

# Ernährungsberatung

---

## Allgemeine Einleitung

Welchen Nutzen haben Sie von diesem Kurs?

Was erwarten Menschen, die zu einer Ernährungsberatung gehen?

Zunächst einmal muss eine Beraterin/ein Berater Fachkompetenz haben. Dieses Grundwissen soll Ihnen in diesem Kurs vermittelt werden. Der Lernstoff besteht aus den Grundlagen der Ernährungslehre inklusive Anatomie und Physiologie der Verdauung und dem Energiebedarf.

Ein umfangreiches Thema sind auch die ernährungsbedingten Krankheiten. Der Hauptgrund, warum Menschen eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen, ist Übergewicht. Statistisch gesehen sind sechzig Prozent der deutschen Erwachsenen übergewichtig. Von zehn Deutschen ist jeder Achte mit seiner Figur unzufrieden. Jeder dritte Jugendliche und jedes fünfte Kind sind zu dick.

Verschiedene Diäten zur Gewichtsreduktion, gesunde Ernährung in den unterschiedlichen Lebensphasen und vegetarische Ernährung werden ebenfalls Thema sein. Darüber hinaus werden spezifische Themen behandelt, die in unserer heutigen Zeit, die bestimmt ist von Stress, Lebensmittelskandalen und Fertigprodukten, immer wichtiger werden.

Kommunikation in der Ernährungsberatung, Beratungsmethoden, Gestaltung von Ernährungsseminaren und die Psychologie der Ernährung spielen eine wichtige Rolle bei der praktischen Umsetzung des theoretischen Wissens.

Abschließend sollen Kenntnisse aus der Lebensmittelkunde und über die verschiedenen Garmethoden vermittelt werden.

Last but not least gibt es Rezepte und praktische Anleitungen zur Gestaltung von Kochkursen. Das erklärt den Trend zu einer vernünftigen Ernährungsberatung in Verbindung mit den Themen Prävention, Gesundheit und Lebensqualität.

Darum ist der Lehrgang ideal als Zusatzqualifikation, wenn Sie im Gesundheitsbereich tätig sind. Auch an Schulen rückt das Thema Ernährung immer mehr in den Vordergrund.

In vielen Fitness- und Wellnessbereichen wird heute auch schon Ernährungsberatung angeboten. Ebenfalls in der Gastronomie und in den hauswirtschaftlichen Abteilungen von z. B. Seniorenheimen sind Ernährungsberater gefragt.

Oder einfach weil Sie Menschen bei der Zusammenstellung einer gesundheitsfördernden Ernährung helfen wollen, um Mangel- und Fehlernährung zu vermeiden und das Risiko ernährungsbedingter Krankheiten zu vermindern.

## Erklärung der Symbole



Selbstlernaufgaben



Hausaufgabe



Zusammenfassung



Hinweise/Tipps



Lösungen zu den  
Selbstlernaufgaben



Notizen



Anhang

## Inhaltsverzeichnis aller Lernhefte

### Lernheft 1:

#### Die Eckpfeiler unserer Ernährung

1. 1 Einleitung
1. 2 Die Eckpfeiler unserer Ernährung
1. 3 Warum essen und trinken wir?
1. 4 Was der Körper wirklich braucht
1. 5 Die Ernährungspyramide
1. 6 Die zehn Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
1. 7 Selbstlernaufgaben
1. 8 Zusammenfassung
1. 9 Hausaufgabe
- 1.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

### Lernheft 2:

#### Fette Teil 1 – Der chemische Aufbau von Fetten

2. 1 Einleitung
2. 2 Der chemische Aufbau von Fetten
2. 3 Bedeutung und Funktion der Lipide
2. 4 Cholesterin
2. 5 Verschiedene Formen von Cholesterin
2. 6 Funktion im Körper
2. 7 Körperfett
2. 8 Selbstlernaufgaben

2. 9 Zusammenfassung
- 2.10 Hausaufgabe
- 2.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 2.12 Anhang

### Lernheft 3:

#### Fette Teil 2 – Fettsäuren

3. 1 Einleitung
3. 2 Fettsäuren
3. 3 Gesättigte Fettsäuren
3. 4 Ungesättigte Fettsäuren
3. 5 Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFA)
3. 6 Fettsäurezusammensetzung einiger Nahrungsfette\*
3. 7 Transfettsäuren
3. 8 Selbstlernaufgaben
3. 9 Zusammenfassung
- 3.10 Hausaufgabe
- 3.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 3.12 Anhang

