

Privater Masterstudiengang Sporternährung

Von der NBA unterstützt





tech technologische
universität

Privater Masterstudiengang Sporternährung

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: www.techtitude.com/de/ernahrung/masterstudiengang/sporternahrung

Index

01

Präsentation

Seite 4

02

Ziele

Seite 8

03

Kompetenzen

Seite 14

04

Kursleitung

Seite 18

05

Struktur und Inhalt

Seite 22

06

Methodik

Seite 30

07

Qualifizierung

Seite 38

01

Präsentation

Die Spezialisierung auf Ernährung ist die wesentliche Antwort der Fachkraft auf die Gesundheits- und Präventionsbedürfnisse der Bevölkerung in Fragen der Ernährung und Gesundheit. Dieser Zweig der Ernährung konzentriert sich auf Profis, die intensiv Sport treiben. Da die Ausübung körperlicher Aktivität den Energiebedarf und den Bedarf an bestimmten Nährstoffen erhöht, ist es wichtig, eine ausgewogene Ernährung auf der Grundlage einer breiten Palette von Lebensmitteln mit den richtigen Auswahlkriterien zu sich zu nehmen. Der Ernährungsexperte muss in der Lage sein, den Sportler anzuleiten und Ernährungsratschläge zu erteilen, um sicherzustellen, dass der Sportler gesund bleibt.





“

Menschen, die sich regelmäßig intensiv körperlich betätigen, müssen sich ausgewogen und nährstoffreich ernähren. Deshalb ist es wichtig, dass sie von Fachleuten in Ernährungsfragen beraten werden"

Sporternährung ist ein wachsender Arbeitsbereich. In den letzten Jahren hat es einen Boom im Sport gegeben. Immer mehr Menschen haben Sport in ihr tägliches Leben integriert. Dies erfordert einen besonderen Energiebedarf, der ohne die Hilfe eines Experten nicht angemessen erfüllt werden kann.

Dieses Programm bietet die Möglichkeit, die Kenntnisse im Bereich der Sporternährung zu vertiefen und zu aktualisieren, wobei die neuesten Bildungstechnologien eingesetzt werden. Es bietet einen Überblick über die klinische Ernährung und die Sporternährung und konzentriert sich dabei auf die wichtigsten und innovativsten Aspekte: unsichtbares Training oder die richtige Ernährung für Sportler sowie die Ernährung vor, während und nach dem Sport.

Auf diese Weise ermöglicht dieses Programm eine Spezialisierung auf dem Gebiet der Sporternährung in Bereichen von besonderem Interesse wie: Nutrigenetik, Nutrigenomik, Ernährung und Adipositas, Krankenhausdiätetik, Ernährungstrends und die besonderen Bedürfnisse von Spitzensportlern.

Das Dozententeam des Privaten Masterstudiengangs in Sporternährung hat eine sorgfältige Auswahl der einzelnen Themen dieser Spezialisierung getroffen, um den Studenten ein möglichst umfassendes Studium zu ermöglichen, das stets mit aktuellen Themen verbunden ist.

Da es sich um einen Online-Masterstudiengang handelt, ist der Student nicht an feste Zeiten oder die Notwendigkeit gebunden, sich an einen anderen physischen Ort zu begeben, sondern kann zu jeder Tageszeit auf die Inhalte zugreifen und so sein Arbeits- oder Privatleben mit seinem akademischen Leben in Einklang bringen.

Dieser **Privater Masterstudiengang in Sporternährung** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die hervorstechendsten Merkmale sind:

- ◆ Die anschaulichen, schematischen und äußerst praxisnahen Inhalte, mit denen sie konzipiert sind, versammeln die unverzichtbaren Informationen für die berufliche Praxis
- ◆ Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann, um das Lernen zu verbessern
- ◆ Das interaktive auf Algorithmen basierende Lernsystem für die Entscheidungsfindung bei Patienten mit Ernährungsproblemen
- ◆ Theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- ◆ Die Verfügbarkeit des Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



Nur mit dem richtigen Fachwissen wissen Sie, wie Sie Ihre Patienten in Ernährungsfragen am besten beraten können"

“

Dieser private Masterstudiengang ist die beste Investition, die Sie bei der Wahl eines Auffrischungsprogramms tätigen können, und zwar aus zwei Gründen: Sie aktualisieren nicht nur Ihre Kenntnisse in der Sporternährung, sondern erhalten auch einen Abschluss der TECH Technologischen Universität"

Das Dozententeam besteht aus Fachleuten aus dem Bereich der Ernährung, die ihre Berufserfahrung in diese Spezialisierung einbringen, sowie aus anerkannten Fachleuten aus führenden Unternehmen und renommierten Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situierendes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d.h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Spezialisierung ermöglicht, die auf das Absolvieren von realen Situationen programmiert ist.

Das Konzept dieses Studiengangs konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkräfte versuchen müssen, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des Universitätskurses gestellt werden. Dabei wird die Fachkraft von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten und erfahrenen Experten für Sporternährung entwickelt wurde.

Der private Masterstudiengang ermöglicht es in simulierten Umgebungen zu praktizieren, die einen immersiven Lernprozess begünstigen, der darauf programmiert ist, in realen Situationen zu üben.

Dieser 100%ige Online-Masterstudiengang wird es Ihnen ermöglichen, Ihr Studium mit Ihrer beruflichen Tätigkeit zu verbinden und gleichzeitig Ihr Wissen in diesem Bereich zu erweitern.



02 Ziele

Das Hauptziel des Programms ist die Entwicklung von theoretischem und praktischem Lernen, so dass der Ernährungsexperte das Studium der Sporternährung auf praktische und rigorose Weise meistern kann.



