

# Privater Masterstudiengang

## Sporternährung in der Krankenpflege

Von der NBA unterstützt





## Privater Masterstudiengang Sporternährung in der Krankenpflege

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: [www.techtitude.com/de/krankenpflege/masterstudiengang/masterstudiengang-sporternahrung-krankenpflege](http://www.techtitude.com/de/krankenpflege/masterstudiengang/masterstudiengang-sporternahrung-krankenpflege)

# 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

Pflegefachkräfte sind mit den physiologischen Prozessen und den Anpassungen des Körpers an die Ernährung des Sportlers vertraut, so dass ihr Einfluss auf die Leistung unbestreitbar ist. In diesem Sinne ist es unerlässlich, sich auf die Ernährung zu spezialisieren, die zur wesentlichen Antwort der Fachleute auf die Gesundheits- und Präventionsbedürfnisse der Bevölkerung in Bezug auf Ernährung und Gesundheit geworden ist. Dieses Programm soll Pflegekräften helfen, ihr Wissen in diesem Bereich auf den neuesten Stand zu bringen, damit sie sowohl Amateur- als auch Profisportler bei der Ernährungsplanung und der Zubereitung von Diäten zur Verbesserung ihrer Leistung und zur Erhaltung ihrer Gesundheit beraten und unterstützen können.







“

*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"*

Die meisten Faktoren, die den Gesundheitszustand bestimmen, hängen sowohl mit der Ernährung als auch mit regelmäßiger Bewegung zusammen. Bei einem Sportler muss eine ausgewogene Ernährung ausreichend Energie liefern, um den gesamten Bedarf zu decken. Sie sollte alle Nährstoffe in angemessenen Mengen liefern, wobei die individuellen Eigenschaften und Bedürfnisse zu berücksichtigen sind und die Aufnahme an die ausgeübte Sportart und das spezifische Training jeder Person angepasst werden muss.

Eine angemessene Ernährung in Bezug auf Menge und Qualität vor, während und nach der körperlichen Aktivität ist für eine optimale Leistung unerlässlich. Es ist jedoch zu bedenken, dass eine gute Ernährung kein Ersatz für falsches Training oder regelmäßige Fitness ist, da eine unzureichende Ernährung die Leistung eines gut trainierten Sportlers beeinträchtigen kann.

Der Private Masterstudiengang in Sporternährung in der Krankenpflege soll Pflegekräften bei der umfassenden Betreuung von Menschen helfen, die in irgendeiner Form körperlich-sportlich aktiv sind, sei es zu gesundheitlichen Zwecken oder im Wettkampf. Ziel ist es, die Beziehung und die Bedeutung von Ernährung und körperlich-sportlicher Aktivität zu untersuchen und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu vermitteln, die die positiven Auswirkungen von Bewegung sowie die Mechanismen, durch die sie die Gesundheit fördert, belegen.

Da es sich um ein Online-Programm handelt, ist der Student nicht an feste Zeiten oder die Notwendigkeit, sich an einen anderen Ort zu begeben, gebunden, 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 in der Krankenpflege** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- ♦ Die anschaulichen, schematischen und äußerst praxisnahen Inhalte, mit denen sie konzipiert sind, enthalten die wesentlichen Informationen für die berufliche Praxis
- ♦ Enthält Übungen, mittels welcher 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



*Auf Sporternährung spezialisierte Pflegekräfte sind ein Mehrwert in Gesundheitseinrichtungen. Schließen Sie sich unserer Gemeinschaft von Studenten an und ergänzen Sie Ihren Lebenslauf mit dieser hochwertigen Fortbildung"*

“

*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 Sporternährung in der Krankenpflege, sondern erhalten auch einen Abschluss der TECH Technologischen Universität"*

Das Lehrpersonal besteht aus Fachleuten aus dem Bereich der Ernährung, die ihre Erfahrungen in diese Fortbildung einbringen, sowie aus anerkannten Fachleuten von führenden Gesellschaften und renommierten Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Pflegekraft ein situierendes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d.h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung in realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Programms konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Dabei wird die Pflegekraft von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten auf dem Gebiet der Sporternährung in der Krankenpflege mit umfangreicher Lehrerfahrung entwickelt wurde.

*Das Programm ermöglicht die Fortbildung in simulierten Umgebungen, die ein immersives Lernen ermöglichen und auf reale Situationen ausgerichtet sind.*

*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 die Pflegekraft das Studium der Sporternährung auf praktische und rigorose Weise meistern kann.







“

*Unser Ziel ist es, akademische Spitzenleistungen zu erzielen und Ihnen zu beruflichem Erfolg zu verhelfen"*



## Allgemeine Ziele

---

- Aktualisieren 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
- Fördern der beruflichen Weiterentwicklung durch Fortbildung und Forschung
- Weiterbilden für die Forschung an Patienten mit Ernährungsproblemen

“

*Eine Gelegenheit, die für Fachleute geschaffen wurde, die ein intensives und effektives Programm suchen, um in ihrem Beruf einen bedeutenden Schritt nach vorne zu machen"*





## Spezifische Ziele

---

### Modul 1. Neue Entwicklungen im Lebensmittelbereich

- ♦ Analysieren 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

- ♦ Frühzeitiges Erkennen und Bewerten 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

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

### Modul 6. Vegetarismus und Veganismus

- ♦ Unterscheiden zwischen den verschiedenen Arten von vegetarischen Sportlern
- ♦ Verstehen der wichtigsten Fehler, die gemacht werden
- ♦ Beheben der erheblichen Ernährungsmängel bei Sportlern und Sportlerinnen
- ♦ Vermitteln von Kenntnissen um den Sportler mit den besten Tools zur Kombination von Lebensmitteln auszustatten

### Modul 7. Verschiedene Phasen oder spezifische Bevölkerungsgruppen

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







### **Modul 8. Ernährung für funktionelle Rehabilitation und Wiederherstellung**

- ♦ Berücksichtigen des Konzepts der ganzheitlichen Ernährung als Schlüsselement im Prozess der funktionellen Rehabilitation und Wiederherstellung
- ♦ Unterscheiden zwischen den verschiedenen Strukturen und Eigenschaften von Makro- und Mikronährstoffen
- ♦ Hervorheben der Bedeutung von Wasseraufnahme und Flüssigkeitszufuhr für den Erholungsprozess
- ♦ Analysieren 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**

- ♦ Analysieren der Essgewohnheiten, Probleme und Motivation des Patienten
- ♦ Aktualisieren der evidenzbasierten Ernährungsempfehlungen für die Anwendung in der klinischen Praxis
- ♦ Lernen, wie man Strategien zur Ernährungserziehung und Patientenbetreuung entwickelt

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

- ♦ Angemessenes Beurteilen des klinischen Falls, Interpretieren von Ursachen und Risiken
- ♦ Erstellen von personalisierten Ernährungsplänen unter Berücksichtigung aller individuellen Variablen
- ♦ Erstellen von Ernährungsplänen und Modellen für eine umfassende und praktische Empfehlung

# 03

# Kompetenzen

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





“

*Dieses Programm wird Ihnen die nötigen Kompetenzen vermitteln, um in Ihrer täglichen Arbeit effektiver zu sein“*





