

Culinary Medicine

- ernährungsmedizinische Beratungskompetenzen durch praxisnahen Lebenswelt-Bezug optimieren

Culinary Medicine

Modul III - Adipositas und Diabetes mellitus

Indikation: Adipositas, Diabetes mellitus (auch Vollkost)



Zucchini-Spiralnudeln mit Sojabolognese

50 Minuten
4 Portionen



| | | | |
|---------------|----------|-----------------------|-------|
| Energiegehalt | 222 kcal | Fett | 7 g |
| Kohlenhydrate | 31 g | gesättigte Fettsäuren | 1 g |
| davon Zucker | 18 g | Salz | 0,9 g |
| Protein | 19 g | Ballaststoffe | 12 g |

Okay, der Name ist nicht ganz korrekt, wenn „Nudel“ immer etwas mit Getreide, Reis oder neuerdings auch mit Linsen und Kichererbsen zu tun haben muss. Das alles findet sich nämlich nicht in diesem sehr ästhetischen Gericht. Es ist eher eine Art Zuccinisalat auf Sojabolognese. Optisch äußerst ansprechend! Auf der Zunge kommt es natürlich deutlich leichter daher als die Brüder und Schwestern aus Getreide. Die Sojabolognese ergänzt pflanzliches Protein im Rezept. Ein gutes Gericht, um die diätetischen Prinzipien bei Adipositas und Diabetes Typ 2 zu verstehen: Energiedichte runter, Protein gleich.

**Interdisziplinäres berufsbegleitendes
Fortbildungs-Seminar für Ernährungsfachkräfte,
Ärztinnen und Ärzte**

**21.03.2022–27.03.2022 Online
jeweils täglich von 17.00-20.00 Uhr
(berufsbegleitend)**



Programm

Culinary Medicine – ernährungsmedizinische Beratungskompetenzen durch praxisnahen Lebenswelt-Bezug optimieren

Lehrformat

Interdisziplinäres berufsbegleitendes Seminar für Ernährungsfachkräfte, Ärztinnen und Ärzte über 28 Lehrveranstaltungsstunden (LVS) bzw. Unterrichtseinheiten (UE).

Plattform

Personalisierte Zoom-Konferenz

Teilnehmendenzahl

Max. 24

Anbieter

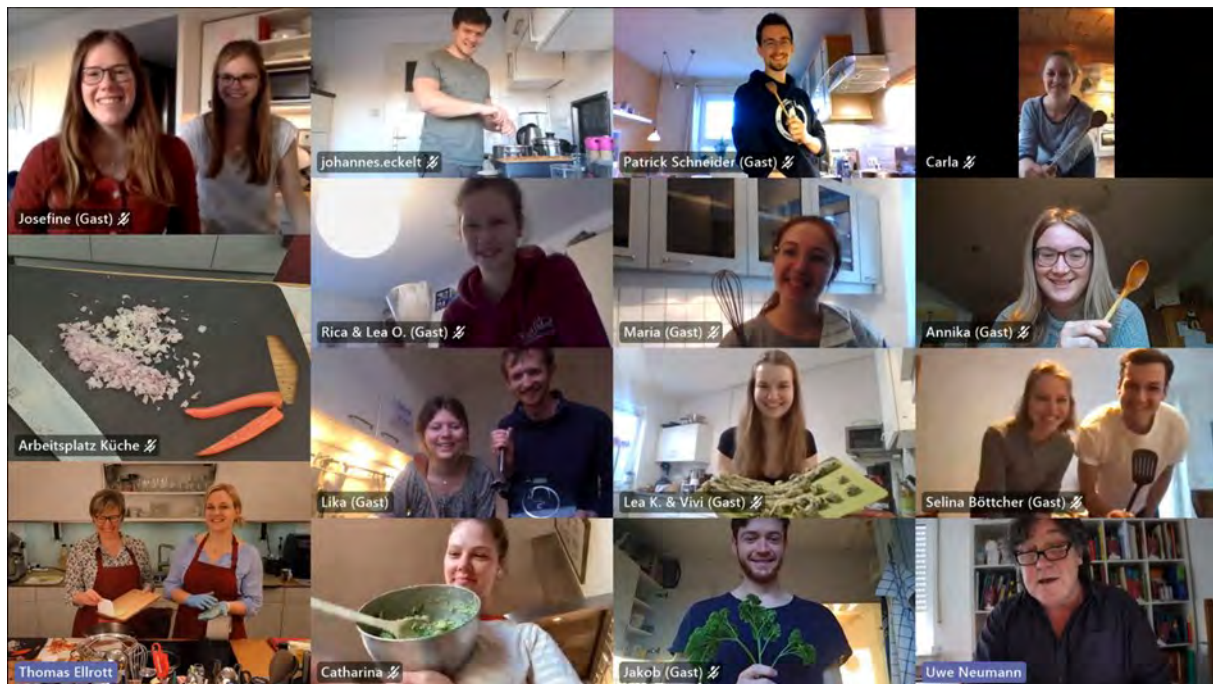
VFED e.V. in Kooperation mit dem Institut für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität, Göttingen und Culinary Medicine Deutschland e.V.