“

*Dieses Fortbildungsprogramm wird Ihnen in Ihrer
täglichen Praxis ein Gefühl der Sicherheit vermitteln,
das Ihnen hilft, persönlich und beruflich zu wachsen"*



Allgemeine Ziele

- ◆ Aktualisierung der Kenntnisse des Ernährungswissenschaftlers über neue Trends in der menschlichen Ernährung, sowohl in gesunden als auch in pathologischen Situationen durch evidenzbasierte Medizin
- ◆ Fördern von Arbeitsstrategien auf der Grundlage praktischer Kenntnisse der neuen Ernährungstrends und ihrer Anwendung auf Krankheiten bei Erwachsenen, bei denen die Ernährung eine grundlegende Rolle in der Therapie spielt
- ◆ Fördern des Erwerbs von technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten durch ein leistungsfähiges audiovisuelles System und die Möglichkeit der Weiterentwicklung durch Online-Simulationsworkshops und/oder spezifische Schulungen
- ◆ Förderung der beruflichen Weiterentwicklung durch Fortbildung und Forschung
- ◆ Vorbereitung auf die Forschung an Patienten mit Ernährungsproblemen





Spezifische Ziele

Modul 1. Neue Entwicklungen im Lebensmittelbereich

- ◆ Analyse der verschiedenen Methoden zur Beurteilung des Ernährungszustands
- ◆ Interpretieren und Integrieren anthropometrischer, klinischer, biochemischer, hämatologischer, immunologischer und pharmakologischer Daten in die ernährungswissenschaftliche Bewertung des Patienten und in seine diätetische Behandlung

Modul 2. Aktuelle Trends in der Ernährung

- ◆ Frühzeitige Erkennung und Bewertung von quantitativen und qualitativen Abweichungen vom Ernährungsgleichgewicht aufgrund von Über- oder Unterversorgung
- ◆ Beschreiben der Zusammensetzung und der Verwendung von neuartigen Lebensmitteln

Modul 3. Bewertung des Ernährungszustands und der Ernährung. Umsetzung in die Praxis

- ◆ Erklären der verschiedenen Techniken und Produkte der grundlegenden und erweiterten Ernährungsunterstützung im Zusammenhang mit der Patientenernährung
- ◆ Definieren der korrekten Verwendung von ergogenen Hilfsmitteln

Modul 4. Sporternährung

- ◆ Erkennen von psychischen Störungen im Zusammenhang mit Sport und Ernährung

Modul 5. Belastungsabhängige Muskel- und Stoffwechselfysiologie

- ♦ Vertiefung der Kenntnisse über die Struktur der Skelettmuskulatur
- ♦ Vertiefung der Kenntnisse über die Funktionsweise der Skelettmuskulatur
- ♦ Vertiefung der wichtigsten Anpassungen, die bei Sportlern auftreten
- ♦ Vertiefung der Mechanismen der Energieproduktion in Abhängigkeit von der Art der ausgeführten Übung
- ♦ Vertiefung der Integration der verschiedenen Energiesysteme, aus denen der Energiestoffwechsel der Muskeln besteht

Modul 6. Vegetarismus und Veganismus

- ♦ Unterscheidung zwischen den verschiedenen Arten von vegetarischen Sportlern
- ♦ Ein tiefgreifendes Verständnis für die wichtigsten Fehler zu erlangen
- ♦ Behebung der erheblichen Ernährungsmängel bei Sportlern und Sportlerinnen
- ♦ Vermittlung von Kenntnissen, um den Athleten mit den besten Instrumenten zur Kombination von Lebensmitteln auszustatten

Modul 7. Verschiedene Phasen oder spezifische Bevölkerungsgruppen

- ♦ Erklärung der besonderen physiologischen Merkmale, die beim Ernährungskonzept für verschiedene Gruppen zu berücksichtigen sind
- ♦ Vertieftes Verständnis der externen und internen Faktoren die den Ernährungsansatz für diese Gruppen beeinflussen





Modul 8. Ernährung für funktionelle Rehabilitation und Wiederherstellung

- ◆ Auseinandersetzung mit dem Konzept der ganzheitlichen Ernährung als Schlüsselement im Prozess der funktionellen Rehabilitation und Wiederherstellung
- ◆ Unterscheidung zwischen den verschiedenen Strukturen und Eigenschaften von Makro- und Mikronährstoffen
- ◆ Hervorheben der Bedeutung von Wasseraufnahme und Flüssigkeitszufuhr für den Erholungsprozess
- ◆ Analyse der verschiedenen Arten von Phytochemikalien und ihrer wesentlichen Rolle bei der Verbesserung des Gesundheitszustands und der Regeneration des Organismus

Modul 9. Ernährung, Gesundheit und Krankheitsprävention: Aktuelle Problematik und Empfehlungen für die Allgemeinbevölkerung

- ◆ Analyse der Essgewohnheiten, Probleme und Motivation des Patienten
- ◆ Aktualisierung evidenzbasierter Ernährungsempfehlungen für die Anwendung in der klinischen Praxis
- ◆ Fortbildung in der Gestaltung von Strategien zur Ernährungserziehung und Patientenbetreuung

Modul 10. Bewertung des Ernährungszustands und Berechnung von personalisierten Ernährungsplänen, Empfehlungen und Follow-up

- ◆ Angemessene Bewertung des klinischen Falls, Interpretation der Ursachen und Risiken
- ◆ Maßgeschneiderte Berechnung von Ernährungsplänen unter Berücksichtigung aller individuellen Variablen
- ◆ Planung von Ernährungsplänen und Modellen für eine umfassende und praktische Empfehlung

03

Kompetenzen

Nach Bestehen der Prüfungen des Privaten Masterstudiengangs in Sporternährung wird die Fachkraft die notwendigen Fähigkeiten für eine qualitativ hochwertige und aktualisierte Praxis auf der Grundlage der innovativsten Lehrmethodik erworben haben.





“

Dieses Programm wird es Ihnen ermöglichen, sich die Fähigkeiten anzueignen, die Sie brauchen, um in Ihrer täglichen Arbeit effektiver zu sein.

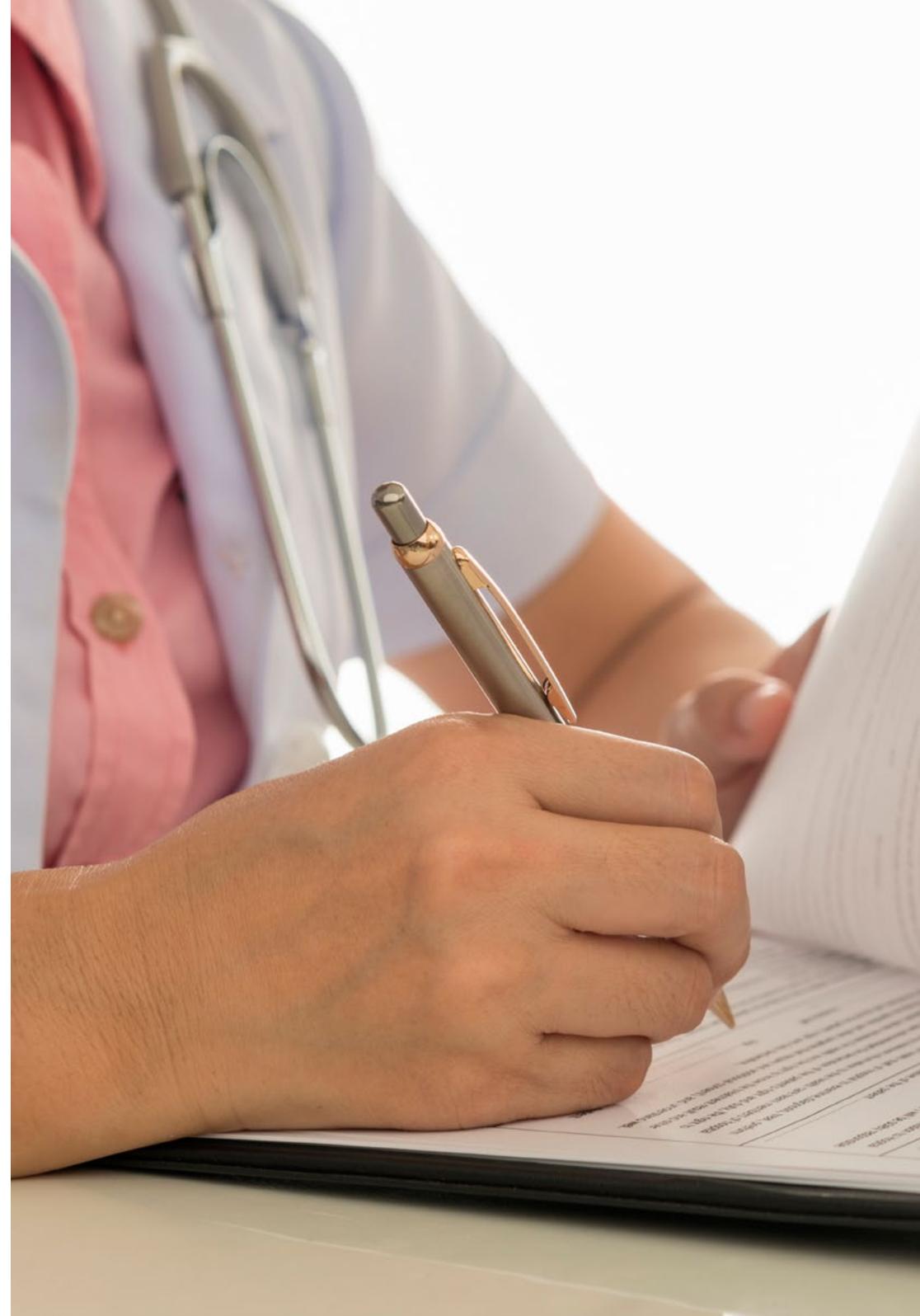


Allgemeine Kompetenzen

- ◆ Anwenden neuer Trends in der Ernährung bei körperlicher Aktivität und Sport auf ihre Patienten
- ◆ Anwenden neuer Ernährungstrends in Abhängigkeit von der Pathologie der Erwachsenen
- ◆ Untersuchen der Ernährungsprobleme ihrer Patienten

“

Machen Sie sich fit für Ihren beruflichen Erfolg mit diesem privaten Masterstudiengang auf hohem akademischen Niveau“





Spezifische Kompetenzen

- ◆ Beurteilen des Ernährungszustands eines Patienten
- ◆ Anwenden der jeweils am besten geeigneten Behandlungen und Diäten auf die Ernährungsprobleme der Patienten
- ◆ Kenntnis der Zusammensetzung von Lebensmitteln, Ermittlung ihres Nutzens und Aufnahme in den Speiseplan von Patienten, die sie benötigen
- ◆ Hilfe suchen für Patienten mit psychischen Störungen infolge von Sport und Ernährung
- ◆ Auf dem neuesten Stand in Sachen Lebensmittelsicherheit sein und sich der möglichen Gefahren von Lebensmitteln bewusst sein
- ◆ Identifizierung der Vorteile der Mittelmeerdiät
- ◆ Ermitteln des Energiebedarfs von Sportlern und Bereitstellung einer angemessenen Ernährung für sie

04 Kursleitung

Unser Dozententeam, Experten auf dem Gebiet der Sporternährung, genießt ein hohes Ansehen in der Branche und verfügt über jahrelange Erfahrung in der Lehre, die Ihnen helfen soll, Ihren Beruf zu stärken. Zu diesem Zweck haben sie diesen privaten Masterstudiengang mit den neuesten Entwicklungen in diesem Bereich entworfen, der es Ihnen ermöglicht, Ihre Fähigkeiten in diesem Gebiet zu trainieren und zu erweitern.





“

Lernen Sie von den besten Fachleuten und werden Sie selbst eine erfolgreiche Fachkraft"

Internationaler Gastdirektor

Shelby Johnson kann auf eine bemerkenswerte Karriere als Sporternährungsberaterin zurückblicken, die sich auf den Collegesport in den Vereinigten Staaten spezialisiert hat. Ihre Erfahrung und ihr spezifisches Wissen in diesem Bereich waren der Schlüssel zu ihrem Ziel, zur optimalen Leistung von Hochleistungssportlern beizutragen.

Als Direktorin für Sporternährung an der Duke University hat sie Studenten in Sachen Ernährung und Gesundheit unterstützt. Darüber hinaus war sie als Ernährungsberaterin an der Universität von Missouri und bei den Football-, Lacrosse- und Frauenbasketballteams der Universität von Florida tätig.

Auch ihr Engagement, jungen Sportlern während ihres Trainings und ihrer Wettkämpfe die beste Ernährungsberatung zu bieten, hat sie dazu gebracht, eine bemerkenswerte Arbeit in diesem professionellen Bereich zu leisten. Um den Athleten die bestmögliche Betreuung zu garantieren, hat sie Analysen der Körperzusammensetzung durchgeführt und personalisierte Pläne erstellt, die auf die Ziele jedes Einzelnen abgestimmt sind. Sie hat die Athleten auch bei der Auswahl der für ihre körperliche Anstrengung am besten geeigneten Ernährung beraten, um zu ihrer vollen Leistungsfähigkeit beizutragen und gesundheitliche Probleme zu vermeiden.

