Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im März 2024

Geburtsvorbereitende Ernährung

In diesem Kurs wollen wir uns anschauen, wie sich die Ernährung einer Schwangeren positiv auf den Geburtsverlauf auswirken kann.
Es gibt jedoch viele unterschiedliche und widersprüchliche Informationen zu Himberblättertee, Datteln und z.B. der Louwen-Ernährung.
Welche Empfehlungen sinnvoll sind, was es zu beachten gilt und wie eine werdende Mutter diese Tipps einfach in ihren Alltag integrieren kann, finden wir zusammen heraus.

WICHTIGE KURSINHALTE:
- Positive Beeinflussung der Geburt über die Ernährung möglich?
- Glykämischer Index, glykämische Last & Kohlenhydrate
- Postaglandine vs. Insulin
- Wichtige Faktoren für einen stabilen Blutzucker
- Gibt es gesunde Zuckeralternativen?
- Weißmehl vs. Vollkorn
- Datteln
- Himbeerblätter Tee
- Studienlage

Unterrichtseinheiten: 5UE

Referentin: Christina Calderon