Kurzbeschreibung

Culinary Medicine stellt eine neue Methode dar, die Erkenntnisse der Ernährungsmedizin in die Lebenswelten von Patient:innen bzw. Klient:innen zu übersetzen und damit den Erfolg des Beratungsprozesses zu optimieren. Dazu kombiniert Culinary Medicine Ernährungsmedizin, Ernährungswissenschaft, Diätetik und Psychologie mit praktischer Kulinarik. Das Lehrformat ist ein



indikationsbezogener Kochkurs mit 7 x 4 Lehreinheiten, der auf dem evidenzbasierten Leitfaden „Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP, Hauner et al. 2019)“ basiert.



US-amerikanische Studien zeigen, dass Fachpersonal, das in Culinary Medicine geschult ist, Patientinnen und Patienten wesentlich häufiger bzw. besser zu Ernährungsthemen berät. Dies gelingt primär durch einen stärkeren Lebenswelt-Bezug in der Beratung (Rezepte, Einkauf, Kochen, gemeinsame Mahlzeiten u.a.). Auch die interprofessionelle Zusammenarbeit in Ernährungsteams wird durch Culinary Medicine verbessert. Das neue Fach ergänzt Ernährungsmedizin somit synergistisch durch Training wesentlicher praktischer Beratungskompetenzen. Der VFED bietet dieses Fortbildungsseminar erstmals in Deutschland zusammenhängend für Ernährungsfachkräfte, Ärztinnen und Ärzte an.

Evidenzbasierte wissenschaftliche Grundlage: Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP)

Hauner H et al. Leitfaden Ernährungstherapie in... Aktuel Ernährungsmed 2019; 44: 384–419 DOI <https://doi.org/10.1055/a-1030-5207>

Abstract (Aktuelle Ernährungsmedizin 2019)

Der Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP) stellt eine grundlegende Überarbeitung des zuletzt im Jahr 2004 von der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin e.V. (DAEM) herausgegebenen Rationalisierungsschemas dar. Dabei erfolgte die Erstellung des LEKuP in enger Zusammenarbeit der verschiedenen Fachgesellschaften: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) und die Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin e. V. (DAEM) mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM), dem Berufsverband Deutscher Ernährungsmediziner e.V. (BDEM), der Deutschen Adipositas-Gesellschaft e. V. (DAG), dem Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V. (VDD) und dem Berufsverband Oecotrophologie e. V. (VDOE).

