 4.8 Zusammenfassung
- 4.9 Modulabschlussprüfung Modul 4
- 4.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 4.11 Literaturverzeichnis

Modul 5

Mineralstoffe und Spurenelemente

- 5.1 Einleitung
- 5.2 Mineralstoffe
- 5.2.1 Natriumchlorid
- 5.2.2 Kalium
- 5.2.3 Calcium
- 5.2.4 Magnesium
- 5.2.5 Phosphor
- 5.3 Spurenelemente
- 5.3.1 Eisen (Fe)
- 5.3.2 Kupfer (Cu) und Zink (Zn)
- 5.3.3 Jod (I), Selen (Se) und weitere
- 5.4 Zusammenfassung
- 5.5 Modulabschlussprüfung Modul 5

- 5.6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 5.7 Literaturverzeichnis

Modul 6

Wasser und sekundäre Pflanzenstoffe

- 6.1 Einleitung
- 6.2 Wasser – Funktion und Verteilung im Körper
- 6.3 Wasserbilanz und Wasserbedarf
- 6.4 Trinken Sie genug?
- 6.5 Regulation des Wasserhaushalts
- 6.6 Störungen des Wasserhaushalts
- 6.7 Trinkwasser
- 6.8 Trinktipps
- 6.9 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 6.9.1 Carotinoide
- 6.9.2 Phytosterine
- 6.9.3 Saponine
- 6.9.4 Glucosinolate
- 6.9.5 Flavonoide
- 6.9.6 Phenolsäure
- 6.9.7 Phytoöstrogene
- 6.9.8 Protease-Inhibitoren
- 6.9.9 Sulfide
- 6.10 Zusammenfassung
- 6.11 Modulabschlussprüfung Modul 6
- 6.12 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 6.13 Literaturverzeichnis

Modul 7

Ernährungsbedingte Krankheiten

- 7.1 Einleitung
- 7.2 Methoden zur Ermittlung des Ernährungszustands und Krankheitsrisiko
- 7.3 Bedeutung und Bestimmung des „Fettverteilungstyps“
- 7.4 Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)
- 7.5 Ursachen der Adipositas
- 7.6 Raucherwöhnung
- 7.7 Weitere Ursachen
- 7.8 Diagnostik
- 7.9 Allgemeine Therapie
- 7.10 Weitere Maßnahmen gegen Übergewicht
- 7.11 Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen
- 7.12 Ernährungsempfehlungen
- 7.13 Besondere Aspekte

- 7.14 Qualitätskriterien zu Gewichtsreduktionsprogrammen
- 7.15 Risikofaktor Übergewicht
 - 7.15.1 Metabolisches Syndrom
 - 7.15.2 Fettstoffwechselstörungen
 - 7.15.3 Diabetes mellitus
- 7.16 Therapie
- 7.17 Herausforderung Diabetes mellitus Typ 2
- 7.18 Report der AOK Rheinland/Hamburg 2018
- 7.19 Hyperurikämie, Rheuma und Gicht
- 7.20 Purin und Pyrimidin
- 7.21 Osteoporose
- 7.22 Enzymdefekte
- 7.23 Erkrankungen des Verdauungstraktes
 - 7.23.1 Zähne
 - 7.23.2 Speiseröhre
 - 7.23.3 Magen und Zwölffingerdarm
 - 7.23.4 Dünndarm
 - 7.23.5 Dickdarm
 - 7.23.6 Leber
 - 7.23.7 Gallenblase
 - 7.23.8 Bauchspeicheldrüse
- 7.24 Koronare Herzkrankheit
 - 7.24.1 Arteriosklerose
 - 7.24.2 Herzinsuffizienz
 - 7.24.3 Hypertonie
 - 7.24.4 Herzinfarkt
- 7.25 Nahrungsmittelunverträglichkeiten
 - 7.25.1 Diagnostik
 - 7.25.2 Ernährungstherapeutische Maßnahmen
 - 7.25.3 Allergische und pseudoallergische Reaktionen
 - 7.25.4 Allergische Reaktionen
 - 7.25.5 Intoleranzen gegen Nahrungsmittelbestandteile
- 7.26 Psychogene Essstörungen
 - 7.26.1 Anorexia nervosa
 - 7.26.2 Bulimia nervosa
 - 7.26.3 Binge Eating Disorder (BED)
- 7.27 Krebs
- 7.28 HIV/AIDS
- 7.29 Zusammenfassung
- 7.30 Modulabschlussprüfung Modul 7
- 7.31 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 7.32 Literaturverzeichnis

