

Spezialkurs für Profis in Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie

**FODMAP – sei lieb zum Darm,
ernähre dich fodmaparm**

Immer mehr Menschen leiden unter Verdauungsbeschwerden. Auf der Suche nach den Gründen, haben Ernährungswissenschaftlerinnen und Gastroenterologen die Fodmaps entdeckt. Sind es diese schwer verdaulichen Mehrfachzucker, welche unseren Darm ärgern?

Unser Kurs

FODMAP setzt sich zusammen aus den Begriffen fermentierbare **O**ligo-, **D**i- und **M**onosaccharide sowie **P**olyole. Gemeint sind damit Zuckerverbindungen wie Fructose oder Laktose und Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit.

Im ersten Teil unseres Kurstages befassen wir uns mit den Fragen ist FODMAP eine Hypothese oder eine Wissenschaft? Wem kann mit einer FODMAP-Diät geholfen werden? Ein erfahrener Gastroenterologe klärt auf, informiert und ist offen für weitere Fragen. In Gruppen befassen wir uns mit Herkunft, Vorkommen, Unterschieden, Verhalten usw. dieser Art von Kohlenhydraten.

Ernährung nach dem FODMAP-Konzept muss nicht teurer oder aufwändiger sein als eine Allergiekostform. Im zweiten Kursteil kreieren wir aus dem Gelernten unsere FODMAP-Rezepte und setzen diese um. Mit genügend Kenntnissen und Verständnis können wir den Betroffenen eine Symptomkontrolle und damit eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität bieten.

Dieser Kurs eignet sich für Köche und Gastronomieverantwortliche in Restaurants und Hotels und natürlich auch Alters- und Pflegeheimen oder Spitälern. Ideal auch für Leitungsverantwortliche und Pflegemitarbeitende von innovativen und lösungsorientierten Institutionen. Die Teilnahme wird mit einem Kursattest bestätigt (nicht-formale Weiterbildung).

Referenten

Das Forum Culinaire Team, unterstützt durch Dr. med. Clive Wilder-Smith, Gastroenterologe

Programm

- Ab 8.45 Eintreffen, Erfrischung
- 9.15 Begrüssung und Kursbeginn
- 9.30 Theoretischer Input FODMAP
- 11.40 Kulinarik mit FODMAP's
anschliessend praktische Umsetzung
- 14.00 Mittagessen
- 15.15 Reflektion
- 15.45 Verabschiedung

Daten: siehe Anmeldeformular

Kosten: CHF 300.– pro Person (Mitglieder Kochverband CHF 240.–) inkl. Kursdokumentation, Kochbuch «Das FODMAP-Konzept» und Mittagessen.

Zahlungsmodalitäten: Die Zahlung erfolgt gegen Rechnung bis 10 Tage vor Kursbeginn.

**Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel.
Hippokrates**