Während ihrer beruflichen Laufbahn hat Shelby Johnson eine umfassende Arbeit im Bereich der Sporternährung geleistet. Ihre Fähigkeit, sich an verschiedene Disziplinen anzupassen, hat es ihr ermöglicht, ihr Tätigkeitsfeld zu erweitern und eine viel genauere Betreuung anzubieten.

Dank ihrer Ausbildung und Erfahrung hat sie eine Ernährungssensibilisierungspolitik für die Gesundheit im Sport entwickelt, mit der sie die Bedeutung der richtigen Ernährung für die Gesundheit hervorheben möchte. Daher war es schon immer ihr Ziel, alle Informationen zu verbreiten, die den Sportlern helfen, sich über die besten Nährstoffe, Vitamine und Lebensmittel zu informieren, um ihre Ziele zu erreichen.



Dña. Johnson, Shelby

- Direktorin für Sporternährung an der Duke University, Durham, USA
- Ernährungsberaterin
- Ernährungsberaterin für die Football-, Lacrosse- und
- Frauenbasketballmannschaften an der Universität von Florida
- Spezialistin für Sporternährung
- Masterstudiengang in Angewandter Physiologie und Kinesiologie an der Universität von Florida
- Hochschulabschluss in Diätetik von der Lipscomb University

“

Dank TECH werden Sie mit den besten Fachleuten der Welt lernen können”

Leitung



Dr. Pérez de Ayala, Enrique

- ◆ Leiter der Abteilung für Sportmedizin der Poliklinik Gipuzkoa
- ◆ Hochschulabschluss in Medizin an der Autonomen Universität von Barcelona
- ◆ Facharzt für Leibeserziehung und Sportmedizin
- ◆ Mitglied der AEMEF
- ◆ Er war Leiter der Abteilung für Sportmedizin der „Real Sociedad de Fútbol“

Professoren

Fr. Aldalur Mancisidor, Ane

- ◆ Experte in TCA und Sporternährung
- ◆ Mitglied des Büros für Diätetik und des baskischen Gesundheitsdienstes
- ◆ Hochschulabschluss in Krankenpflege
- ◆ Hochschulabschluss in Diätetik

Fr. Urbeltz, Uxue

- ◆ Ernährungsberaterin in Poliklinik Gipuzkoa
- ◆ BPX Trainerin, Patronat für Sport in San Sebastian
- ◆ Hochschulabschluss in Diätetik und Ernährung



05

Struktur und Inhalt

Die Struktur der Inhalte wurde von einem Team von Fachleuten entwickelt, die die Auswirkungen der Spezialisierung in der täglichen Praxis kennen, sich der Relevanz der aktuellen Sporternährung bewusst sind und sich für eine qualitativ hochwertige Lehre durch neue Bildungstechnologien einsetzen.





“

Wir verfügen über das umfassendste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Wir streben nach Exzellenz und möchten Ihnen helfen, diese auch zu erreichen“

Modul 1. Neue Entwicklungen im Lebensmittelbereich

- 1.1. Molekulare Grundlagen der Ernährung
- 1.2. Aktuelle Informationen über die Zusammensetzung von Lebensmitteln
- 1.3. Tabellen zur Lebensmittelzusammensetzung und Nährwertdatenbanken
- 1.4. Phytochemikalien und nicht-nutritive Verbindungen
- 1.5. Neuartige Lebensmittel
 - 1.5.1. Funktionelle Nährstoffe und bioaktive Verbindungen
 - 1.5.2. Probiotika, Präbiotika und Synbiotika
 - 1.5.3. Qualität und Design
- 1.6. Bio-Lebensmittel
- 1.7. Transgene Lebensmittel
- 1.8. Wasser als Nährstoff
- 1.9. Ernährungssicherheit
 - 1.9.1. Physikalische Gefahren
 - 1.9.2. Chemische Gefahren
 - 1.9.3. Mikrobiologische Gefahren
- 1.11. Phytotherapie bei ernährungsbedingten Pathologien

Modul 2. Aktuelle Trends in der Ernährung

- 2.1. Nutrigenetik
- 2.2. Nutrigenomik
 - 2.2.1. Grundlagen
 - 2.2.2. Methoden
- 2.3. Immunonutrition
 - 2.3.1. Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Immunität
 - 2.3.2. Antioxidantien und Immunfunktion
- 2.4. Physiologische Regulierung der Nahrungsaufnahme. Appetit und Sättigung
- 2.5. Psychologie und Ernährung
- 2.6. Ernährung und Schlaf
- 2.7. Aktualisierung der Ernährungsziele und empfohlenen Zufuhrmengen
- 2.8. Neue Erkenntnisse über die Mittelmeerdiät



Modul 3. Bewertung des Ernährungszustands und der Ernährung. Umsetzung in die Praxis

- 3.1. Bioenergetik und Ernährung
 - 3.1.1. Energiebedarf
 - 3.1.2. Methoden zur Bewertung des Energieverbrauchs
- 3.2. Bewertung des Ernährungszustands
 - 3.2.1. Analyse der Körperzusammensetzung
 - 3.2.2. Klinische Diagnose. Symptome und Anzeichen
 - 3.2.3. Biochemische, hämatologische und immunologische Methoden
- 3.3. Bewertung der Nahrungsaufnahme
 - 3.3.1. Methoden zur Analyse der Lebensmittel- und Nährstoffaufnahme
 - 3.3.2. Direkte und indirekte Methoden
- 3.4. Aktualisierung des Nährstoffbedarfs und der empfohlenen Zufuhr
- 3.5. Ernährung des gesunden Erwachsenen. Zielsetzungen und Leitlinien. Mediterrane Ernährung
- 3.6. Ernährung in den Wechseljahren
- 3.7. Ernährung bei älteren Menschen