Gemeinsames Ziel der beteiligten Fachgesellschaften und -verbände war es, auf Grundlage evidenzbasierter Leitlinien einen aktuellen und konsensbasierten Leitfaden für die praktische Ernährungstherapie in Klinik und Praxis zu verfassen. Ein weiteres Ziel der Überarbeitung war es, damit eine Vorlage zu schaffen, aus der ein Kostformenkatalog für stationäre und ambulante medizinische Einrichtungen nach den lokalen Bedürfnissen abgeleitet werden kann. Die dem LEKuP zugrunde liegenden Empfehlungen basieren auf den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) für Erwachsene und entsprechen einer vollwertigen und gesundheitsförderlichen Ernährung. Mittelmeerkost und vegetarische Ernährung werden als gleichwertig betrachtet. Abhängig von krankheitsspezifischen Erfordernissen werden



Abweichungen und Ergänzungen vorgenommen, sodass eine Ernährungstherapie umgesetzt werden kann, die alle ernährungsbezogenen Maßnahmen zur Wiederherstellung von Gesundheit und Wiedererlangung des Handlungsvermögens von Patienten darstellt. Der vorliegende Leitfaden beschränkt sich auf die Darstellung der Prinzipien der Ernährungstherapie und deren praktische Umsetzung.

Lernmodule

Basierend auf dem vorbeschriebenen Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP) wurden folgende Lernmodule mit je 4 LVS/UE entwickelt:

- I. Vollkostformen/gesunde Ernährung (Vollwertige Ernährung nach DGE, Mediterrane Diät, vegetarische Kost)
- II. Mangelernährung (Kachexie und Mangelernährung, u. a. bei Patienten mit onkologischen Erkrankungen u.a.)
- III. Ernährungstherapie bei Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-Krankheiten I (Adipositas und metabolisches Syndrom, Diabetes mellitus)
- IV. Ernährungstherapie bei Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-Krankheiten II (Dyslipoproteinämie, arterieller Hypertonus, KHK, Hyperurikämie)
- V. Ernährungstherapie bei gastroenterologischen Erkrankungen (Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen, Alkoholkrankheit, Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Zöliakie, Kurzdarmsyndrom, Reizdarm, Lebererkrankungen, Gallenwegserkrankungen, Pankreaserkrankungen u.a.)
- VI. Ernährungstherapie bei Nierenkrankheiten und Harnsteinen (Akute und chronische Nierenerkrankungen, Osteoporose und Gicht)

- VII. Ernährungstherapie bei entzündlich-rheumatischen, orthopädischen, neurologischen und Lungen-Krankheiten (Chronische inflammatorische Systemerkrankungen, Neurologische Erkrankungen, Psychiatrische und psychosomatische Erkrankungen, Hauterkrankungen, Pneumologische Erkrankungen, Hereditäre Stoffwechselerkrankungen)

Die o.a. Module werden in der beschriebenen Reihenfolge gelehrt (Kurstag 1 = Modul I usw.).

Lernziele

Teilnehmende können die o.a. im LEKuP genannten ernährungsmedizinischen Krankheitsbilder erkennen, unterscheiden und die Indikationen zur Ernährungstherapie stellen. Sie kennen die Prinzipien der Ernährungstherapie und deren praktische Umsetzung in Diätetik und Kulinarik. Diese können in der Praxis angewendet werden. Der Therapieerfolg kann beurteilt werden.

Evaluation

Das Fortbildungsangebot wird von einer Lehrevaluation begleitet. Die Teilnehmenden füllen vor Kursbeginn und nach Ende des Kurses einen pseudonymisierten Online-Fragebogen mittels LIME-Survey aus.

Unterrichtseinheiten

28 UE/LVS (à 45 min) aufgeteilt auf 7 Tage. *Eine Buchung von Einzeltagen ist nicht möglich.*

Zeitraum: 21.-27.3.2022 jeweils täglich von 17.00-20.00 Uhr (berufsbegleitend), Check-In über Zoom jeweils ab 16.45 Uhr möglich.



Ablauf der Kurstage

Kurze Einführungspräsentation, dann praktischer Kochkurs nach LEKuP-Indikationsgruppen mit 5-7 Musterrezepten pro Kursabend. Die Teilnehmenden kochen die Rezepte (Beispiele siehe im Anhang am Ende des Dokuments) in ihren eigenen Küchen angeleitet mit. Rezepte und Einkaufslisten werden vorher bereitgestellt.