#### **Lernheft 4:**

##### **Fette Teil 3 – Fettverdauung und Fett in Nahrungsmitteln**

4. 1 Einleitung
4. 2 Fettstoffwechsel
4. 3 Nahrungsfette
4. 4 Fette in Nahrungsmitteln
4. 5 Selbstlernaufgaben
4. 6 Zusammenfassung
4. 7 Hausaufgaben
4. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
4. 9 Anhang

#### **Lernheft 5:**

##### **Fette Teil 4 – Fett in Nahrungsmitteln und Fettbedarf**

5. 1 Einleitung
5. 2 Fette in Back- und Süßwaren
5. 3 Tägliche Fettzufuhr
5. 4 Täglicher Bedarf
5. 5 Fehlversorgung
5. 6 Fettgewebe
5. 7 Carnitin
5. 8 Leptin
5. 9 Carotinoide
- 5.10 Selbstlernaufgaben
- 5.11 Zusammenfassung
- 5.12 Hausaufgabe
- 5.13 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

#### **Lernheft 6:**

##### **Fette Teil 5 – Gewinnung und Eigenschaften von Fetten**

6. 1 Einleitung
6. 2 Gewinnung von Fetten
6. 3 Eigenschaften von Fetten
6. 4 Verwendung von Fetten
6. 5 Fettverderb
6. 6 Fettbegleitstoffe
6. 7 Selbstlernaufgaben
6. 8 Zusammenfassung
6. 9 Hausaufgabe
- 6.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 6.11 Anhang

#### **Lernheft 7:**

##### **Eiweiß Teil 1 – Chemischer Aufbau der Proteine**

7. 1 Einleitung
7. 2 Proteine
7. 3 Der chemische Aufbau der Proteine
7. 4 Aminosäuren
7. 5 Essenzielle Aminosäuren
7. 6 Nicht essenzielle Aminosäuren
7. 7 Bedingt essenzielle Aminosäuren
7. 8 Selbstlernaufgaben
7. 9 Zusammenfassung
- 7.10 Hausaufgabe
- 7.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 7.12 Anhang

#### **Lernheft 8:**

##### **Eiweiß Teil 2 – Bedeutung und Funktion von Proteinen**

8. 1 Einleitung
8. 2 Bedeutung und Funktion der Proteine
8. 3 Stoffwechsel der Proteine
8. 4 Verdauung von Proteinen
8. 5 Proteinbedarf
8. 6 Selbstlernaufgaben
8. 7 Zusammenfassung
8. 8 Hausaufgabe
8. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 8.10 Anhang

#### **Lernheft 9:**

##### **Eiweiß Teil 3 – Biologische Wertigkeit**

9. 1 Einleitung
9. 2 Proteingehalt
9. 3 Tierisches Eiweiß
9. 4 Pflanzliches Eiweiß
9. 5 Biologische Wertigkeit
9. 6 Selbstlernaufgaben
9. 7 Zusammenfassung
9. 8 Hausaufgabe
9. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 9.10 Anhang

**Lernheft 10:**

**Eiweiß Teil 4 – Funktion im Körper**

- 10. 1 Einleitung
- 10. 2 Funktion im Körper
- 10. 3 Enzymproteine
- 10. 4 Transportproteine
- 10. 5 Immunproteine
- 10. 6 Hormonproteine
- 10. 7 Strukturproteine
- 10. 8 Speicherproteine
- 10. 9 Neurotransmitter
- 10.10 Selbstlernaufgaben
- 10.11 Zusammenfassung
- 10.12 Hausaufgabe
- 10.13 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 10.14 Anhang

**Lernheft 11:**

**Eiweiß Teil 5 – Nukleinsäuren**

- 11. 1 Einleitung
- 11. 2 Nukleinsäuren
- 11. 3 Purin und Pyrimidin
- 11. 4 Keratin
- 11. 5 Glutamat
- 11. 6 Eiweißmangelsymptome
- 11. 7 Proteinversorgung im Alter
- 11. 8 Selbstlernaufgaben
- 11. 9 Zusammenfassung
- 11.10 Hausaufgabe
- 11.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 11.12 Anhang

**Lernheft 12:**

**Kohlenhydrate Teil 1 –  
Der chemische Aufbau von  
Kohlenhydraten 1**

- 12. 1 Einleitung
- 12. 2 Kohlenhydrate
- 12. 3 Der chemische Aufbau der Saccharide
- 12. 4 Selbstlernaufgaben
- 12. 5 Zusammenfassung
- 12. 6 Hausaufgabe
- 12. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 12. 8 Anhang

