

Modulbezeichnung:	Ernährungslehre	
Modulnummer: DLBEWEL	Semester: --	Dauer: Minimaldauer 1 Semester
Modultyp: Pflicht		Regulär angeboten im: WS, SS
Workload: 150 h		ECTS Punkte: 5
Zugangsvoraussetzungen: keine		Unterrichtssprache: Deutsch
Kurse im Modul: <ul style="list-style-type: none"> • Ernährungslehre (DLBEWEL01) 		Workload: Selbststudium: 90 h Selbstüberprüfung: 30 h Tutorien: 30 h
Kurskoordinatoren/Tutoren:: Siehe aktuelle Liste der Tutoren im Learning Management System		Modulverantwortliche(r): Dr. Natalie Bäcker
Bezüge zu anderen Programmen: keine		Bezüge zu anderen Modulen im Programm: <ul style="list-style-type: none"> • Ernährungsphysiologie • Angewandte Ernährungslehre • Diätetik
Qualifikations- und Lernziele des Moduls: Nach erfolgreichem Abschluss des Moduls sind die Studierenden in der Lage, <ul style="list-style-type: none"> • den Energie- und Nährstoffbedarf gesunder Menschen zu ermitteln und den Ernährungszustand zu beurteilen. • die Methoden zur Erfassung des Energieumsatzes anzuwenden. • die Zufuhrempfehlung relevanter Fachgesellschaften zu vergleichen und anzuwenden. • den Bedarf an Energie und Nährstoffen in unterschiedlichen Lebensphasen und bestimmten Bevölkerungsgruppen zu beschreiben und die unterschiedlichen Anforderungen zu ermitteln. • unterschiedliche Kostformen zu benennen. 		
Lehrinhalt des Moduls:		

- Grundlagen der Ernährungslehre: Nahrungszusammensetzung, Nährstoffanalyse, Nährstoffumsatz
- Nährstoffe und Nahrungsbestandteile sowie deren Verdauung und Absorption
- Grundkenntnisse zum Energie- und Nährstoffbedarf des gesunden Menschen
- Ernährungszustand
- Energiezufuhr und Energieumsatz: Grundbegriffe, Messmethoden
- Zufuhrempfehlungen relevanter Fachgesellschaften
- Körperzusammensetzung und andere klinische Zeichen des Ernährungszustands
- Ernährung bestimmter Bevölkerungsgruppen
- Verschiedene Kostformen

Lehrmethoden:	Siehe Kursbeschreibung	
Literatur:	Siehe Literaturliste der vorliegenden Kursbeschreibung	
Anteil der Modulnote an der Gesamtabchlussnote des Programms: --	Prüfungszulassungsvoraussetzung:	Abschlussprüfungen:
	Siehe Kursbeschreibung	DLBEWEL01: Klausur, 90 Min. (100%)

Kursnummer: DLBEWEL01	Kursname: Ernährungslehre	Gesamtstunden: 150 h ECTS Punkte: 5 ECTS
Kurstyp: Pflicht Kursangebot: Kursdauer: Minimaldauer 1 Semester		Zugangsvoraussetzungen: keine
Kurskoordinator(en) / Dozenten / Lektoren: Siehe aktuelle Liste der Tutoren im Learning Management System		Bezüge zu anderen Modulen: Siehe Modulbeschreibung
<p>Beschreibung des Kurses:</p> <p>Neben dem grundlegenden Wissen über die Nahrungszusammensetzung, die Nährstoffe und Nahrungsbestandteile, vermittelt die Ernährungslehre Kenntnisse über die Bedeutung der Nahrungszufuhr auf Stoffwechsel und Gesundheit. Theoretisches Wissen über die Messmethoden zur Bestimmung der Energiezufuhr, des Energieumsatzes sowie der Körperzusammensetzung werden erklärt. Ebenso werden die Zufuhrempfehlungen der relevanten Fachgesellschaften erläutert und diskutiert. Die Studierenden kennen und verstehen die Anforderung an die Ernährung in bestimmten Bevölkerungsgruppen und Lebenssituationen. Die Bedeutung alternativer Kostformen ist ebenfalls Bestandteil dieses Moduls.</p> <p>Kursziele:</p> <p>Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind die Studierenden in der Lage,</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Energie- und Nährstoffbedarf gesunder Menschen zu ermitteln und den Ernährungszustand zu beurteilen. • die Methoden zur Erfassung des Energieumsatzes anzuwenden. • die Zufuhrempfehlung relevanter Fachgesellschaften zu vergleichen und anzuwenden. • den Bedarf an Energie und Nährstoffen in unterschiedlichen Lebensphasen und bestimmten Bevölkerungsgruppen zu beschreiben und die unterschiedlichen Anforderungen zu ermitteln. • unterschiedliche Kostformen zu benennen. <p>Lehrmethoden:</p> <p>Die Lehrmaterialien enthalten Skripte, Video-Vorlesungen, Übungen, Podcasts, (Online-) Tutorien und Fallstudien. Sie sind so strukturiert, dass Studierende sie in freier Ortswahl und zeitlich unabhängig bearbeiten können.</p> <p>Inhalte des Kurses:</p> <p>1. Grundlagen der Ernährungslehre</p> <p>1.1 Nahrungszusammensetzung, Nährstoffanalyse 1.2 Nährstoffumsatz</p> <p>2. Nährstoffe, Nahrungsbestandteile, sowie deren Verdauung und Absorption</p> <p>2.1 Makronährstoffe 2.2 Mikronährstoffe</p> <p>3. Energie, Nährstoffbedarf und Ernährungszustand des gesunden Menschen</p> <p>3.1 Einflussfaktoren auf den Nährstoffbedarf 3.2 Messung und Schätzung des Nährstoffbedarfs</p>		

3.3 Ermittlung des Ernährungszustandes

4. Energiezufuhr und Energieumsatz

4.1 Grundbegriffe

4.2 Messmethoden

5. Körperzusammensetzung und Ernährungsstatus

5.1 Messmethoden

5.2 Körperwasser

5.3 Handkraft

6. Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr

6.1 Nährstoffbasierte Zufuhrempfehlungen

6.2 DACH-Referenzwerte

6.3 DRI (Dietary Reference Intake)

7. Ernährung bestimmter Bevölkerungsgruppen

7.1 Säuglinge und Kleinkinder

7.2 Schulkinder und Jugendliche

7.3 Schwangere und Stillende

7.4 Ältere Menschen

7.5 Sportler

7.6 Vegetarier

8. Verschiedene Kostformen

8.1 Vollkost und Leichte Vollkost

8.2 Vegetarische Kostformen

8.3 Konsistenzdefinierte Kostformen

Literatur:

- Besalski, H. (Hrsg.): Taschenatlas der Ernährung, 5. Auflage, Thieme Verlag, Stuttgart.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (Hrsg.): DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Umschau Verlag, Wiesbaden.
- Elmadfa, I./Leitzmann C (Hrsg.) (2015): Ernährung des Menschen, 5.Auflage. Eugen Ulmer Verlag, Stuttgart.
- Schek, A. (Hrsg.) (2017): Ernährungslehre kompakt, Umschau Zeitschriftenverlag, Wiesbaden.

Prüfungsleistung:

Klausur, 90 Min.

Zeitaufwand Studierenden (in Std.): 150

Selbststudium (in Std.): 90

Selbstüberprüfung (in Std.): 30

Tutorien (in Std.): 30