

# Ernährungsberater – Sportler:innen (ILS)

## Kurzbeschreibung

Diese Online-Weiterbildung vermittelt dir fundiertes Wissen zur optimalen Sportler-Ernährung. Lerne, individuelle Ernährungsstrategien für Freizeit- und Leistungssportler zu entwickeln und gezielt auf Training und Wettkampf abzustimmen.

## Kursinhalte

### Ernährungslehre und Lebensmittelkunde

- ✓ Energiebedarf des Menschen
- ✓ DGE-Richtlinien
- ✓ Kohlenhydrate
- ✓ Ballaststoffe
- ✓ Fette
- ✓ Eiweiß
- ✓ Vitamine
- ✓ Sekundäre Pflanzenstoffe
- ✓ Nahrungsergänzungsmittel
- ✓ Funktionelle Lebensmittel
- ✓ Superfood
- ✓ Zuckeraustauschstoffe

### Anatomie und Physiologie

- ✓ Der Körper des Menschen
- ✓ Vegetatives Nervensystem
- ✓ Herz und Kreislauf
- ✓ Atemwege und Blut



## Auf einen Blick

**Vollzeit:** 1,6 Monate

**Teilzeit:** 2,9 Monate

**Abschluss:** Abschlusszeugnis,  
Zertifikat

**Seminare:** 1

- ✓ Niere und Harnwege
- ✓ Hormone und Stoffwechsel
- ✓ Bewegungssystem
- ✓ Haut

### **Ernährungsbedingte Erkrankungen**

- ✓ Sportler-Ernährung für alle Anforderungsprofile
- ✓ Ernährung im  
Breitensport/Freizeitsport/Gesundheitssport/Leistungssport
- ✓ Berechnung des sportartspezifischen Energiebedarfs
- ✓ Flüssigkeitsaufnahme
- ✓ Verschiedene Ernährungsformen und Diäten (z. B. Low Carb oder vegetarisch)

### **Anamnese und Ernährungspläne**

- ✓ Anamnese
- ✓ Ernährungspläne
- ✓ Wettkampfernährung
- ✓ Nahrungsergänzungsmittel (NEM)
- ✓ Leistungssteigernde Substanzen
- ✓ Doping
- ✓ Gefahren von extremen Ernährungsstrategien

### **Professionelle Ernährungsberatung**

- ✓ Ernährungskommunikation
- ✓ Ablauf einer Ernährungsberatung
- ✓ Gruppenberatung und Gruppenschulung

### **Voraussetzungen**

- ✓ Mittlerer oder vergleichbarer schulischer Abschluss

- ✓ Vorbildung oder Berufserfahrung im sportlichen, gesundheitlichen oder diätetischen Bereich ist vorteilhaft, aber nicht notwendig für das Erreichen des Lehrgangsziels.

## Materialien

- ✓ 8 Studienhefte

## Zertifizierte Qualität



Alle unsere Weiterbildungen sind durch die **Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU)** zugelassen und nach **AZAV zertifiziert**. Damit erfüllen sie die hohen Standards an das Online-Lernen.

ZFU-Nummer: 7523625

AZAV-Nummer: 123/5400/2023