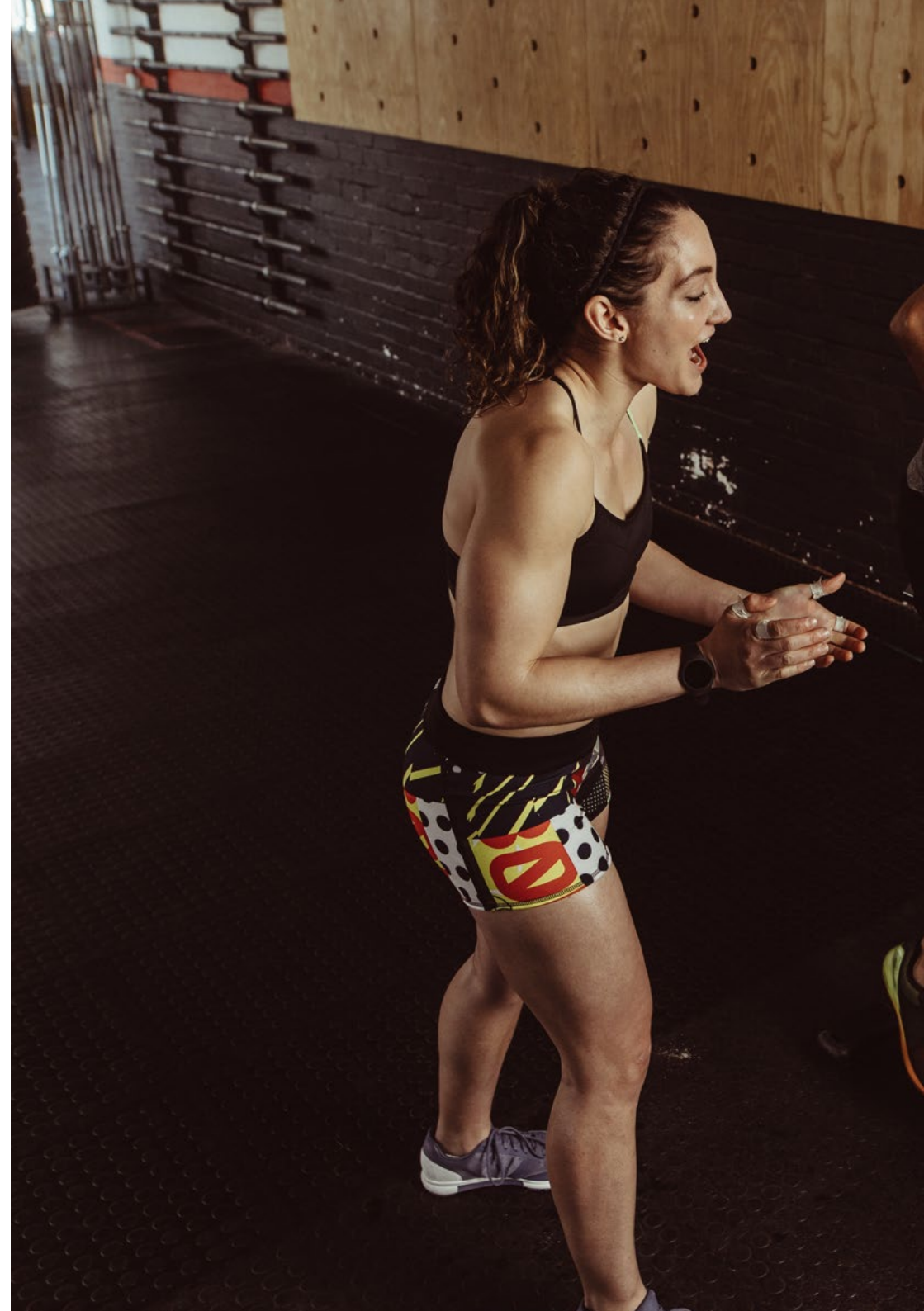
## Allgemeine Kompetenzen

---

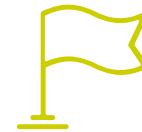
- ◆ Anwenden neuer Trends in der Sporternährung auf die Patienten
- ◆ Anwenden neuer Ernährungstrends in Abhängigkeit von der Pathologie der Erwachsenen
- ◆ Untersuchen der Ernährungsprobleme der Patienten

“

*Eine einzigartige, wichtige und entscheidende Fortbildungserfahrung, die Ihre berufliche Entwicklung fördert”*







## Spezifische Kompetenzen

---

- ◆ Beurteilen des Ernährungszustands eines Patienten
- ◆ Anwenden der jeweils am besten geeigneten Behandlungen und Diäten auf die Ernährungsprobleme der Patienten
- ◆ Kennen der Zusammensetzung von Lebensmitteln, Erkennen ihrer Nützlichkeit und ihre Aufnahme in den Speiseplan von Patienten, die sie benötigen
- ◆ Hilfe suchen für Patienten mit psychischen Störungen infolge von Sport und Ernährung
- ◆ Auf dem Laufenden in Sachen Lebensmittelsicherheit und sich der potenziellen Gefahren von Lebensmitteln bewusst sein
- ◆ Identifizieren der Vorteile der Mittelmeerdiät
- ◆ Ermitteln des Energiebedarfs von Sportlern und ihnen die passende Ernährung zur Verfügung stellen

# 04 Kursleitung

Unser Lehrteam, Experten für Sporternährung in der Krankenpflege, genießt ein hohes Ansehen in der Branche und verfügt über jahrelange Erfahrung in der Lehre, um Ihnen zu helfen, Ihrem Beruf einen neuen Impuls zu geben. Zu diesem Zweck haben sie diesen privaten Masterstudiengang mit den neuesten Erkenntnissen auf diesem Gebiet entwickelt, der es der Fachkraft ermöglichen wird, sich zu spezialisieren und ihre Fähigkeiten in diesem Bereich zu erweitern.

