

Gesunde Ernährung

In der Vortragsreihe „Gesunde Ernährung“ werden die Themen Gesunde Ernährung, Cholesterin und Osteoporose bzw. Gicht besprochen. Die Vorträge finden in großen Gruppen (max. 40 Personen) statt und dauern ca. 45 Minuten.

Gesunde Ernährung:

- Trinkmenge
- Energiebedarf
- Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate
- Wirkung von Ballaststoffen auf den Körper
- Aufdecken von Ernährungsirrtümern
- Alternative Süßungsmittel

Cholesterin:

- Normwerte
- Risikofaktoren für die Entstehung der Arteriosklerose
- Folgen zu hoher Cholesterinwerte
- Cholesterinarme Ernährung
- Auswahl der richtigen Fette

Osteoporose:

- Was ist Osteoporose?
- Was muss ich bei der Bestimmung meiner Knochendichte beachten?
- Wie viel Calcium benötige ich?
- Calciumräuber
- Calciumhelfer

Gicht:

Was ist Gicht bzw. Hyperurikämie?

Normwerte

Ursache

Purinarme Ernährung