

• Staatlich zugelassene Fernkurse •

# Ketogene Ernährung

Dauer: 4 Wochen



Ketogene  
Ernährung



# Werden Sie Experte/in für Ketogene Ernährung

Die ketogene Ernährung hat in den letzten Jahren eine immense Popularität erlangt, vor allem aufgrund ihrer erfolgreichen Wirkung beim Thema Gewichtsverlust. Die ketogene Ernährung ist eine fettreiche und kohlenhydratarme Kost. Aufgrund der mangelhaften Verfügbarkeit von Kohlenhydraten verbrennt der Organismus eher Fette als Glukose, um Energie bereitzustellen. Die Leber wandelt Fett in Fettsäuren um und produziert Ketonkörper, die Glukose als primäre Energiequelle ersetzen.

Die ketogene Ernährung kann vegetarisch oder vegan sein, mit pflanzlichen Fetten, pflanzlichen Proteinen, Gemüse ohne Stärke und begrenzten Mengen zuckerarmer Früchte. Diese Flexibilität ermöglicht daher die Individualisierung der Ernährungsauswahl bei einer ketogenen Ernährung.

Mit dem erfolgreichen Abschluss des Fernkurses kennen Sie die Entstehung der ketogenen Ernährung, wie auch die Vor- und Nachteile. Sie verstehen den physiologischen Ansatz und die entsprechende Nährstoffverteilung, sowie Hinweise zur ketogenen Ernährung in besonderen Lebenssituationen.

## Die wichtigsten Inhalte:

Der Fernkurs beschreibt mögliche Anwendungsgebiete der ketogenen Ernährung und vermittelt Möglichkeiten des Einstiegs für die Ernährungsumstellung.

- Grundlagen des menschlichen Stoffwechsels
- Prinzip der ketogenen Ernährung
- Anwendungsgebiete
- Nebenwirkungen
- Lebensmittelauswahl und Nährstoffverteilung
- Ketogene Ernährung in der Praxis und in besonderen Lebenssituationen

Praktische Beispiele anhand der Lebensmittelauswahl und Hilfestellungen für Umsetzungsprobleme runden das erlernte Fachwissen ab.



## Teilnahmevoraussetzungen

Die Teilnahmevoraussetzungen ist eine abgeschlossene Aus- oder Weiterbildung im Bereich Ernährung.

**Technische Voraussetzungen:** E-MailAdresse und internetfähiger PC

## Meine Fernakademie

- ✓ Persönlicher Zugang
- ✓ Flexibel - auch unterwegs lernen
- ✓ Exklusiv für Akademie-Teilnehmer
- ✓ Einfacher Log-In



**Jetzt online anmelden!**

## Zertifizierter Abschluss

Als Teilnehmer/in dieses Fernkurses „Ketogene Ernährung“ können Sie sich einer Fortbildung auf höchstem Niveau sicher sein.

Dies wurde geprüft und bescheinigt durch die staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU, [www.zfu.de](http://www.zfu.de)). Unabhängiges, erfahrenes Fachpersonal prüft dort eingereichte Fernlehrgänge nach dem Fernunterrichtsschutzgesetz auf inhaltliche Vollständigkeit und fachlich korrekte Angaben. Des Weiteren wird der pädagogische Aufbau genauestens analysiert, damit Sie Ihr Fernlehrgangsziel sicher erreichen können.



## Ihr Abschlusszertifikat

Der erfolgreiche Abschluss des Lehrgangs wird mit dem Abschlusszertifikat bescheinigt, welches von der staatlichen Zulassungsstelle für Fernunterricht geprüft und genehmigt wurde.



## Ihr Weg zum Abschluss

Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns Ihr persönliches Lehrgangsmaterial nach Hause geliefert. Die Prüfungsaufgaben zu den einzelnen Lehrheften bearbeiten Sie bequem von zu Hause aus mit Ihrem persönlichen Zugang zum Online-Campus der Fernakademie [www.meine-fernakademie.de](http://www.meine-fernakademie.de). Innerhalb von 14 Tagen werden Ihre Aufgaben bewertet und mit wertvollen Hinweisen für den weiteren Studienverlauf versehen. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie Ihr offizielles Zertifikat per Post.

## Lernen ohne Zeitdruck

Sollten Sie etwas länger brauchen - kein Problem! Auf Anfrage können Sie Ihre Lehrgangsdauer von regulär 1 Monat kostenlos um weitere 3 Monate verlängern. Während des gesamten Lehrgangs werden Sie persönlich von der Fernakademie betreut. Das Akademie-Team hilft Ihnen, organisatorische Abläufe zu strukturieren, unterstützt Sie bei den Prüfungsaufgaben und sorgt für einen reibungslosen Verlauf Ihres Fernlehrgangs.



Die Akademie ist zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015