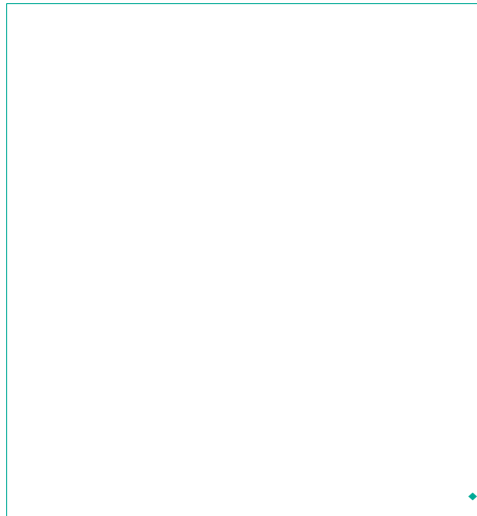




“

*Erfahren Sie von führenden Fachleuten die neuesten Fortschritte in der Sporternährung in der Krankenpflege"*

## 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
- ♦ Ehemaliger Leiter der Abteilung für Sportmedizin des Fußballklubs „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 an der 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 sich mit den Auswirkungen der Fortbildung in der täglichen Praxis auskennen, sich der aktuellen Relevanz der Spezialisierung im Bereich der 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 und stellen es Ihnen zur Verfügung, um Ihre Karriere voranzutreiben"*

## 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
- 1.10. Neue Lebensmittelkennzeichnung und Verbraucherinformation
- 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 Mittelmeerdiet





### 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. Ergogene Hilfsmittel
  - 4.9.1. Empfehlungen der WADA

- 4.10. Ernährung bei der Genesung von Sportverletzungen
- 4.11. Psychische Störungen im Zusammenhang mit der Ausübung des Sports
  - 4.11.1. Essstörungen: Vigorexie, Orthorexie, Anorexie
  - 4.11.2. Ermüdung durch Übertraining
  - 4.11.3. Der Dreiklang des weiblichen Athleten
- 4.12. 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. Phosphatstoffwechsel
- 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

## 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



- 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 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

