

13. April 2026

## Ketogene Ernährung

Die ketogene Ernährung ist eine kohlenhydratlimitierte, protein- und energiebilanzierte und deshalb fettreiche Form der diätetischen Ernährung, die den Hungerstoffwechsel in bestimmten Aspekten imitiert. Bei dieser Ernährungsform bezieht der Körper seinen Energiebedarf nur noch aus Fett und aus den daraus im Körper aufgebauten namensgebenden Ketonkörpern, die als Ersatzstoffe für Glucose dienen.



### Kursinhalt

- Zucker/Zuckerarten
- Insulin/Insulinresistenz
- Stoffwechsel: Proteine, Kohlenhydrate, Fette
- Gluconeogenese
- Was ist die ketogene Ernährung?
- Funktion der ketogenen Stoffwechselleage
- Die Fähigkeit zur Ketogenese und Keto-lyse
- Die Vorteile der ketogenen Ernährung
- Gewichtabbau als Nebeneffekt
- Die Umsetzung in die ketogene Ernährung / Ketonmessungen
- Ketogene Nahrungsmittel kennenlernen

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- vertiefen den Stoffwechsel der Makro-nährstoffe
- kennen die Krankheiten bei zu hohem Zuckerkonsum
- lernen die Gluconeogenese
- lernen die Grundlagen der ketogenen Ernährung
- kennen die Vorteile der ketogenen Ernährung
- lernen verschiedene Messmethoden für die Ketonkörper
- lernen den ketogenen Stoffwechsel
- bekommen Infos der verschiedenen Lebensmittel in der ketogenen Ernährung

### Dozentin

Paola Gianelli

### Kursinfo

Theorie

7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmende

### Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Montag, 13. April 2026

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial