

17. März 2025

Einblicke in die ketogene Ernährung

Die ketogene Ernährung ist eine kohlenhydratlimitierte, protein- und energiebilanzierte und deshalb fettreiche Form der diätetischen Ernährung, die den Hungerstoffwechsel in bestimmten Aspekten imitiert. Bei dieser Ernährungsform bezieht der Körper seinen Energiebedarf nur noch aus Fett und aus den daraus im Körper aufgebauten namensgebenden Ketonkörpern, die als Ersatzstoffe für Glucose dienen.



Kursinhalt

- Einführung – Was ist die ketogene Ernährung?
- Funktion der ketogenen Stoffwechsellage
- Die Fähigkeit zur Ketogenese und Ketolyse
- Die Vorteile der ketogenen Ernährung
- Gewichtsabbau als Nebeneffekt
- Möglichkeiten zur Ketonmessung

Kursziel

Die Teilnehmenden

- lernen die Grundlagen der ketogenen Ernährung
- kennen die Vorteile der ketogenen Ernährung
- lernen verschiedene Messmethoden für die Ketonkörper
- lernen den ketogenen Stoffwechsel

ONLINE-KURS

Dozentin

Paola Gianelli

Kursinfo

Online-Kurs

3 Kursstunden | max. 50 Teilnehmende

Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Montag, 17. März 2025

🕒 19.00 – 22.00 Uhr

📍 Wo immer Sie möchten, mit Ihrem Computer oder Laptop

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 90.00

👥 Nichtmitglieder CHF 150.00

Der Online-Kurs wird über das Programm Zoom durchgeführt.

Sie erhalten vor Kursbeginn den Zugangslink per E-Mail zugestellt.