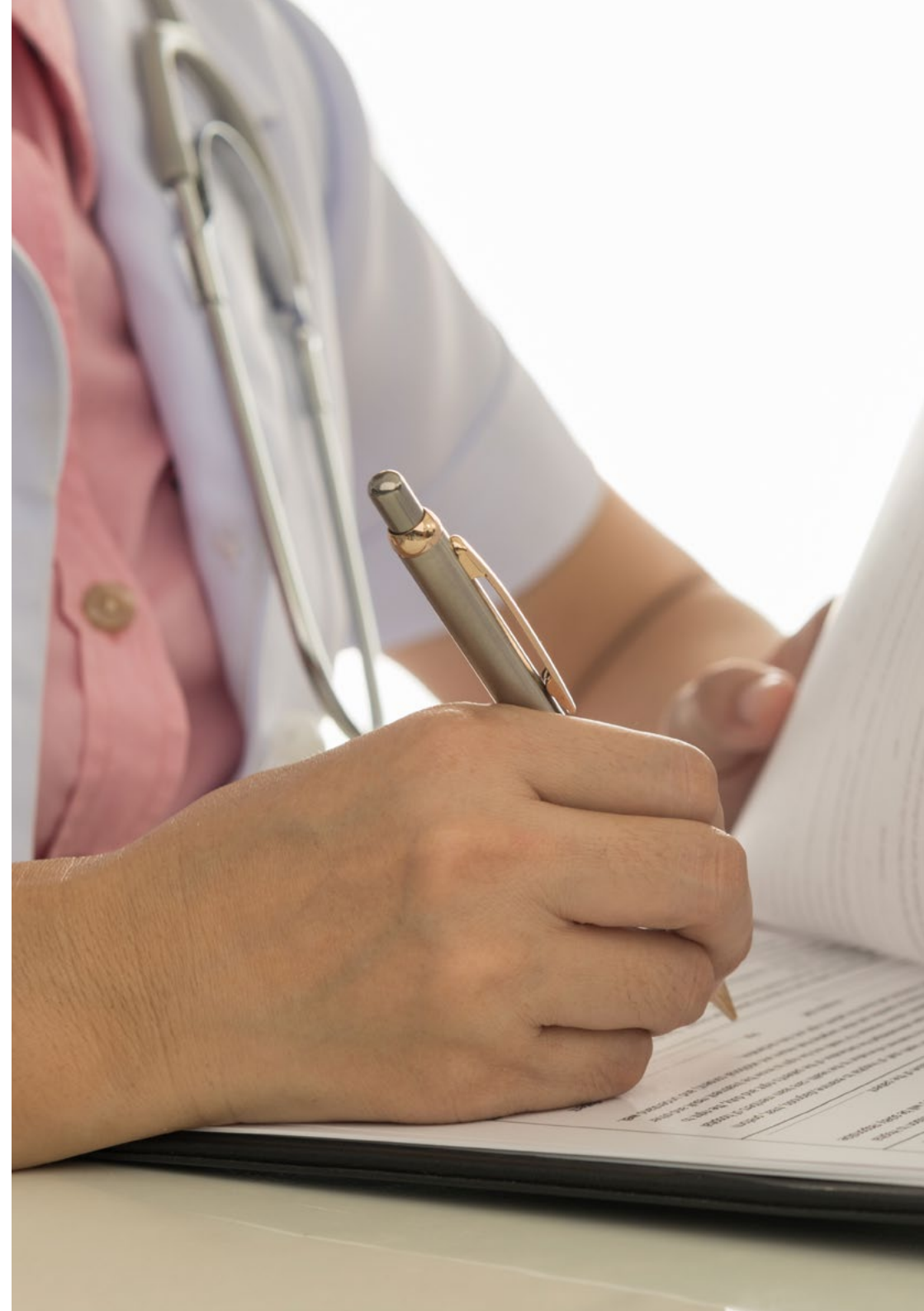


## Modul 9. Ernährung, Gesundheit und Krankheitsprävention: Aktuelle Problematik und Empfehlungen für die Allgemeinbevölkerung

- 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. Bildung
  - 10.10.1. Psychologische Aspekte
  - 10.10.2. Beibehaltung der Essgewohnheiten
  - 10.10.3. Empfehlungen für die Entlassung

“*Ein Weg zu Fortbildung und beruflichem Wachstum, der Ihnen zu mehr Wettbewerbsfähigkeit auf dem Arbeitsmarkt verhelfen wird*”



# 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.





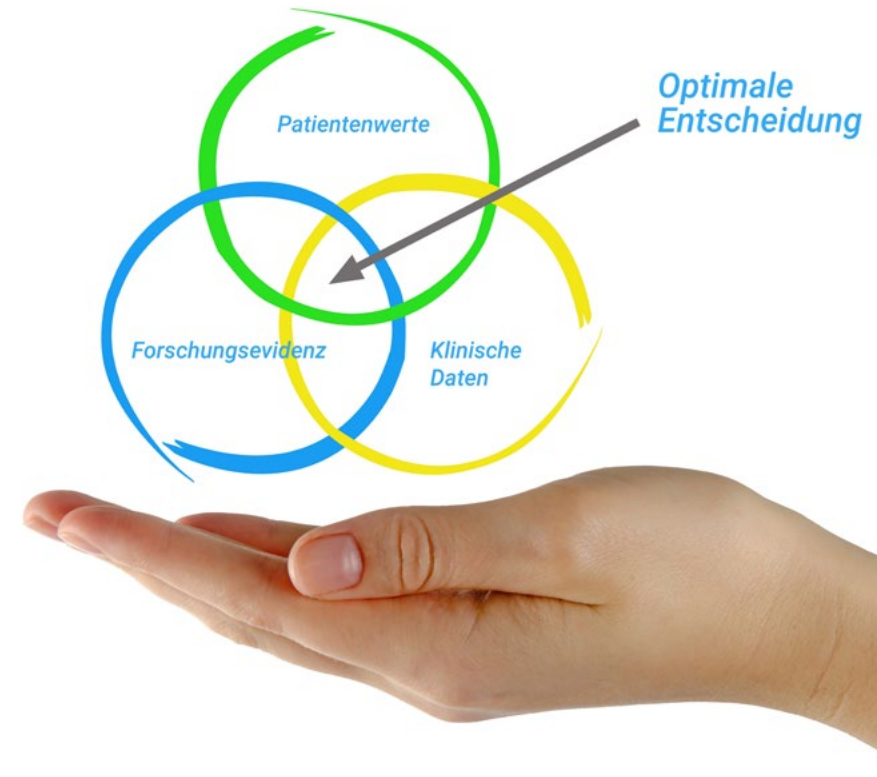
“

*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"*

## In der TECH Nursing School wenden wir die Fallmethode an

Was sollte ein Fachmann in einer bestimmten 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. Die Pflegekräfte lernen mit der Zeit besser, schneller und nachhaltiger.