Modul 4. Sporternährung

- 4.1. Sportphysiologie
- 4.2. Physiologische Anpassung an verschiedene Arten von Bewegung
- 4.3. Metabolische Anpassung an Bewegung. Regulierung und Kontrolle
- 4.4. Bewertung des Energiebedarfs und des Ernährungszustands des Sportlers
- 4.5. Bewertung der körperlichen Leistungsfähigkeit des Sportlers
- 4.6. Ernährung in den verschiedenen Phasen der Sportausübung
 - 4.6.1. Vor dem Wettkampf
 - 4.6.2. Während
 - 4.6.3. Nach dem Wettkampf
- 4.7. Flüssigkeitszufuhr
 - 4.7.1. Regulierung und Bedürfnisse
 - 4.7.2. Arten von Getränken
- 4.8. An die sportlichen Aktivitäten angepasste Ernährungsplanung
- 4.9. Ernährung bei der Genesung von Sportverletzungen

- 4.10. Psychische Störungen im Zusammenhang mit der Ausübung des Sports
 - 4.10.1. Essstörungen: Vigorexie, Orthorexie, Anorexie
 - 4.10.2. Ermüdung durch Übertraining
 - 4.10.3. Der Dreiklang des weiblichen Athleten
- 4.11. Die Rolle des Trainers bei sportlichen Leistungen

Modul 5. Belastungsabhängige Muskel- und Stoffwechselphysiologie

- 5.1. Anstrengungsbedingte kardiovaskuläre Anpassungen
 - 5.1.1. Erhöhtes Schlagvolumen
 - 5.1.2. Verminderte Herzfrequenz
- 5.2. Anstrengungsbedingte ventilatorische Anpassungen
 - 5.2.1. Änderungen des Beatmungsvolumens
 - 5.2.2. Änderungen des Sauerstoffverbrauchs
- 5.3. Belastungsbedingte hormonelle Anpassungen
 - 5.3.1. Cortisol
 - 5.3.2. Testosteron
- 5.4. Muskelaufbau und Muskelfasertypen
 - 5.4.1. Die Muskelfaser
 - 5.4.2. Muskelfaser Typ I
 - 5.4.3. Muskelfaser Typ II
- 5.5. Konzept der laktischen Schwelle
- 5.6. ATP und Phosphagenstoffwechsel
 - 5.6.1. Stoffwechselwege für die ATP-Resynthese bei körperlicher Betätigung
 - 5.6.2. Phosphagen-Stoffwechsel
- 5.7. Kohlenhydrat-Stoffwechsel
 - 5.7.1. Kohlenhydratmobilisierung bei sportlicher Betätigung
 - 5.7.2. Arten der Glykolyse
- 5.8. Lipidstoffwechsel
 - 5.8.1. Lipolyse
 - 5.8.2. Fettoxidation bei sportlicher Betätigung
 - 5.8.3. Ketonkörper

- 5.9. Eiweißstoffwechsel
 - 5.9.1. Ammonium-Stoffwechsel
 - 5.9.2. Oxidation von Aminosäuren
- 5.10. Gemischte Bioenergetik der Muskelfasern
 - 5.10.1. Energiequellen und ihr Verhältnis zur Bewegung
 - 5.10.2. Faktoren, die für die Nutzung der einen oder anderen Energiequelle während des Sports ausschlaggebend sind

Modul 6. Vegetarismus und Veganismus

- 6.1. Vegetarismus und Veganismus in der Sportgeschichte
 - 6.1.1. Anfänge des Veganismus im Sport
 - 6.1.2. Vegetarische Sportler heute
- 6.2. Verschiedene Arten der vegetarischen Ernährung
 - 6.2.1. Veganer Sportler
 - 6.2.2. Vegetarischer Sportler
- 6.3. Häufige Fehler von veganen Athleten
 - 6.3.1. Energiebilanz
 - 6.3.2. Eiweißzufuhr
- 6.4. Vitamin B12
 - 6.4.1. B12-Ergänzung
 - 6.4.2. Bioverfügbarkeit der Spirulina-Alge
- 6.5. Eiweißquellen bei veganer/vegetarischer Ernährung
 - 6.5.1. Eiweißqualität
 - 6.5.2. Ökologische Nachhaltigkeit
- 6.6. Andere wichtige Nährstoffe bei Veganern
 - 6.6.1. Umwandlung von ALA in EPA/DHA
 - 6.6.2. Fe, Ca, Vit-D und Zn
- 6.7. Biochemische Bewertung/Ernährungsmängel
 - 6.7.1. Anämie
 - 6.7.2. Sarkopenie
- 6.8. Vegane Ernährung vs. Omnivore Ernährung
 - 6.8.1. Evolutionäre Ernährung
 - 6.8.2. Aktuelle Ernährung



- 6.9. Ergogene Hilfsmittel
 - 6.9.1. Kreatin
 - 6.9.2. Pflanzliches Eiweiß
- 6.10. Faktoren, die die Nährstoffaufnahme verringern
 - 6.10.1. Hoher Konsum von Ballaststoffen
 - 6.10.2. Oxalate

- 7.9. Hauptprobleme bei älteren Sportlern
 - 7.9.1. Gelenke
 - 7.9.2. Kardiovaskuläre Gesundheit
- 7.10. Interessante Nahrungsergänzung für ältere Sportler
 - 7.10.1. Whey protein
 - 7.10.2. Kreatin

Modul 7. Verschiedene Phasen oder spezifische Bevölkerungsgruppen

- 7.1. Ernährung bei Sportlerinnen
 - 7.1.1. Begrenzende Faktoren
 - 7.1.2. Anforderungen
- 7.2. Menstruationszyklus
 - 7.2.1. Lutealphase
 - 7.2.2. Follikuläre Phase
- 7.3. Triade
 - 7.3.1. Amenorrhoe
 - 7.3.2. Osteoporose
- 7.4. Ernährung der schwangeren Sportlerin
 - 7.4.1. Energiebedarf
 - 7.4.2. Mikronährstoffe
- 7.5. Auswirkungen von körperlicher Betätigung auf den Kindersportler
 - 7.5.1. Exzentrisches Krafttraining
 - 7.5.2. Ausdauertraining
- 7.6. Ernährungserziehung für den Kindersportler
 - 7.6.1. Zucker
 - 7.6.2. Essstörungen
- 7.7. Nährstoffbedarf des Kindersportlers
 - 7.7.1. Kohlenhydrate
 - 7.7.2. Proteine
- 7.8. Veränderungen im Zusammenhang mit der Alterung
 - 7.8.1. Körperfettanteil
 - 7.8.2. Muskelmasse