**Lernheft 13:**

**Kohlenhydrate Teil 2 –  
Der chemische Aufbau von  
Kohlenhydraten 2**

- 13. 1 Einleitung
- 13. 2 Polysaccharide
- 13. 3 Energiedichte von Kohlenhydraten

- 13. 4 Ballaststoffe
- 13. 5 Selbstlernaufgaben
- 13. 6 Zusammenfassung
- 13. 7 Hausaufgabe
- 13. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 13. 9 Anhang

**Lernheft 14:**

**Kohlenhydrate Teil 3 –  
Funktionen von Kohlenhydraten**

- 14. 1 Einleitung
- 14. 2 Die Bedeutung der Kohlenhydrate  
als Energiespender
- 14. 3 Glykämischer Index
- 14. 4 Biologische Funktionen der  
Kohlenhydrate
- 14. 5 Regulation des Blutzuckers
- 14. 6 Selbstlernaufgaben
- 14. 7 Zusammenfassung
- 14. 8 Hausaufgabe
- 14. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 14.10 Anhang

**Lernheft 15:**

**Kohlenhydrate Teil 4 – Verdauung  
der Kohlenhydrate**

- 15. 1 Einleitung
- 15. 2 Verdauung der Kohlenhydrate
- 15. 3 Glycolyse
- 15. 4 Glyconeogenese
- 15. 5 Hunger/Sättigungsgefühl
- 15. 6 Kohlenhydratbedarfsdeckung
- 15. 7 Selbstlernaufgaben
- 15. 8 Zusammenfassung
- 15. 9 Hausaufgabe
- 15.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 15.11 Anhang

**Lernheft 16:**

**Kohlenhydrate Teil 5 –  
Kohlenhydrathaltige Lebensmittel**

- 16. 1 Einleitung
- 16. 2 Süßungsmittel
- 16. 3 Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe
- 16. 4 Brot und Korn
- 16. 5 Kartoffeln
- 16. 6 Reis
- 16. 7 Selbstlernaufgaben
- 16. 8 Zusammenfassung
- 16. 9 Hausaufgabe
- 16.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 16.11 Anhang

## **Lernheft 17:**

### **Vitamine 1**

- 17. 1 Einleitung
- 17. 2 Definition und Einteilung
- 17. 3 Allgemeiner Vitaminbedarf
- 17. 4 Vitaminmangel
- 17. 5 Fettlösliche Vitamine
- 17. 6 Retinole – Vitamin A
- 17. 7 Selbstlernaufgaben
- 17. 8 Zusammenfassung
- 17. 9 Hausaufgabe
- 17.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 17.11 Anhang

## **Lernheft 18:**

### **Vitamine 2**

- 18. 1 Einleitung
- 18. 2 Calciferole – Vitamin D
- 18. 3 Tocopherole – Vitamin E
- 18. 4 Phyllochinon – Vitamin K
- 18. 5 Selbstlernaufgaben
- 18. 6 Zusammenfassung
- 18. 7 Hausaufgabe
- 18. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 18. 9 Anhang

## **Lernheft 19:**

### **Vitamine 3**

- 19. 1 Einleitung
- 19. 2 Wasserlösliche Vitamine
- 19. 3 Thiamin–Vitamin B1
- 19. 4 Riboflavin–Vitamin B2
- 19. 5 Niacin–Vitamin B2
- 19. 6 Folsäure (Folat)
- 19. 7 Selbstlernaufgaben
- 19. 8 Zusammenfassung
- 19. 9 Hausaufgabe
- 19.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 19.11 Anhang

## **Lernheft 20:**

### **Vitamine 4**

- 20. 1 Einleitung
- 20. 2 Pantothersäure
- 20. 3 Pyridoxin – Vitamin B6
- 20. 4 Cobalamine – Vitamin B12
- 20. 5 Ascorbinsäure – Vitamin C
- 20. 6 Biotin – Vitamin H
- 20. 7 Selbstlernaufgaben
- 20. 8 Zusammenfassung
- 20. 9 Hausaufgabe
- 20.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 20.11 Anhang

## **Lernheft 21:**

### **Mineralstoffe**

- 21. 1 Einleitung
- 21. 2 Mineralstoffe
- 21. 3 Natriumchlorid
- 21. 4 Kalium
- 21. 5 Calcium
- 21. 6 Magnesium
- 21. 7 Selbstlernaufgaben
- 21. 8 Zusammenfassung
- 21. 9 Hausaufgabe
- 21.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 21.11 Anhang

