



Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Gesund! Gut! Essen! Schwangerschaft und Stillzeit!“

Einleitung und Anleitung des Kurses:

Der Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Gesund! Gut! Essen! Schwangerschaft und Stillzeit!“ ist ein Onlinekurs (Selbstlernprogramm) von Ernährungstherapie.Online. Er richtet sich an alle, die bereits schwanger sind oder eine Schwangerschaft planen. Zusätzlich werden ernährungsrelevanten Aspekte der Stillzeit erläutert. (Themenübersicht am Ende des Textes.)

Der Kurs umfasst 9 Einheiten á 60 Minuten Bearbeitungszeit.

Der Kurs wurde nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erstellt und richtet sich nach den Empfehlungen von anerkannten Fachgesellschaften, wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Neben dem Schwerpunkt Ernährung werden auch besondere Aspekte, die während der Schwangerschaft und Stillzeit wichtig sind, beachtet.

In etwa neun Wochen erweitern die Teilnehmer*innen ihr Wissen im Bereich Ernährung. Sie lernen zusätzlich auf was sie in der Schwangerschaft und Stillzeit achten sollten. Kleine Wochenaufgaben, Rezepte zum Ausdrucken und Lernspiele, helfen das Gelernte zu behalten und in die Tat umzusetzen.

In neun thematisch aufeinander aufbauenden Modulen wird das Wissen rund um allgemein gesundheitsförderliche Ernährungsweise vermittelt.

Der Teilnehmer-Chat bietet die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Dieser Chat wird durch eine zertifizierte Ernährungsberaterin moderiert. Außerdem kann während des Kurses ein Gespräch (per Videochat oder Telefon) mit der Kursleitung geführt werden, um individuelle Fragen zu besprechen. Der Zeitpunkt des Gesprächs ist frei wählbar.

Im 9. Modul werden weiterführende Hinweise und Gesundheitsinformation in Form von Buchempfehlungen zum Download bereit gestellt.



Zur Erklärung für die Teilnehmer*innen:

Am Ende jedes Moduls steht ein kurzes Wissensquiz in Form eines Multiple-Choice-Tests zur Lernerfolgskontrolle. Werden 80% der Fragen richtig beantwortet, wird für Dich das nächste Modul freigeschaltet. Du kannst die absolvierten Einheiten jederzeit wiederholen oder einzelne Texte noch einmal anschauen. Für die Bearbeitung des gesamten Kurses kannst Du Dir bis zu 14 Wochen Zeit nehmen. Woche für Woche wird, bei bestandem Test, ein weiteres Modul freigeschaltet.

Wenn Du an allen Modulen des Kurses teilgenommen hast, erhältst Du eine Teilnahmebescheinigung. Diese kannst Du bei Deiner Krankenkasse einreichen und bekommst je nach Krankenkasse bis zu 100% der Kursgebühr erstattet.



Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Gesund! Gut! Essen! Schwangerschaft und Stillzeit!“

Bei organisatorischen oder inhaltlichen Fragen steht Dir die Kursleitung gerne per Mail, telefonisch oder per Videochat unterstützend zur Seite. Eine Antwort erhältst Du innerhalb von 48 Stunden. Außerdem hast Du die Möglichkeit einen individuellen Beratungstermin von bis zu 25min. mit der Kursleitung zu vereinbaren. Den Link zur Terminvereinbarung findest Du auf der Startseite. Du kannst aber auch einfach unter 0251/14118988 einen Termin für Dein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren.

Zuletzt noch ein paar Informationen rund um den Kurs:



- Das türkisfarbene Ausrufezeichen: Hier heißt es aktiv werden. Kleine Aufgaben warten auf Dich.
- Aus rechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt!
- Der Kurs enthält weiterführende Gesundheitsinformationen und optionale Inhalte. Sämtliche Verlinkungen auf andere Webseiten, Rezepte, Downloads und Literaturempfehlungen (im letzten Modul) sind optional, und nicht Bestandteil des Kurses.

Überblick über Inhalte der einzelnen Module:

1. Grundlagen Schwangerschaft

- Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung (DGE)
- Ernährungskreis
- Schwangerschaft-Grundlagen
- Stillzeit-Grundlagen

2. Energie und Gewicht

- Energiebedarf/Energiebilanz
- BMI/ Taillenumfang
- Energiedichte
- Optimale Gewichtszunahme
- Gewichtsabnahme in der Stillzeit

3. Eiweiß

- Bedeutung von Eiweiß
- Biologische Wertigkeit
- Eiweiß-Bedarf-Besonderheiten Schwangerschaft & Stillzeit
- Natürliche Eiweißquellen
- Koch und Küchentechnische Tipps

4. Fett

- Bedeutung und Bedarf von Fetten
- Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren
- Pflanzenöle und Streichfette: Butter und Margarine
- Fett in Trockenmasse (F.i.Tr): Käse
- Rohmilch-Rohmilchkäse-Rohwurst
- Fettlösliche Vitamine



Ernährungsführerschein: Onlinekurs „Gesund! Gut! Essen! Schwangerschaft und Stillzeit!“

5. Kohlenhydrate

- Die verschiedenen Kohlenhydrate
- Bedarf an Kohlenhydraten
- Vollkorn / Weißmehl /Blutzuckerkurve
- Ballaststoffe
- Exkurs: Zusammensetzung der Muttermilch
- Lebensmittel bei Heißhunger

6. Kritische Mikronährstoffe

- Folsäure
- Jod
- Eisen
- Vitamin D
- Calcium
- Magnesium
- Vitamin A
- Nahrungsergänzungsmittel

7. Schwangerschaftsbeschwerden und Erkrankungen

- Listeriose
- Toxoplasmose
- Müdigkeit
- Emesis gravidarum und Hyperemesis gravidarum
- Eisenmangelanämie
- Hämorrhoiden
- Heißhunger
- Sodbrennen
- Ödeme
- Wadenkrämpfe
- Gestationsdiabetes
- Hypotonie
- Bewegung
- Tipps zur richtigen Zubereitung

8. Genussmittel und Allergieprävention

- Nikotin
- Alkohol
- Koffein
- Vorbeugende Maßnahmen: Allergie
- Stillzeit-Verbotene Lebensmittel?
- Genussmittel während der Stillzeit

9. Stillersatzprodukte & Beikost

- Nährstoffbedarf des Säuglings
- Defizite
- Stilldauer
- Ernährung mit Stillersatzprodukten
- Einführung in die Beikost
- Ernährung im Kleinkindalter: Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben- Netzwerk Junge Familie“