Modul 8. Ernährung für funktionelle Rehabilitation und Wiederherstellung

- 8.1. Vollwertkost als Schlüsselement bei der Prävention und Genesung von Verletzungen
- 8.2. Kohlenhydrate
- 8.3. Proteine
- 8.4. Fette
 - 8.4.1. Gesättigte
 - 8.4.2. Ungesättigte
 - 8.4.2.1. Einfach ungesättigte
 - 8.4.2.2. Mehrfach ungesättigte
- 8.5. Vitamine
 - 8.5.1. Wasserlösliche
 - 8.5.2. Fettlösliche
- 8.6. Mineralien
 - 8.6.1. Makromineralien
 - 8.6.2. Mikromineralien
- 8.7. Ballaststoff
- 8.8. Wasser
- 8.9. Phytochemische Stoffe
 - 8.9.1. Phenole
 - 8.9.2. Tiole
 - 8.9.3. Terpene
- 8.10. Nahrungsergänzungsmittel zur Vorbeugung und funktionellen Wiederherstellung

Modul 9. Ernährung, Gesundheit und Krankheitsprävention: Aktuelle Problematik und Empfehlungen für die Allgemeinbevölkerung

- 9.1. Essgewohnheiten in der heutigen Bevölkerung und Gesundheitsrisiken
- 9.2. Mediterrane und nachhaltige Ernährung
 - 9.2.1. Empfohlenes Ernährungsmodell
- 9.3. Vergleich von Ernährungsmodellen oder "Diäten"
- 9.4. Ernährung bei Vegetariern
- 9.5. Kindheit und Pubertät
 - 9.5.1. Ernährung, Wachstum und Entwicklung
- 9.6. Erwachsene
 - 9.6.1. Ernährung zur Verbesserung der Lebensqualität
 - 9.6.2. Prävention
 - 9.6.3. Behandlung von Krankheiten
- 9.7. Empfehlungen in Schwangerschaft und Stillzeit
- 9.8. Empfehlungen für die Menopause
- 9.9. Fortgeschrittenes Alter
 - 9.9.1. Ernährung bei der Alterung
 - 9.9.2. Veränderungen in der Körperzusammensetzung
 - 9.9.3. Störungen
 - 9.9.4. Unterernährung
- 9.10. Sporternährung

Modul 10. Bewertung des Ernährungszustands und Berechnung von personalisierten Ernährungsplänen, Empfehlungen und Follow-up

- 10.1. Krankengeschichte und Hintergrund
 - 10.1.1. Individuelle Variablen, die die Reaktion auf den Ernährungsplan beeinflussen
- 10.2. Anthropometrie und Körperzusammensetzung
- 10.3. Bewertung der Essgewohnheiten
 - 10.3.1. Ernährungswissenschaftliche Bewertung des Lebensmittelkonsums
- 10.4. Interdisziplinäres Team und therapeutische Kreisläufe
- 10.5. Berechnung der Energiezufuhr
- 10.6. Berechnung der empfohlenen Makro- und Mikronährstoffzufuhr





- 10.7. Empfohlene Mengen und Häufigkeit der Nahrungsaufnahme
 - 10.7.1. Ernährungsmodelle
 - 10.7.2. Planung
 - 10.7.3. Verteilung der täglichen Einnahme
- 10.8. Modelle für die Diätplanung
 - 10.8.1. Wöchentliche Menüs
 - 10.8.2. Tägliche Einnahme
 - 10.8.3. Methodik durch Nahrungsmittelaustausch
- 10.9. Ernährung im Krankenhaus
 - 10.9.1. Diät-Modelle
 - 10.9.2. Entscheidungsalgorithmen
- 10.10. Schulung
 - 10.10.1. Psychologische Aspekte
 - 10.10.2. Beibehaltung der Essgewohnheiten
 - 10.10.3. Empfehlungen für die Entlassung

“*Eine einzigartige, wichtige und entscheidende Spezialisierungserfahrung zur Förderung Ihrer beruflichen Entwicklung*“

06

Methodik

Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: **das Relearning**.

Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem **New England Journal of Medicine** als eines der effektivsten angesehen.





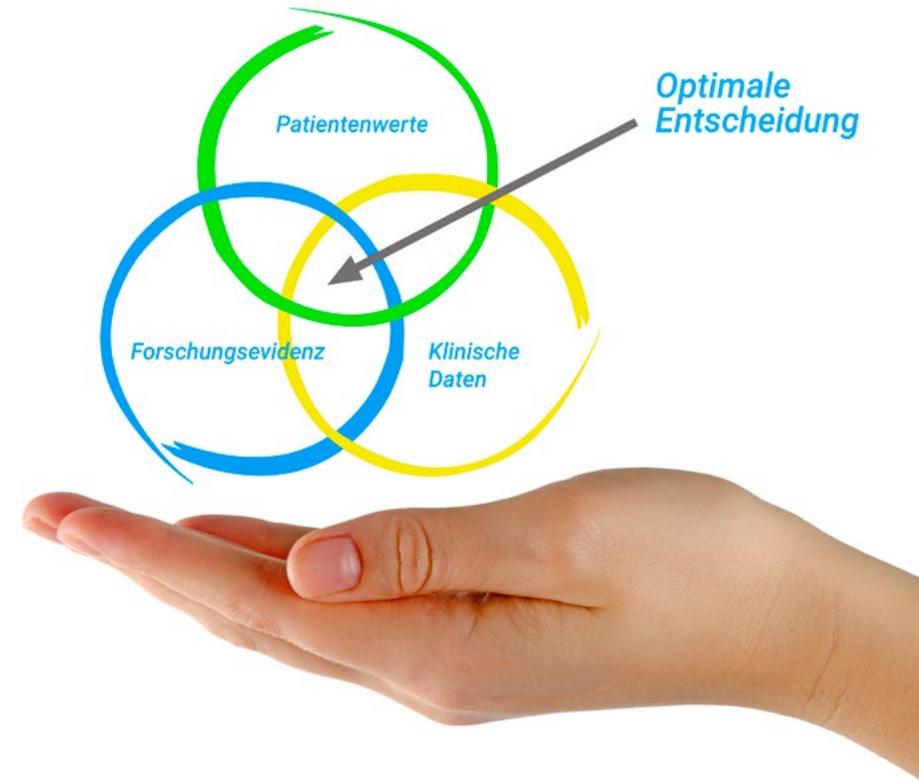
“

Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen aufgibt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"

Bei TECH verwenden wir die Fallmethode

Was sollte ein Fachmann in einer bestimmten klinischen Situation tun? Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren simulierten klinischen Fällen konfrontiert, die auf realen Patienten basieren und in denen sie Untersuchungen durchführen, Hypothesen aufstellen und schließlich die Situation lösen müssen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Methode. Fachkräfte lernen mit der Zeit besser, schneller und nachhaltiger.