## **Lernheft 22:**

### **Mineralstoffe und Spurenelemente**

- 22. 1 Einleitung
- 22. 2 Phosphor
- 22. 3 Spurenelemente
- 22. 4 Eisen (Fe)
- 22. 5 Kupfer (Cu) und Zink (Zn)
- 22. 6 Jod (I), Selen (Se) und weitere
- 22. 7 Selbstlernaufgaben
- 22. 8 Zusammenfassung
- 22. 9 Hausaufgabe
- 22.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 22.11 Anhang

## **Lernheft 23:**

### **Energiebedarf**

- 23. 1 Einleitung
- 23. 2 Energiebedarf
- 23. 3 Grundumsatz
- 23. 4 Leistungsumsatz
- 23. 5 Gesamtumsatz
- 23. 6 Gesamtenergiebedarf
- 23. 7 Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr
- 23. 8 Selbstlernaufgaben
- 23. 9 Zusammenfassung
- 23.10 Hausaufgabe
- 23.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 23.12 Anhang

## **Lernheft 24:**

### **Gesundheit trinken**

- 24. 1 Einleitung
- 24. 2 Wasser–Funktion und Verteilung im Körper
- 24. 3 Wasserbilanz und Wasserbedarf
- 24. 4 Regulation des Wasserhaushalts
- 24. 5 Störungen des Wasserhaushalts
- 24. 6 Selbstlernaufgaben

- 24. 7 Zusammenfassung
- 24. 8 Hausaufgabe
- 24. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 24.10 Anhang

### **Lernheft 25:**

#### **Getränke**

- 25. 1 Einleitung
- 25. 2 Fruchtsäfte
- 25. 3 Gemüsesäfte
- 25. 4 Multivitamingetränke
- 25. 5 Sportlergetränke
- 25. 6 Limonade und Cola-Getränke
- 25. 7 Früchte- und Kräutertee
- 25. 8 Diätgetränke
- 25. 9 Selbstlernaufgaben
- 25.10 Zusammenfassung
- 25.11 Hausaufgabe
- 25.12 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 25.13 Anhang

### **Lernheft 26:**

#### **Ernährungsbedingte Krankheiten 1 Übergewicht**

- 26. 1 Einleitung
- 26. 2 Allgemeines
- 26. 3 Diagnostik
- 26. 4 Allgemeine Therapie
- 26. 5 Ernährungsempfehlungen
- 26. 6 Besondere Aspekte
- 26. 7 Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen
- 26. 8 Selbstlernaufgaben
- 26. 9 Zusammenfassung
- 26.10 Hausaufgabe
- 26.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 26.12 Anhang

### **Lernheft 27:**

#### **Ernährungsbedingte Krankheiten 2 Stoffwechselerkrankungen**

- 27. 1 Einleitung
- 27. 2 Fettstoffwechselstörungen
- 27. 3 Diabetes mellitus
- 27. 4 Hyperurikämie
- 27. 5 Osteoporose
- 27. 6 Enzymdefekte
- 27. 7 Selbstlernaufgaben
- 27. 8 Zusammenfassung
- 27. 9 Hausaufgabe
- 27.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 27.11 Anhang

### **Lernheft 28:**

#### **Ernährungsbedingte Krankheiten 3 Erkrankungen des Verdauungs- traktes**

- 28. 1 Einleitung
- 28. 2 Zähne
- 28. 3 Speiseröhre
- 28. 4 Magen und Zwölffingerdarm
- 28. 5 Dünndarm
- 28. 6 Dickdarm
- 28. 7 Leber
- 28. 8 Gallenblase
- 28. 9 Bauchspeicheldrüse
- 28.10 Selbstlernaufgaben
- 28.11 Zusammenfassung
- 28.12 Hausaufgabe
- 28.13 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 28.14 Anhang

### **Lernheft 29:**

#### **Ernährungsbedingte Krankheiten 4 Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

- 29. 1 Einleitung
- 29. 2 Koronare Herzkrankheit
- 29. 3 Arteriosklerose
- 29. 4 Herzinsuffizienz
- 29. 5 Hypertonie
- 29. 6 Herzinfarkt
- 29. 7 Selbstlernaufgaben
- 29. 8 Zusammenfassung
- 29. 9 Hausaufgabe
- 29.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 29.11 Anhang

### **Lernheft 30:**

#### **Ernährungsbedingte Krankheiten 5 Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

- 30. 1 Einleitung
- 30. 2 Nahrungsmittelallergien
- 30. 3 Nahrungsmittelintoleranzen
- 30. 4 Nahrungsmittelvergiftungen
- 30. 5 Selbstlernaufgaben
- 30. 6 Zusammenfassung
- 30. 7 Hausaufgabe
- 30. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 30. 9 Anhang

