

«Böse Zucker - Ungesunde Fette» oder umgekehrt? Mythen und neue Erkenntnisse zu den wichtigsten Ernährungsfaktoren

📅 14.05.2024

🕒 09.00 - 17.00 Uhr

📍 Hybrid (Online / Hasle)

💰 CHF 195.-

👤 Minimal 8 Personen

Dozent/-in

Dr. Rüdiger Schmitt-Homm

Physiologe (M.A.), Dipl. Gerontologe, Universitätsdozent und Autor

Zielpublikum

ÄrztInnen, ApothekerInnen, Hebammen, DrogistInnen, PharmaassistentInnen, TherapeutInnen und Interessierte, die die wirklichen physiologischen Zusammenhänge tiefer verstehen und in maximal wirkungsvolle Ernährungsstrategien (-empfehlungen) umsetzen wollen.

Ziele

Die Teilnehmenden verstehen

- verstehen, warum gerade Fette und Zuckerstoffe einen so herausragenden Einfluss auf unsere Gesundheit, aber auch Krankheitsrisiken, haben
- erfahren die Hintergründe zu deren Kategorisierung, Einführung und Zulassung
- verstehen, warum viele althergebrachte Einteilungen (etwa in gute/schlechte Fette oder Zucker) fast immer zu einfach und nicht selten sogar falsch sind
- lernen die Bedeutung der Kettenlänge von Fettsäuren oder die Verstoffwechselung von Zuckerstoffen für die Wirkung auf den Körper kennen
- erkennen die Möglichkeiten einer gezielten Nutzung von bestimmten Fetten und Zuckern nicht nur zur Prävention, sondern sogar als Therapeutika

Themen

- Fette und Zuckerstoffe in der Nahrung - von der Urzeit bis heute (inkl. irreführender Werbeaussagen)
- Fette und verschiedene Zucker als Energieträger, Baustoffe und Wirkstoffe
- Sättigungsgrad, Kettenlänge und Härting von Fettsäuren
- Physikalischer Zustand versus metabolische Wirkung (von Süsstoffen über Zucker-Alkohole bis Sirup und Honig)
- Auswirkungen auf Körperfett, Cholesterin, Gefässe und Hirnstoffwechsel
- Gesundheitsrelevante Aspekte bei der Herstellung, Verpackung und Lagerung fetthaltiger Lebensmittel
- Die richtigen Fette und Zucker zur Steigerung körperlicher und geistiger Leistung sowie zur Unterstützung bestimmter Krankheiten
- Bisher wenig bekannte Fette und Zucker - neue Chancen für Gesundheit und zur Altersprävention?