Modul 8

Ernährung in verschiedenen Lebenssituationen

- 8.1 Einleitung
- 8.2 Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
 - 8.2.1 Körpergewicht
 - 8.2.2 Ernährungsempfehlungen
 - 8.2.3 Nährstoffzufuhr
 - 8.2.4 Stillzeit
 - 8.2.5 Ernährungsempfehlungen
- 8.3 Ernährung für Kinder und Jugendliche
 - 8.3.1 Die Ernährung des Säuglings
 - 8.3.2 Ernährung von Kleinkindern
 - 8.3.3 Ernährung von Schulkindern
 - 8.3.4 Ernährung von Jugendlichen
 - 8.3.5 Übergewicht im Kindes- und Jugendalter
- 8.4 Ernährung im Alter
 - 8.4.1 Körperliche und physiologische Veränderungen
 - 8.4.2 Der Energiebedarf des älteren Menschen
 - 8.4.3 Nährstoffbedarf und Nährstoffaufnahme
 - 8.4.4 Proteinversorgung im Alter
 - 8.4.5 Empfehlungen für eine altersangepasste Ernährung
 - 8.4.6 Der Flüssigkeitsbedarf
 - 8.4.7 Mangelernährung im Alter
- 8.5 Ernährung für Sportler
 - 8.5.1 Grundsätze und Ziele der Sportlerernährung
 - 8.5.2 Nährstoffbedarf und Nährstoffaufnahme
 - 8.5.3 Hauptnährstoffe
 - 8.5.4 Vitamine
 - 8.5.5 Mineralstoffe
 - 8.5.6 Flüssigkeitszufuhr
 - 8.5.7 Wettkampfernährung
 - 8.5.8 Ernährungstipps für Freizeit- und Leistungssportler
- 8.6 Zusammenfassung
- 8.7 Modulabschlussprüfung Modul 8
- 8.8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 8.9 Literaturverzeichnis

Modul 9

Besondere Ernährungsformen und Energiebedarf

- 9.1 Einleitung
- 9.2 Energiedefinierte Diätkostformen
 - 9.2.1 Reduktionskost
 - 9.2.2 Energiereduzierte Mischkost
 - 9.2.3 Fasten
 - 9.2.4 Formuladiäten
 - 9.2.5 Mode- und Crash-Diäten
 - 9.2.6 Weitere Außenseiterdiäten
- 9.3 Vegetarische Ernährung
 - 9.3.1 Grundsätze des Vegetarismus
 - 9.3.2 Ernährungsphysiologische Bewertung
 - 9.3.3 Vollwerternährung
 - 9.3.4 Lakto-Vegetarier
 - 9.3.5 Ovo-Vegetarier
 - 9.3.6 Lakto-Ovo-Vegetarier
 - 9.3.7 Rohköstler
 - 9.3.8 Ernährungsphysiologische Bewertung
- 9.4 Energiebedarf
 - 9.4.1 Grundumsatz
 - 9.4.2 Leistungsumsatz
 - 9.4.3 Gesamtumsatz
 - 9.4.4 Gesamtenergiebedarf
 - 9.4.5 Die Tagesleistungskurve
- 9.5 Zusammenfassung
- 9.6 Modulabschlussprüfung Modul 9
- 9.7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 9.8 Literaturverzeichnis

Modul 10

Lebensmittellehre und Ernährungspraxis

- 10.1 Einleitung
- 10.2 Getränke
 - 10.2.1 Fruchtsäfte
 - 10.2.2 Gemüsesäfte
 - 10.2.3 Multivitamingetränke
 - 10.2.4 Sportlergetränke
 - 10.2.5 Limonade und Cola-Getränke
 - 10.2.6 Früchte- und Kräutertee
 - 10.2.7 Diätgetränke
 - 10.2.8 FunctionalFood
 - 10.2.9 Funktionelle Lebensmittel
 - 10.2.10 Probiotische Lebensmittel
 - 10.2.11 Präbiotische Lebensmittel
 - 10.2.12 Die häufigsten Zusätze in Functional Food
- 10.3 Fertigprodukte
- 10.4 Der Nutri-Score
- 10.5 Die verschiedenen Nahrungsmittel

- 10.5.1 Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte
- 10.5.2 Getreide, Milch und Milchprodukte
- 10.5.3 Fleisch, Geflügel, Eier
- 10.5.4 Fisch und Meeresfrüchte
- 10.5.5 Kräuter und Gewürze
- 10.5.6 Alkohol und Genussmittel
- 10.5.7 Die verschiedenen Garmethoden
- 10.6 Ernährungspraxis
- 10.7 Zusammenfassung
- 10.8 Modulabschlussprüfung Modul 10
- 10.9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 10.10 Literaturverzeichnis

Modul 11

Ernährungsberatung

- 11.1 Einleitung
- 11.2 Organisation und Grundlagen der Beratungspraxis
- 11.3 Ernährungsverhalten
- 11.4 Gesprächsinhalte und Beratungssprache
- 11.5 Funktionen der Ernährungsberatung
- 11.6 Gesprächsinhalte
- 11.7 Bestandteile der Ernährungsberatung
 - 11.7.1 Ernährungsanamnese
 - 11.7.2 EDV in der Ernährungsberatung
- 11.8 Rahmenbedingungen
- 11.9 Standards und Qualitätssicherung
- 11.10 Ablauf einer Ernährungsberatung
 - 11.10.1 Beratungsinhalte
 - 11.11 Ernährungspsychologie
 - 11.11.1 Grundlagen der Ernährungspsychologie
 - 11.11.2 Kommunikation als Grundlage der Ernährungsberatung
 - 11.11.3 Klientenzentrierter Beratungsansatz
 - 11.11.4 Techniken der Beratung
 - 11.11.5 Provokative Gesprächsführung
 - 11.12 Selbstbewertung und Selbstverstärkung
 - 11.13 Kommunikationsstörungen
 - 11.14 Modifikation des Ernährungsverhaltens
 - 11.15 Erwartungen an den Berater im Kommunikationsprozess
 - 11.16 Rhetorik und Semingestaltung
 - 11.16.1 Argumentation
 - 11.17 Gruppenarbeitsmethoden
 - 11.18 Gestaltung von Seminaren
 - 11.18.1 Ziel und Durchführung des Seminars
 - 11.19 Zusammenfassung
 - 11.20 Modulabschlussprüfung Modul 11
 - 11.21 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
 - 11.22 Literaturverzeichnis