### **Lernheft 31:**

#### **Ernährungsbedingte Krankheiten 6 Weitere Krankheitsbilder**

- 31. 1 Einleitung
- 31. 2 Psychogene Essstörungen
- 31. 3 Krebs
- 31. 4 HIV/AIDS
- 31. 5 Selbstlernaufgaben
- 31. 6 Zusammenfassung
- 31. 7 Hausaufgabe
- 31. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 31. 9 Anhang

### **Lernheft 32:**

#### **Diätkostformen**

- 32. 1 Einleitung
- 32. 2 Reduktionsdiäten
- 32. 3 Energiereduzierte Mischkost
- 32. 4 Fasten
- 32. 5 Modifiziertes Fasten
- 32. 6 Formulardiäten
- 32. 7 Selbstlernaufgaben
- 32. 8 Zusammenfassung
- 32. 9 Hausaufgabe
- 32.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 32.13 Anhang

### **Lernheft 33:**

#### **Alternative und therapeutische Kostformen**

- 33. 1 Einleitung
- 33. 2 Mode- und Crash-Diäten
- 33. 3 DASH-Diät
- 33. 4 Hay-Trennkost
- 33. 5 Makrobiotik
- 33. 6 Ayurveda und TCM
- 33. 7 Parenterale Ernährung/Sondenernährung
- 33. 8 Verhaltensregeln für eine  
erfolgreiche Gewichtsabnahme
- 33. 9 Selbstlernaufgaben
- 33.10 Zusammenfassung
- 33.11 Hausaufgabe
- 33.12 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 33.11 Anhang

### **Lernheft 34:**

#### **Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit**

- 34. 1 Einleitung
- 34. 2 Spezifische Veränderungen
- 34. 3 Körpergewicht
- 34. 4 Ernährungsempfehlungen

- 34. 5 Nährstoffzufuhr
- 34. 6 Stillzeit
- 34. 7 Ernährungsempfehlungen
- 34. 8 Selbstlernaufgaben
- 34. 9 Zusammenfassung
- 34.10 Hausaufgabe
- 34.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 34.12 Anhang

### **Lernheft 35:**

#### **Ernährung für Kinder und Jugendliche**

- 35. 1 Einleitung
- 35. 2 Die Ernährung des Säuglings
- 35. 3 Ernährung von Kleinkindern
- 35. 4 Ernährung von Schulkindern
- 35. 5 Ernährung von Jugendlichen
- 35. 6 Übergewicht im Kindes- und  
Jugendalter
- 35. 7 Selbstlernaufgaben
- 35. 8 Zusammenfassung
- 35. 9 Hausaufgabe
- 35.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 35.11 Anhang

### **Lernheft 36:**

#### **Ernährung im Alter**

- 36. 1 Einleitung
- 36. 2 Körperliche und physiologische  
Veränderungen
- 36. 3 Der Energiebedarf des älteren  
Menschen
- 36. 4 Nährstoffbedarf und  
Nährstoffaufnahme
- 36. 5 Empfehlungen für eine  
altersangepasste Ernährung
- 36. 6 Der Flüssigkeitsbedarf
- 36. 7 Mangelernährung im Alter
- 36. 8 Selbstlernaufgaben
- 36. 9 Zusammenfassung
- 36.10 Hausaufgabe
- 36.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 36.12 Anhang

### **Lernheft 37:**

#### **Ernährung für Sportler**

- 37. 1 Einleitung
- 37. 2 Grundsätze und Ziele  
der Sportlerernährung
- 37. 3 Nährstoffbedarf und  
Nährstoffaufnahme
- 37. 4 Hauptnährstoffe
- 37. 5 Vitamine

- 37. 6 Mineralstoffe
- 37. 7 Flüssigkeitszufuhr
- 37. 8 Wettkampfnahrung
- 37. 9 Ernährungstipps für Freizeit-  
und Leistungssportler
- 37.10 Selbstlernaufgaben
- 37.11 Zusammenfassung
- 37.12 Hausaufgabe
- 37.13 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 37.14 Anhang

### **Lernheft 38:**

#### **Light-Produkte**

- 38. 1 Einleitung
- 38. 2 Allgemeines
- 38. 3 Fettreduzierte Lebensmittel
- 38. 4 Kalorienreduzierte Lebensmittel
- 38. 5 EU-Verordnung
- 38. 6 Fett-Rate-Quiz
- 38. 7 Selbstlernaufgaben
- 38. 8 Zusammenfassung
- 38. 9 Hausaufgabe
- 38.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 38.11 Anhang

