

VIDEOKURS: DARAUF DARFST DU DICH FREUEN!

- Videokurs (Stick) über die richtige Umsetzung der gesunden pflanzlichen Ernährung (Kooperation mit Christoph Nothdurfter)
- Über 8 Stunden evidenzbasierte Inhalte, aufgeteilt in viele praxistaugliche Lektionen
- Dein Selbstcheck: Ernährungsquizz
- Übungsheft mit vielen Aufgabenstellungen, die dir dabei helfen, das Gelernte schrittweise in deinen Alltag zu packen!
- Der Videokurs richtet sich an gesunde erwachsene Personen
- Kosten inkl. Versand in Österreich: 97 Euro
- Auf den nächsten Seiten findest du die Inhalte, auf die du dich im Videokurs freuen darfst! Viel Spaß beim Schmökern!

Petra Frühwirth, BA, BSc
Vegologisch - vegane Diätologie
Josef-Pock-Straße 7/2/9
8051 Graz



Kapitel 1: Hier findest Du die Einführungslektionen zum Videokurs

[Herzlich willkommen beim Videokurs!](#)

[Was erwartet dich in diesem Videokurs?](#)

[Wer bin ich?](#)

[Allgemeine Einführung in die Praxisbeispiele](#)

Kapitel 2: Hier findest Du die Lektionen zum Kapitel „Gemüse & Obst“

[Einführung Obst und Gemüse](#)

[Zusammensetzung von Gemüse](#)

[Zusammensetzung von Obst](#)

[Wie viel Obst und Gemüse?](#)

[Tiefkühlobst und -gemüse](#)

[Rohkost](#)

[Zubereitung von Gemüse und Obst](#)

[Obst- und Gemüsesäfte](#)

[Wie viel Zucker ist in Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz enthalten?](#)

[Smoothies](#)

[Ballaststoffe in Smoothies](#)

[Smoothies aus dem Supermarkt](#)

[Wann wächst welches Obst und Gemüse in der eigenen](#)

[Region?](#)

[Trockenfrüchte](#)

[Sprossen und Keimlinge](#)

[Algen](#)

[Praktische Übungen](#)

Kapitel 2: Hier findest Du die Lektionen zum Kapitel „Ballaststoffe“

[Was sind Ballaststoffe und wo sind sie enthalten?](#)

[Wie hoch ist der Ballaststoffbedarf und wie kann man ihn
decken?](#)

[Warum sind Ballaststoffe so wichtig für die gesunde
Ernährung?](#)

[Wasserunlösliche und wasserlösliche Ballaststoffe](#)

[Zusammenfassung Ballaststoffe](#)

Kapitel 4: Hier findest Du die Lektionen zum Kapitel „Kohlenhydrate“

[Kohlenhydrate Einführung](#)

[Was sind Kohlenhydrate? Funktion von und Bedarf an](#)

[Kohlenhydraten](#)

[Zucker als Kohlenhydratlieferant – Wie viel ist in Ordnung?](#)

[Kohlenhydrat-Quellen im Überblick](#)

[Unterschied zwischen Vollkornmehl und Auszugsmehl](#)

[Was bedeutet die Typenzahl beim Mehl?](#)

[Einführung Kohlenhydrat-Lieferanten im Detail](#)

[Reis im Detail](#)

[Dinkel im Detail](#)

[Weizen im Detail](#)

[Roggen im Detail](#)

[Hirse im Detail](#)

[Buchweizen im Detail](#)

Petra Frühwirth, BA, BSc

Vegologisch - vegane Diätologie

Josef-Pock-Straße 7/2/9

8051 Graz



[Hafer im Detail](#)

[Amaranth im Detail](#)

[Quinoa im Detail](#)

[Mais im Detail](#)

[Beispiele für Kohlenhydrat-reiche, verarbeitete Produkte](#)

[Kartoffeln](#)

[Zutatenlisten bei Backwaren](#)

[Was ist Gluten und was hat es damit auf sich?](#)

[Zucker in Lebensmitteln](#)

[Zuckerersatz – Agavendicksaft, Ahornsirup, Reissirup & Co.](#)

[Süßstoffe](#)

[Andere Zuckeraustauschstoffe](#)

[Zucker – Zusammenfassung und Empfehlung](#)

[Genussschulung](#)

[Obst zum Backen – Mein Lieblingsrezept – Dattelbrownie](#)

[Angst vor zu vielen Kohlehydraten](#)

[Kohlenhydrat-Portionsgrößen laut ProVeg](#)

[Fallbeispiel 1 zur Kohlenhydratmenge](#)

[Fallbeispiel 2 zur Kohlenhydratmenge](#)

[Praktische Übung](#)

Kapitel 5: Hier findest Du die Lektionen zum Kapitel „Eiweiß/Protein“

[Eiweiß Einführung](#)

[Eiweiß-Lieferanten in pflanzlicher Ernährung](#)

[Pflanzliches vs. tierisches Eiweiß](#)

[Kombination verschiedener Eiweißquellen](#)

[Beispiele für Eiweißportionen](#)

[Zusätzliche Eiweißlieferanten](#)

[Soja und vegane Ernährung](#)

[Isoflavone in Sojaprodukten – kontrovers diskutiert](#)

[Gentechnisch verändertes Soja](#)

[Mythos: Gen-Soja in veganer Ernährung](#)

[Fleischersatzprodukte](#)

[Seitan](#)

[Käseersatz](#)

[Pflanzendrinks](#)

Petra Frühwirth, BA, BSc

Vegologisch - vegane Diätologie

Josef-Pock-Straße 7/2/9

8051 Graz



Sahneersatz

Eiweißpulver

Eiweiß-Portionsgrößen laut ProVeg

Fallbeispiel 1: Eiweißbedarf bei einer Person mit 55 kg

Fallbeispiel 2: Eiweißbedarf bei einer Person mit 75 kg

Praktische Übung

Kapitel 6: Hier findest Du die Lektionen zum Kapitel „Fette & Öle“

Fette und Öle Einführung

Wie viel Energie (Kalorien) liefert Fett?