Referent:innen

- PD Dr. med. Thomas Ellrott, Institut für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen (D)
- Uwe Neumann, Nachhaltigkeitpädagoge, Culinary Medicine Deutschland e.V. (D)
- Nicola Rosenau, M.Sc. Ernährungswissenschaften, Institut für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen (D)
- Anna Plogmann, M.Sc. Ernährungswissenschaften, Universität Gießen, Culinary Medicine Deutschland e.V. (D)

Fortbildungspunkte

Der VFED vergibt für die Teilnahme 28 Fortbildungspunkte. Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Hinweis Ärztliche Fortbildung:

28 Unterrichtseinheiten werden vollumfänglich als ärztliche Fortbildungspunkte beantragt.

Teilnahmegebühr

VFED-Mitglieder: 520,- EUR inkl. MwSt.
Nichtmitglieder: 620,- EUR inkl. MwSt.



Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über den »[VFED-Online-Shop](#).
Im Anschluss an Ihre Registrierung erhalten Sie eine Rechnung.

Technische Informationen und Datenschutz

Da Sie in Ihrer eigenen Küche mitkochen, benötigen Sie im Idealfall ein Tablet mit einem Stativ, das Sie so positionieren, dass Sie beim Kochen dem Zoom-Chat gut folgen können. Zeitgleich wird Ihr eigenes Videobild in die Konferenz gesendet. Smartphone-Bildschirme sind meist zu klein für diese Anwendung. Die Nutzung eines Laptops mit eingebauter Webcam ist ebenfalls möglich. Schließlich kann auch ein Desktop-PC mit separater Webcam verwendet werden. Eine stabile Internetverbindung ist bei allen Geräten Voraussetzung. Sie werden von den anderen Teilnehmenden während der Veranstaltung gesehen und sehen ihrerseits alle anderen Teilnehmenden. Dies entspricht der Situation einer Präsenzdurchführung. Eine etwaige Aufnahme (Foto/Video) wird angekündigt (Opt-out möglich).


Die Veranstaltung ist eine Kooperation von





Rohköstlicher Salat mit Speck oder geräuchertem Tofu und Nüssen

 30 Minuten

 6 Portionen



| | | | |
|---------------|----------|-----------------------|------|
| Energiegehalt | 222 kcal | Fett | 19 g |
| Kohlenhydrate | 12 g | gesättigte Fettsäuren | 3 g |
| davon Zucker | 8 g | Salz | 1 g |
| Protein | 5 g | Ballaststoffe | 4 g |

So köstlich kann Kohl schmecken! Die Marinade aus Essig und Olivenöl, ergänzt mit Speck oder Tofu, die zudem noch Protein liefern, lässt den Kohlgeschmack förmlich explodieren und den Salat nährstofftechnisch vollkommen werden. Nüsse aus der Pfanne liefern delikate Röstaromen als Tüpfelchen auf dem i! Hauptnährstoff im Gericht ist zwar Fett, aber das stammt zum größten Teil aus Olivenöl und Nüssen. So ist der Gehalt an gesättigten Fettsäuren gering. Noch ein kleiner Tipp aus der Küche: Für mehr Aroma - Handschuhe an und den Salat gut durchkneten!

Benötigte Zutaten

- ½ Rotkohl (ca. 500 g)
- 1 Zwiebel
- 75 g durchwachsener Speck oder Schinken
alternativ: Räuchertofu
- 2 EL Olivenöl
- 75 ml Weißweinessig
- 75 ml Wasser
- 1 TL Zucker
- 1 TL Jodsalz mit Fluorid
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL gekörnte Brüheⁱ
- 4 EL Olivenöl
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 1 kleiner Apfel
- 2 EL Petersilie
- 2 EL Walnüsse^{h3} oder Kürbiskerne oder Nussmischung^h



1
Rotkohl vierteln, die äußeren Blätter entfernen, Strunk herauschneiden und die Viertel fein hobeln oder in feine Streifen schneiden.
Apfel waschen, ggf. schälen und reiben. Mit etwas Essig beträufeln.