### **Lernheft 39:**

#### **Functional Food**

- 39. 1 Einleitung
- 39. 2 Allgemeines
- 39. 3 Funktionelle Lebensmittel
- 39. 4 Probiotische Lebensmittel
- 39. 5 Präbiotische Lebensmittel
- 39. 6 Die häufigsten Zusätze in  
Functional Food
- 39. 7 Selbstlernaufgaben
- 39. 8 Zusammenfassung
- 39. 9 Hausaufgabe
- 39.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 39.11 Fett-Rate-Quiz (Auflösung)
- 39.12 Anhang

### **Lernheft 40:**

#### **Fast Food**

- 40. 1 Einleitung
- 40. 2 Allgemeines
- 40. 3 Fast Food und Gesundheit
- 40. 4 Umweltaspekte
- 40. 5 Selbstlernaufgaben
- 40. 6 Zusammenfassung
- 40. 7 Hausaufgabe
- 40. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 40. 9 Anhang

### **Lernheft 41:**

#### **Vegetarische Ernährung 1**

- 41. 1 Einleitung
- 41. 2 Grundsätze des Vegetarismus
- 41. 3 Lebensmittelauswahl
- 41. 4 Ernährungsphysiologische Bewertung
- 41. 5 Vollwerternährung
- 41. 6 Streng vegetarische Ernährung  
(Veganismus)
- 41. 7 Selbstlernaufgaben
- 41. 8 Zusammenfassung
- 41. 9 Hausaufgabe
- 41.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 41.11 Anhang

### **Lernheft 42:**

#### **Vegetarische Ernährung 2**

- 42. 1 Einleitung
- 42. 2 Lacto-Vegetarier
- 42. 3 Ovo-Vegetarier
- 42. 4 Lacto-Ovo-Vegetarier
- 42. 5 Rohköstler
- 42. 6 Ernährungsphysiologische Bewertung
- 42. 7 Selbstlernaufgaben
- 42. 8 Zusammenfassung
- 42. 9 Hausaufgabe
- 42.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 42.11 Anhang

### **Lernheft 43:**

#### **Zwischenmahlzeiten**

- 43. 1 Einleitung
- 43. 2 Die Tagesleistungskurve
- 43. 3 Fit durch Zwischenmahlzeiten
- 43. 4 Optimale Essenszeiten
- 43. 5 Obst und Gemüse – ideal für  
zwischenmahlzeiten
- 43. 6 Arbeitsblatt: Vorschläge für  
Zwischenmahlzeiten im Arbeitsalltag
- 43. 7 Selbstlernaufgaben
- 43. 8 Zusammenfassung
- 43. 9 Hausaufgabe
- 43.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 43.11 Anhang

### **Lernheft 44:**

#### **Fertigprodukte**

- 44. 1 Einleitung
- 44. 2 Die Angebotsvielfalt
- 44. 3 Bewertung vorgefertigter Produkte
- 44. 4 Zusatzstoffe in Lebensmitteln
- 44. 5 Außer-Haus-Verpflegung/  
Gemeinschaftsverpflegung
- 44. 6 Selbstlernaufgaben
- 44. 7 Zusammenfassung



- 44. 8 Hausaufgabe
- 44. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 44.10 Anhang

#### **Lernheft 45:**

##### **Die verschiedenen Nahrungsmittel 1 Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte**

- 45. 1 Einleitung
- 45. 2 Warenkunde von Obst und Nüssen
- 45. 3 Lagerung und Verarbeitung
- 45. 4 Warenkunde von Gemüse
- 45. 5 Lagerung und Verarbeitung
- 45. 6 Warenkunde von Hülsenfrüchten
- 45. 7 Lagerung und Verarbeitung
- 45. 8 Selbstlernaufgaben
- 45. 9 Zusammenfassung
- 45.10 Hausaufgabe
- 45.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 45.12 Anhang

#### **Lernheft 46:**

##### **Die verschiedenen Nahrungsmittel 2 Getreide, Milch und Milchprodukte**

- 46. 1 Einleitung
- 46. 2 Verarbeitung von Getreidesorten
- 46. 3 Lagerung und Haltbarkeit von  
Getreide- und Mehlsorten
- 46. 4 Teigwaren, Lagerung und Zubereitung
- 46. 5 Brot, Lagerung und Zubereitung
- 46. 6 Milch und Milcherzeugnisse
- 46. 7 Selbstlernaufgaben
- 46. 8 Zusammenfassung
- 46. 9 Hausaufgabe
- 46.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 46.11 Anhang