*Mit TECH erleben die Krankenpflegekräfte eine Art des Lernens, die die Grundfesten der traditionellen Universitäten auf der ganzen Welt erschüttert.*



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 tatsächlichen Bedingungen in der beruflichen Pflegepraxis wiederzugeben.

“

*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. Die Pflegekräfte, 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 die es den Pflegekräften ermöglichen, ihr Wissen im Krankenhaus oder in der Primärversorgung besser zu integrieren.
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.



*Die Pflegekraft lernt anhand realer Fälle und der 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 Methode wurden mehr als 175.000 Krankenpflegekräfte mit beispiellosem Erfolg in allen Fachbereichen ausgebildet, unabhängig von der 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 Ihre Spezialisierung 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 wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert.

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 das Hochschulprogramm unterrichten werden, speziell für dieses Programm 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.



### Pflegetechniken und -verfahren auf Video

TECH bringt den Studierenden die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die neuesten Techniken der Krankenpflege 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 sie so oft anschauen können, wie Sie wollen.



### Interaktive Zusammenfassungen

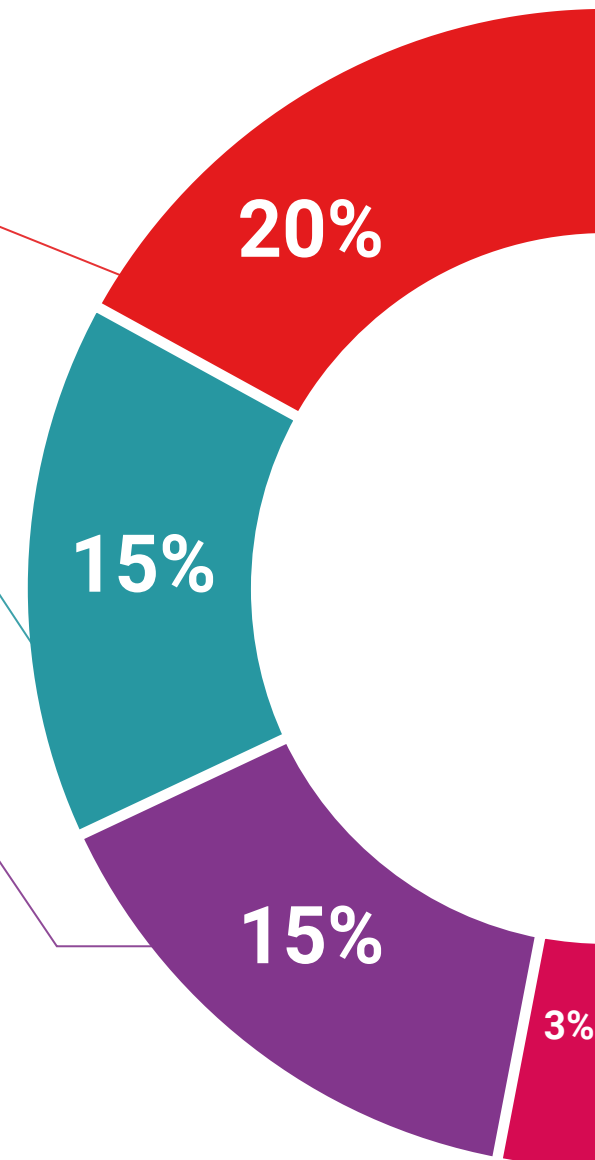
Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.