Mit TECH erlebt der Ernährungswissenschaftler eine Art des Lernens, die die Grundlagen der traditionellen Universitäten in der ganzen Welt verschiebt.



Nach Dr. Gérvas ist der klinische Fall die kommentierte Darstellung eines Patienten oder einer Gruppe von Patienten, die zu einem "Fall" wird, einem Beispiel oder Modell, das eine besondere klinische Komponente veranschaulicht, sei es wegen seiner Lehrkraft oder wegen seiner Einzigartigkeit oder Seltenheit. Es ist wichtig, dass der Fall auf dem aktuellen Berufsleben basiert und versucht, die realen Bedingungen in der professionellen Ernährungspraxis nachzustellen.

“

Wussten Sie, dass diese Methode im Jahr 1912 in Harvard, für Jurastudenten entwickelt wurde? Die Fallmethode bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, in denen sie Entscheidungen treffen und begründen mussten, wie sie diese lösen könnten. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard eingeführt”

Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

1. Ernährungswissenschaftler, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten, durch Übungen zur Bewertung realer Situationen und zur Anwendung ihres Wissens.
2. Das Lernen ist fest in praktische Fertigkeiten eingebettet, so dass der Ernährungswissenschaftler sein Wissen besser in die klinische Praxis integrieren kann.
3. Eine einfachere und effizientere Aufnahme von Ideen und Konzepten wird durch die Verwendung von Situationen erreicht, die aus der Realität entstanden sind.
4. Das Gefühl der Effizienz der investierten Anstrengung wird zu einem sehr wichtigen Anreiz für die Studenten, was sich in einem größeren Interesse am Lernen und einer Steigerung der Zeit, die für die Arbeit am Kurs aufgewendet wird, niederschlägt.



Relearning Methodik

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.



Der Ernährungswissenschaftler lernt durch reale Fälle und die Lösung komplexer Situationen in simulierten Lernumgebungen. Diese Simulationen werden mit modernster Software entwickelt, die ein immersives Lernen ermöglicht.

Die Relearning-Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, hat es geschafft, die Gesamtzufriedenheit der Fachleute, die ihr Studium abgeschlossen haben, im Hinblick auf die Qualitätsindikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität (Columbia University) zu verbessern.

Mit dieser Methodik haben wir mehr 45.000 Ernährungswissenschaftler mit beispiellosem Erfolg fortgebildet, und zwar in allen klinischen Fachbereichen, unabhängig von der manuellen/praktischen Belastung. Unsere Lehrmethodik wurde in einem sehr anspruchsvollen Umfeld entwickelt, mit einer Studentenschaft, die ein hohes sozioökonomisches Profil und ein Durchschnittsalter von 43,5 Jahren aufweist.

Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihr Fachgebiet einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.

In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher kombinieren wir jedes dieser Elemente konzentrisch.

Die Gesamtnote des TECH-Lernsystems beträgt 8,01 und entspricht den höchsten internationalen Standards.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die den Kurs unterrichten werden, speziell für den Kurs erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die TECH-Online-Arbeitsmethode zu schaffen. Und das alles mit den neuesten Techniken, die dem Studenten qualitativ hochwertige Stücke aus jedem einzelnen Material zur Verfügung stellen.



Ernährungstechniken und -verfahren auf Video

TECH bringt den Studierenden die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die aktuellsten Techniken und Verfahren der Ernährungsberatung näher. All dies in der ersten Person, mit äußerster Strenge, erklärt und detailliert, um zur Assimilierung und zum Verständnis des Studierenden beizutragen. Und das Beste ist, dass Sie ihn so oft anschauen können, wie Sie wollen.



Interaktive Zusammenfassungen

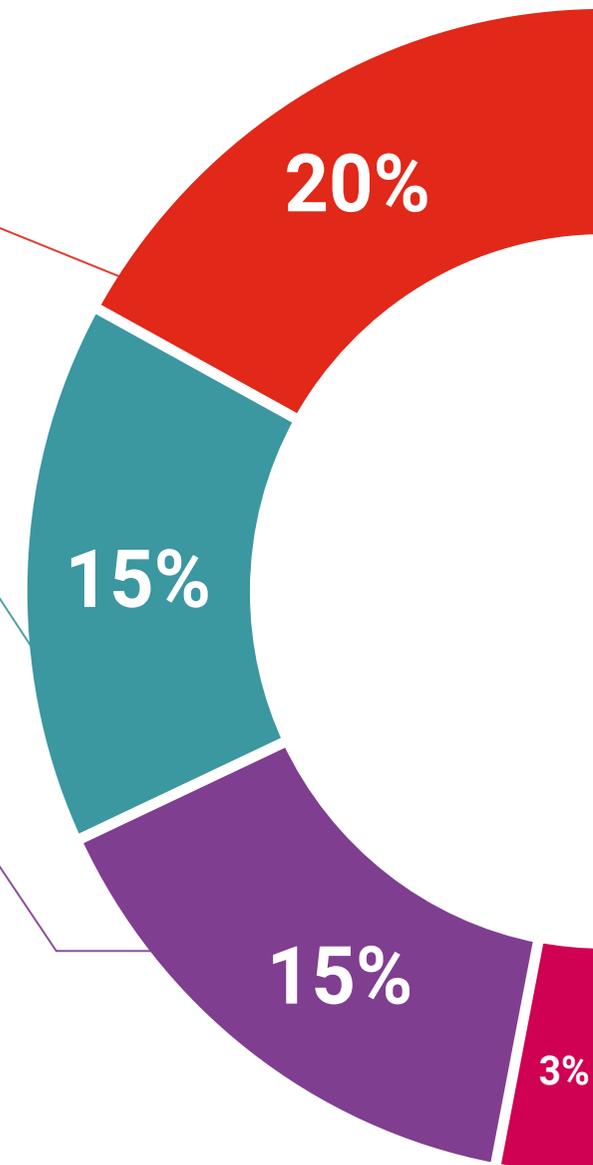
Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

