

# Teilnahmebescheinigung

## Meike Nehlsen

hat am 03.04.2020 von 10.00-17.00 Uhr am Webinar:

### Aktuelles Wissen über ketogene Ernährung, Anwendungen und Chancen

teilgenommen.

Das Seminar umfasste 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten. Im Rahmen des Seminars wurden folgende **Inhalte** vermittelt:

- Ketone und Ketose: Vorkommen und Aufgaben
- Ketogene Ernährung: welche Formen existieren, wie sie funktioniert und was sie bewirken kann
- Kontraindikationen: Wer sich keinesfalls ketogen ernähren darf.
- Vorbehalte und Argumente der Kritiker gegenüber einer ketogenen Ernährung
- Nebenwirkungen: Welche wann auftreten können und wie man sie verhindert bzw. beseitigt.
- Verifizierung und Überwachung der Ketonbildung mithilfe verschiedener Testkits
- Einstieg: Wie man am besten mit einer ketogenen Ernährung anfängt.
- Lebensmittelauswahl, Rezepte, Mahlzeitenvorschläge und Nährwertberechnungen.
- Die Keto-Pyramide: Lebensmittelauswahl leicht gemacht.
- Welche Anfängerfehler häufig vorkommen und wie sie sich erkennen / beheben lassen?
- Welche Laborwerte kontrolliert werden sollten.
- Umsetzungshilfen

**Referentin:** Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder



Dipl. oec. troph. Heike Lemberger