Funktion und Einteilung von Fetten und Ölen

In welchen Lebensmitteln finden sich welche Fettsäuren?

Wie viel Fett in der eigenen Ernährung?

Tierische vs. pflanzliche Fette

Essentielle Fettsäuren

Semi-essentielle Fettsäuren

EPA und DHA bei veganer Ernährung

Aufnahme von EPA und DHA durch Mikroalgenöl bei veganer Ernährung

Welches Fett soll man als vegane Person auswählen?

Transfett

Transfett in Margarine

Worauf muss man achten, um weniger Transfette aufzunehmen?

„Gutes Fett“

Unterschiedliche Arten von Pflanzenölen (Rohstoff; kaltgepresst oder raffiniert)

Der Rauchpunkt von Öl

Unterscheidung von kaltgepressten und raffinierten Ölen

Sind kaltgepresste oder raffinierte Öle zu bevorzugen?

Wie erkennt man kaltgepresste oder raffinierte Öle?

Hauptfettlieferanten

Fett in Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten usw.

Gesamtfettaufnahme durch Haupt- & Nebenfettlieferanten

Beispiele für „verstecktes Fett“

Fallbeispiel 1 – Frau

Petra Frühwirth, BA, BSc

Vegologisch - vegane Diätologie

Josef-Pock-Straße 7/2/9

8051 Graz



Fallbeispiel 2 – Mann

Praktische Übungen

Kapitel 7: Hier findest Du die Lektionen zum „Kritische Nährstoffe“

Einführung kritische Nährstoffe

Vitamin B12 Einleitung

Was ist B12, wie wird es gebildet und welche Arten gibt es
(aktiv/inaktiv)

Warum ist B12 ein wichtiger Nährstoff in veganer Ernährung?

Funktion von B12

Wie prüft man die Versorgung mit B12 (Laborwerte)?

Bedarf und Bedarfsdeckung von B12

Deckung des B12-Bedarfs durch pflanzliche Lebensmittel

Zusammenfassung B12

Jod – Funktion und Bedarf

Warum gibt es jodiertes Speisesalz?

Wo ist in der Mischkost Jod enthalten?

Wie kann ausreichend Jod in einer veganen Ernährung
aufgenommen werden?

Worauf ist bei Algen zu achten?

Zusammenfassung Jod

Vitamin D – Funktion und Bedarf

In welchen Lebensmitteln ist Vitamin D enthalten?

Vitamin D – das „Sonnenvitamin“

Wann macht ein Vitamin-D-Nahrungsergänzungsmittel Sinn?

Zusammenfassung Vitamin D

Calcium, Eisen und Zink – Funktion

Bedarf an Calcium, Eisen und Zink

Warum ist Eisen ein wichtiger Nährstoff in veganer Ernährung?

Warum sind Calcium und Zink wichtige Nährstoffe in der
veganen Ernährung?

Wie kann man sich gut mit Calcium, Eisen und Zink versorgen?

Wie kann man die Aufnahme von Calcium, Eisen und Zink
verbessern?

Alltagstipps für verbesserte Resorption von Calcium, Eisen und
Zink

Petra Frühwirth, BA, BSc

Vegologisch - vegane Diätologie

Josef-Pock-Straße 7/2/9

8051 Graz



[Zusammenfassung Calcium, Eisen und Zink](#)

[Vitamin B2 \(Riboflavin\) – Funktion und Bedarf](#)

[Wie kann man den Bedarf an Riboflavin gut decken?](#)

[Erklärung zum Handout zu Vitamin B2](#)

[Selen – Funktion und Bedarf laut DACH](#)

[Warum ist Selen in veganer Ernährung ein wichtiger Nährstoff?](#)

[Wie kann man Selen bei pflanzlicher Ernährung decken?](#)

[Essentielle Fettsäuren](#)

[EPA und DHA](#)

[Eiweiß/Protein](#)

[Nahrungsergänzungsmittel in einer veganen Ernährung](#)

[Praktische Übung](#)

Kapitel 8: Hier findest Du die Lektionen zum Kapitel „Alltagstipps“

[Zusammenfassung vegane Lebensmittel-Pyramide](#)

[Was soll auf deinen Teller? \(Das vegane Teller-Plakat\)](#)

[Alltagsbeispiel: Gesundes, veganes Frühstück](#)

[Weitere Ideen für nährstoffreiche Mahlzeiten](#)

[Ideen für gesunde Hauptmahlzeiten](#)

[Ideen für gesunde Zwischenmahlzeiten](#)

[Eine Idee für gesundes Naschen \(vegane Schokoprälinen\)](#)

[Jetzt *einfach* losstarten!](#)

VIEL FREUDE BEIM LOSSTARTEN!

Petra Frühwirth, BA, BSc

Vegologisch - vegane Diätologie

Josef-Pock-Straße 7/2/9

8051 Graz