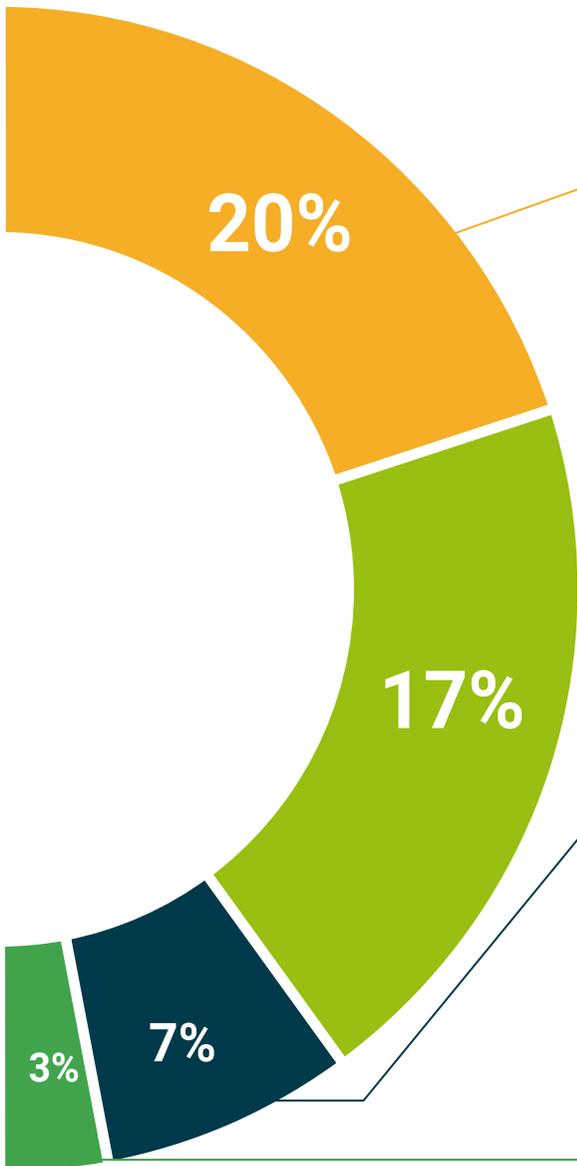
Dieses exklusive Schulungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u.a. In der virtuellen Bibliothek von TECH haben die Studenten Zugang zu allem, was sie für ihre Ausbildung benötigen.





Von Experten geleitete und von Fachleuten durchgeführte Fallstudien

Effektives Lernen muss notwendigerweise kontextabhängig sein. Aus diesem Grund stellt TECH die Entwicklung von realen Fällen vor, in denen der Experte den Studierenden durch die Entwicklung der Aufmerksamkeit und die Lösung verschiedener Situationen führt: ein klarer und direkter Weg, um den höchsten Grad an Verständnis zu erreichen.



Prüfung und Nachprüfung

Die Kenntnisse der Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass die Studenten überprüfen können, wie sie ihre Ziele erreichen.



Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt. Das sogenannte Learning from an Expert baut Wissen und Gedächtnis auf und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



Leitfäden für Schnellmaßnahmen

TECH bietet die wichtigsten Inhalte des Kurses in Form von Arbeitsblättern oder Kurzanleitungen an. Ein synthetischer, praktischer und effektiver Weg, um den Studierenden zu helfen, in ihrem Lernen voranzukommen.



07

Qualifizierung

Der Privater Masterstudiengang in Sporternährung garantiert neben der strengsten und aktuellsten Ausbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

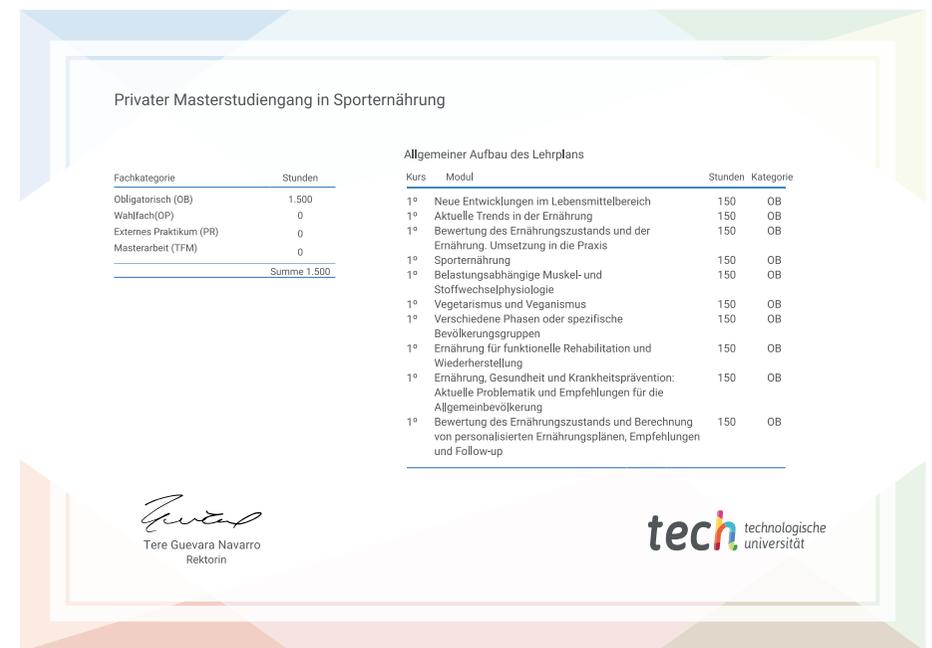
*Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab
und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss
ohne lästige Reisen oder Formalitäten“*

Dieser **Privater Masterstudiengang in Sporternährung** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologischen Universität**.

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Privater Masterstudiengang in Sporternährung**
Von der NBA unterstützt



*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft

gesundheit vertrauen menschen
erziehung information tutoren
garantie akkreditierung unterricht
institutionen technologie lernen
gemeinschaft verpflichtung
persönliche betreuung innovationen
wissen gegenwart qualität
online-Ausbildung
entwicklung instituten
virtuelles Klassenzimmer sprachien

tech technologische
universität

Privater Masterstudiengang

Sporternährung

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Privater Masterstudiengang Sporternährung

Von der NBA unterstützt