#### **Lernheft 47:**

##### **Die verschiedenen Nahrungsmittel 3 Fleisch, Geflügel, Eier**

- 47. 1 Einleitung
- 47. 2 Rind- und Kalbfleisch
- 47. 3 Schweinefleisch
- 47. 4 Lamm- und Ziegenfleisch
- 47. 5 Wildfleisch
- 47. 6 Geflügel
- 47. 7 Eier
- 47. 8 Selbstlernaufgaben
- 47. 9 Zusammenfassung
- 47.10 Hausaufgabe
- 47.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 47.12 Anhang

#### **Lernheft 48:**

##### **Die verschiedenen Nahrungsmittel 4 Fisch und Meeresfrüchte**

- 48. 1 Einleitung
- 48. 2 Allgemeines
- 48. 3 Süßwasserfische, Verarbeitung  
und Zubereitung
- 48. 4 Salzwasserfische, Verarbeitung  
und Zubereitung
- 48. 5 Meeresfrüchte, Verarbeitung  
und Zubereitung
- 48. 6 Selbstlernaufgaben
- 48. 7 Zusammenfassung
- 48. 8 Hausaufgabe
- 48. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 48.10 Anhang

#### **Lernheft 49:**

##### **Sekundäre Pflanzenstoffe**

- 49. 1 Einleitung
- 49. 2 Allgemeines
- 49. 3 Bedeutung und Funktion der  
sekundären Pflanzenstoffe
- 49. 4 Selbstlernaufgaben
- 49. 5 Zusammenfassung
- 49. 6 Hausaufgabe
- 49. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 49. 8 Anhang

#### **Lernheft 50:**

##### **Kräuter und Gewürze**

- 50. 1 Einleitung
- 50. 2 Definition
- 50. 3 Küchenkräuter und deren Verwendung
- 50. 4 Heilkräuter und deren Verwendung
- 50. 5 Praktische Tipps zum eigenen Anbau
- 50. 6 Gewürze und Gewürzmischungen
- 50. 7 Rezeptvorschläge
- 50. 8 Selbstlernaufgaben
- 50. 9 Zusammenfassung
- 50.10 Hausaufgabe
- 50.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 50.12 Anhang

#### **Lernheft 51:**

##### **Alkohol und Genussmittel**

- 51. 1 Einleitung
- 51. 2 Allgemeines zu Alkohol
- 51. 3 Wissenswertes über Wein
- 51. 4 Wissenswertes über Bier
- 51. 5 Wissenswertes über Spirituosen
- 51. 6 Genuss-Getränk Kaffee
- 51. 7 Sorten und Zubereitung von Tee

- 51. 8 Kakao und Schokolade
- 51. 9 Selbstlernaufgaben
- 51.10 Zusammenfassung
- 51.11 Hausaufgabe
- 51.12 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 51.13 Anhang

### **Lernheft 52:**

#### **Die verschiedenen Garmethoden**

- 52. 1 Einleitung
- 52. 2 Verschiedene Arten der Lebensmittelzubereitung
- 52. 3 Einkaufsplanung und Vorratshaltung
- 52. 4 Grundausstattung Küche
- 52. 5 Küchenherde, Backöfen und Technik
- 52. 6 Selbstlernaufgaben
- 52. 7 Zusammenfassung
- 52. 8 Hausaufgabe
- 52. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 52.10 Anhang

### **Lernheft 53:**

#### **Ernährungspraxis 1**

- 53. 1 Einleitung
- 53. 2 Teigherstellung
- 53. 3 Zubereitung von Nudeln, Kartoffeln und Eiern
- 53. 4 Zubereitung von Brühe, Fonds, Salatsaucen und Dips
- 53. 5 Saucen herstellen und binden
- 53. 6 Selbstlernaufgaben
- 53. 7 Zusammenfassung
- 53. 8 Hausaufgabe
- 53. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 53.10 Anhang

### **Lernheft 54:**

#### **Ernährungspraxis 2**

- 54. 1 Einleitung
- 54. 2 Gemüse – Zubereitungsvorschläge
- 54. 3 Fleisch-Zubereitungsvorschläge
- 54. 4 Fisch-Zubereitungsvorschläge
- 54. 5 Meeresfrüchte-Zubereitung
- 54. 6 Selbstlernaufgaben
- 54. 7 Zusammenfassung
- 54. 8 Hausaufgabe
- 54. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 54.10 Anhang

### **Lernheft 55:**

#### **Kommunikation**

- 55. 1 Einleitung
- 55. 2 Kommunikation
- 55. 3 Die Kommunikationstheorie von Paul Watzlawick
- 55. 4 Das „vier Ohren Modell“