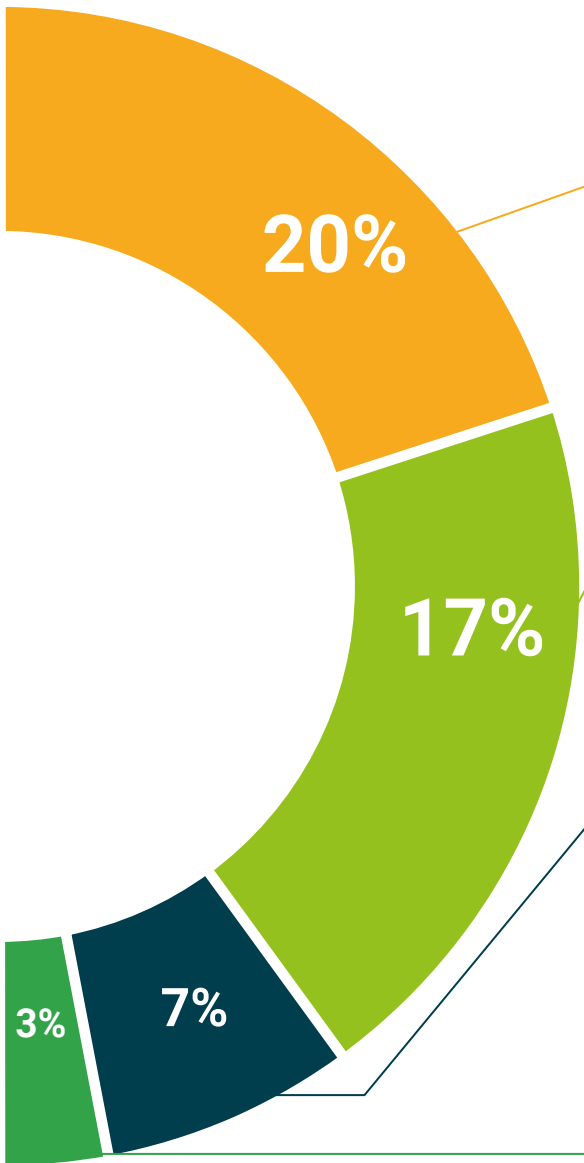


### Weitere Lektüren

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 Studierenden werden während des gesamten Programms durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen regelmäßig bewertet und neu bewertet: Auf diese Weise kann der Studierende sehen, wie er seine Ziele erreicht.



### 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 in der Krankenpflege 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 in der Krankenpflege** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

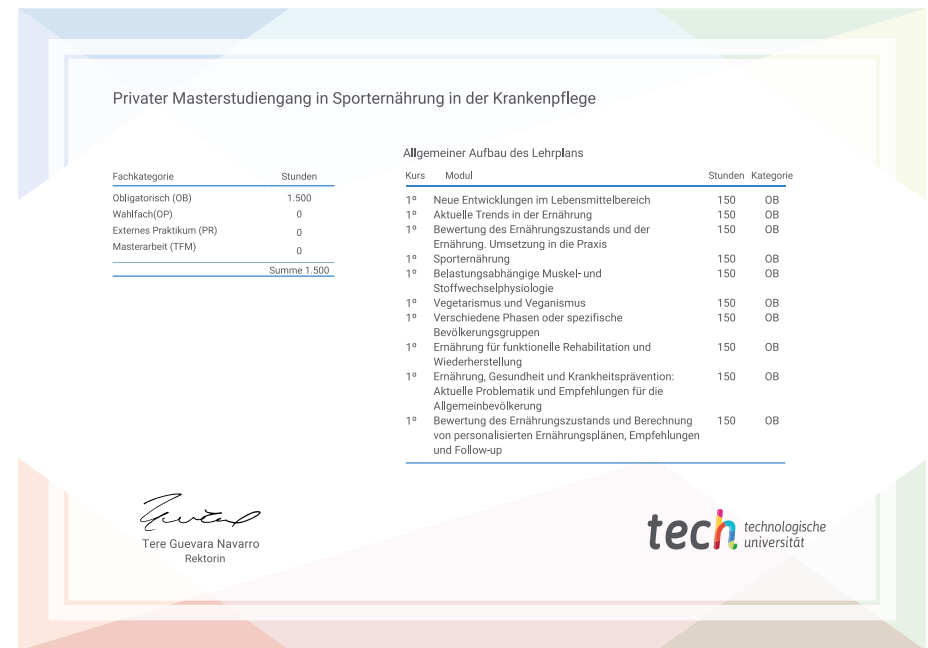
Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post\* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologischen Universität**.

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 in der Krankenpflege**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **1.500 Std.**

**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 innovation  
wissen gegenwart qualität  
online-Ausbildung  
entwicklung instituten  
virtuelles Klassenzimmer

**tech** technologische  
universität

**Privater Masterstudiengang**  
Sporternährung in der  
Krankenpflege

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

# Privater Masterstudiengang

## Sporternährung in der Krankenpflege

Von der NBA unterstützt

