

# Nachteile und Risiken einer glutenfreien Kost

## Seminarziel

Aus allen vorliegenden Daten der letzten Jahre wissen wir um die gravierenden Nachteile und möglichen Folgeerkrankungen dieser Kostform. Und doch zwingen die zahlreichen Publikationen und Diskussionen rund um das Gluten die Gruppe der Ernährungsfachkräfte und Ärzte sich mit dieser Thematik noch kritischer auseinanderzusetzen. Ganz leichtfertig werden heute mal „eben“ Gluten und Milch aus den Tagesplänen gestrichen. Vor Empfehlung einer solch rigiden Kostform sollten wir aber über deren physiologische Wirkung und über mögliche pathologische Auswirkungen dieser Karenz diskutieren, aktuelle Veröffentlichungen auch hinsichtlich ihrer Empfehlungen und Inhaltstiefe/wissenschaftlichen Relevanz beleuchten. Im Windschatten dieser Kostform lauern Gefahren und Unzulänglichkeiten aus verschiedenen Richtungen. *Einfach weglassen* ist in den seltensten Fällen eine kluge Entscheidung.

## Inhalte

- Gluten: Eine Einführung!
- Stärke: Immer wieder fragwürdig
- Verzuckerungsprodukte: Erlaubt oder nicht erlaubt?
- Essmuster: Welche Konsequenzen sind zu bedenken?
- Lebensmittelauswahl: Welche Ableitungen sind möglich?
- Nachteile einer glutenfreien Kost
- Risiken einer glutenfreien Kost

**Referentin:** Christiane Schäfer, Diplom-Oecotrophologin, Allergologische Schwerpunktpraxis Colonaden, Hamburg

**Zielgruppen:** Oecotrophologen, Diätassistenten

## Termin

Freitag, 25.01.2019, 9.30 – 17.00 Uhr

## Teilnehmerzahl

8 Einheiten à 45 Minuten

## Ort

Jugendherberge Lüneburg, Soltauer Straße 133, 21335 Lüneburg

## Hinweis

Für das Seminar wird das medizinische Wissen der Zöliakiediagnostik vorausgesetzt!

## Gebühr

145,00 € inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke

## Ansprechpartner

Sonja Pöhls

Tel.: 0511 - 544 1038-4

E-Mail: [poehls@dge-niedersachsen.de](mailto:poehls@dge-niedersachsen.de)