- 55. 5 Die wichtigsten Fragetechniken
- 55. 6 Aktives Zuhören
- 55. 7 Du-Botschaften / Ich-Botschaften
- 55. 8 Zusammenfassung
- 55. 9 Selbstlernaufgaben
- 55.10 Hausaufgabe
- 55.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

### **Lernheft 56:**

#### **Beratungspraxis 1**

- 56. 1 Einleitung
- 56. 2 Organisation und Grundlagen der Beratungspraxis
- 56. 3 Selbstlernaufgaben
- 56. 4 Zusammenfassung
- 56. 5 Hausaufgabe
- 56. 6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 56. 7 Anhang

### **Lernheft 57:**

#### **Beratungspraxis 2**

- 57. 1 Einleitung
- 57. 2 Ablauf einer Ernährungsberatung
- 57. 3 Beratungsinhalte
- 57. 4 Selbstlernaufgaben
- 57. 5 Zusammenfassung
- 57. 6 Hausaufgabe
- 57. 7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 57. 8 Anhang

### **Lernheft 58:**

#### **Ernährungspsychologie 1**

- 58. 1 Einleitung
- 58. 2 Motive zur Nahrungsaufnahme
- 58. 3 Kommunikation als Grundlage der Ernährungsberatung
- 58. 4 Klientenzentrierter Beratungsansatz
- 58. 5 Kommunikationsstörungen
- 58. 6 Modifikation des Ernährungsverhaltens
- 58. 7 Selbstlernaufgaben
- 58. 8 Zusammenfassung
- 58. 9 Hausaufgabe
- 58.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 58.11 Anhang

### **Lernheft 59:**

#### **Ernährungspsychologie 2**

- 59. 1 Einleitung
- 59. 2 Erwartungen an den Berater im Kommunikationsprozess
- 59. 3 Die Bedeutung der Rhetorik in der Ernährungsberatung
- 59. 4 Gruppenarbeitsmethoden
- 59. 5 Gestaltung von Seminaren

- 59. 6 Selbstlernaufgaben
- 59. 7 Zusammenfassung
- 59. 8 Hausaufgabe
- 59. 9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 59.10 Anhang

## **Vorbereitungslernheft 1**

### **Präsenzveranstaltung Ernährungsberatung**

- 1. 1 Einleitung
- 1. 2 Die Motivierende Gesprächsführung
- 1. 3 Elemente der Motivierenden Gesprächsführung
- 1. 4 Grundhaltung der Beraterin im Gesprächsprozess
- 1. 5 Ablauf der Motivierenden Gesprächsführung
- 1. 6 Grundprinzipien der Motivierenden Gesprächsführung
- 1. 7 Gesprächstechniken der Motivierenden Gesprächsführung
- 1. 8 Zusammenfassung
- 2. 1 Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung (TTM)
- 2. 2 Die sechs Stufen der Verhaltensänderung
- 2. 3 Zusammenfassung
- 3. 1 Einleitung
- 3. 2 Ernährungsberatung von Gruppen
- 3. 3 Folgende Methoden und Modelle eignen sich als Arbeitshilfen für die Gruppenberatung
- 3. 4 Gruppendynamische Prozesse
- 3. 5 Phasen/Stadien der Gruppenbildung
- 3. 6 Themenzentrierte Interaktion/TZI
- 3. 7 Kommunikationsregeln für Gruppenteilnehmer
- 3. 8 Leitsätze für die Gruppenleitung
- 3. 9 Zusammenfassung
- 3.10 Anhang

## **Vorbereitungslernheft 2**

### **Präsenzveranstaltung Ernährungsberatung**

- 1. 1 Einleitung
- 1. 2 Übersicht der Methoden zur Ernährungserhebung
- 1. 3 Zu den retrospektiven Methoden gehören
- 2. 1 Zu den prospektiven Methoden zählen
- 2. 2 Ernährungsprotokoll bzw. Ernährungstagebuch
- 2. 3 Ernährungsprotokolle nach der Schätzmethode

- 2. 4 Ernährungsprotokoll nach der Checklist-Methode
- 2. 5 Übersicht der individuellen Daten, die Sie vom Klienten wissen sollten
- 2. 6 Zusammenfassung
- 3. 1 Ernährungssoftware zur Auswertung von Ernährungserhebungen
- 3. 2 PRODI 5
- 3. 3 NutriGuide 3.0
- 3. 4 DGE PC professional
- 3. 5 Zusammenfassung
- 3. 6 Anhang
- 3. 7 Selbstlernaufgaben zur Vorbereitung für die Präsenzphase
- 3. 8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben

## **Einleitungslernheft**

## **Literaturverzeichnis**

## **Glossar**