2
Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Speck- und Zwiebelwürfel kräftig braten.
Alternativ: Den Tofu in kleine Würfel schneiden und portionsweise in heißem Olivenöl kross braten. Danach die Zwiebelwürfel braten und die gebratenen Tofuwürfel dazugeben.



3
Mit Weißweinessig und Wasser ablöschen und mit Jodsalz, Zucker, Pfeffer und Gemüsebrühe kräftig abschmecken. Geriebenen Apfel unterrühren. Die Marinade einige Minuten auf mittlerer Stufe reduzieren lassen. Olivenöl darunter rühren und die Marinade über den Rotkohl geben, vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

Allergene und Zusatzstoffe

- h - Nüsse
- h3 - Walnüsse
- i - kann Spuren von Sellerie enthalten



4
Lauchzwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und zum Salat geben. Petersilie waschen, fein hacken und über dem Salat verteilen.



5
Walnüsse oder Kürbiskerne oder Nussmischung ohne Fett in der Pfanne rösten, abkühlen lassen und als Topping auf dem Salat verteilen.



Zucchini-Spiralnudeln mit Sojabolognese



50 Minuten



4 Portionen



| | | | |
|---------------|----------|-----------------------|-------|
| Energiegehalt | 222 kcal | Fett | 7 g |
| Kohlenhydrate | 31 g | gesättigte Fettsäuren | 1 g |
| davon Zucker | 18 g | Salz | 0,9 g |
| Protein | 19 g | Ballaststoffe | 12 g |

Okay, der Name ist nicht ganz korrekt, wenn „Nudel“ immer etwas mit Getreide, Reis oder neuerdings auch mit Linsen und Kichererbsen zu tun haben muss. Das alles findet sich nämlich nicht in diesem sehr ästhetischen Gericht. Es ist eher eine Art Zucchini Salat auf Sojabolognese. Optisch äußerst ansprechend! Auf der Zunge kommt es natürlich deutlich leichter daher als die Brüder und Schwestern aus Getreide. Die Sojabolognese ergänzt pflanzliches Protein im Rezept. Ein gutes Gericht, um die diätetischen Prinzipien bei Adipositas und Diabetes Typ 2 zu verstehen: Energiedichte runter, Protein gleich.

Benötigte Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Möhren
- 100 g Stangensellerie
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g Sojagranulat^f
- 100 ml Gemüsebrühe^{a,i}
- 1 EL Weißweinessig
- 800 g gestückelte Tomaten (entspricht etwa 2 Dosen/Gläser)
- *Optional: 2 Lorbeerblätter*
- 4 Zucchini, *alternativ: 500 g (Leguminosen-, Vollkorn-) Nudeln^a*
- 1/2 Bund frisches Basilikum
- 1 TL Jodsalz mit Fluorid
- 1 TL Pfeffer
- 1/2 TL Oregano
- 1/2 TL Majoran
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß

Allergene und Zusatzstoffe

a - kann Gluten enthalten

f - Soja

i - kann Spuren von Sellerie enthalten



- 1** Für die Soße Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Sellerie und Möhren waschen, putzen und schälen. Möhren in kleine Würfel und Sellerie in sehr feine Scheiben schneiden.



- 2** Sojagranulat nach Packungsanleitung in Wasser quellen lassen.



- 3** Soja zusammen mit den Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl anbraten. Sellerie, Karotten und Tomatenmark hinzufügen und kurz rösten. Mit Brühe und Weißweinessig ablöschen, gestückelte Tomaten und optional auch die Lorbeerblätter hinzufügen. Mit Deckel bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen.



- 4** Währenddessen die Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti-Form bringen. Für ca. 1-2 Minuten in Salzwasser garen, danach in ein Sieb abgießen und warm stellen. *Alternativ: Nudeln nach Packungsanleitung al dente garen.*



- 5** Basilikum waschen, trocken schütteln, in Streifen schneiden und in die Sauce geben. Sauce mit Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Majoran und Paprikapulver abschmecken. Gemeinsam mit den Zucchini-Spiralen servieren.