

Online-Seminar

Ernährung im Schichtdienst: Auswirkungen auf den Blutzuckerstoffwechsel & Insulinwirksamkeit

In diesem Online-Seminar erhalten Sie fundierte Einblicke in die Auswirkungen von Schichtarbeit auf den Blutzuckerstoffwechsel und die Insulinwirksamkeit.

Sie lernen, wie Ernährung und zirkadiane Rhythmen zusammenwirken und welche Rolle die innere Uhr bei der Regulation des Glukosestoffwechsels spielt. Darauf aufbauend werden praxisnahe Strategien vermittelt, wie durch gezielte Mahlzeitenstruktur und Nährstoffauswahl Stoffwechselbelastungen reduziert und Risiken für Insulinresistenz minimiert werden können.

Das Seminar bietet evidenzbasierte Empfehlungen für die ernährungsberatende Praxis im Kontext von Schichtarbeit und metabolischer Gesundheit.

Inhalt:

- **Gesundheitliche Risiken im Schichtdienst:**
Auswirkungen von gestörten zirkadianen Rhythmen auf den Glukosestoffwechsel, Insulinresistenz und metabolisches Risiko.
- **Essverhalten bei Schichtarbeit:**
Typische Ernährungsmuster und deren Einfluss auf Blutzuckerschwankungen, Appetitregulation und Energieverteilung.
- **Zirkadiane Rhythmen und Stoffwechsel:**
Ernährungsphysiologische Bedeutung der inneren Uhr für Glukosetoleranz, Insulinempfindlichkeit und Energieverwertung.
- **Mahlzeitenstruktur im Schichtdienst:**
Zeitlich und inhaltlich optimierte Ernährungskonzepte zur Stabilisierung des Blutzuckers und Entlastung des Stoffwechsels.
- **Ernährungsmedizinische Empfehlungen für die Praxis:**
Präventions- und Interventionsstrategien zur Verbesserung der Stoffwechselgesundheit bei Schichtarbeitenden – evidenzbasiert und praxisnah.
-

Ziele:

- Das Online-Seminar vermittelt ein tiefgreifendes Verständnis für die Auswirkungen von Schichtarbeit auf den Blutzuckerstoffwechsel und die Insulinwirksamkeit.
- Die Teilnehmenden erhalten einen fundierten Überblick über die ernährungsphysiologischen Herausforderungen bei gestörten zirkadianen Rhythmen und deren Einfluss auf die metabolische Gesundheit.
- Sie lernen gesundheitliche Risiken wie Insulinresistenz und Glukoseintoleranz im Kontext von Schichtarbeit kennen und erhalten praxisnahe, evidenzbasierte Ernährungsempfehlungen zur strukturierten Mahlzeitengestaltung und gezielten Nährstoffauswahl.

Methodik:

- Impulsvortrag, Fallbeispiel, Fragenhagel (Frage-Runde)

Termin:
Freitag, 22.01.2027 von 15:00 – 16:30 Uhr

Anzahl der Teilnehmenden:

mind. 12 - max. 25 Teilnehmende

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt direkt online. Nutzen Sie bitte das im Seminartermin verlinkte Anmeldeformular, welches digital an die Geschäftsstelle übermittelt wird. Die Vergabe der Seminarplätze erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen.

Teilnahmegebühren:

(gemäß § 4 Nr. 22 a UStG steuerfrei)

EUR 45,00 für Mitglieder des VDD e.V.

EUR 75,00 für Nichtmitglieder

Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bitte nach Erhalt der Rechnung unter Angabe der Rechnungsnummer auf das Konto des VDD e.V.

Teilnahmeberechtigt sind nach Diätassistentinnen und Diätassistenten auch qualifizierte Ernährungsfachkräfte. Nichtmitglieder senden bitte zusammen mit dem Anmeldebogen eine Kopie der Erlaubnis zur Führung der Berufsbezeichnung bzw. einen Nachweis über Ihre Qualifikation.

Rücktritt:

Ein schriftlicher Rücktritt von der Anmeldung bis 30 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung ist kostenfrei. Bei späterem Rücktritt und bei Nichtteilnahme wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Wird der Teilnehmerplatz durch den Veranstalter (Warteliste) nachbesetzt, so entstehen keine weiteren Kosten.

Bei Verhinderung an einzelnen Kursteilen erfolgt keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr.

Der VDD behält sich vor, bei Nichterreicherung der erforderlichen Anzahl der Teilnehmenden oder anderen wichtigen Gründen, die Veranstaltung ganz oder teilweise abzusagen und/oder zu verschieben.

Veranstalter:

Verband der Diätassistenten - Deutscher Bundesverband e.V., Essen

Referentin:

Petra Hömens, MHPE
Freiberufliche Diätologin und Sport-Ernährungscoach

