



2019

**Vortrags- und Workshop Programm
in der
Ernährungsberatung
Gesundheitszentrum Nord**

Für den Inhalt verantwortlich:

Die Diätologinnen der WGKK, GZ Nord.

Adresse: Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210 Wien

Telefonzentrale: +43 1 601 22-40200

Informationsschalter: +43 1 601 22-40227 oder -40228

E-Mail: gznord@wgkk.at

Sehr geehrte Damen und Herren!

Mit unserem neuen Vortrags- und Workshop Programm in der Ernährungsberatung stellen wir Ihnen ein breites Angebot an Gruppenschulungen zur Verfügung.

→ Das aktuelle Programm finden Sie auf der Homepage des GZ Nord unter der Rubrik Ernährungsberatung

Das Angebot wird 2020 erweitert und laufend verändert. Es lohnt sich also, hin und wieder einen Blick auf unsere Homepage zu werfen.

Anmeldung:

Wenn Sie einen für Sie passenden Termin ausgewählt haben, können Sie sich unter der Telefonnummer: +43 1 601 22-40227 anmelden.

Eine Teilnahme ist nur nach Terminvereinbarung möglich.

Sollten Sie den Termin doch nicht wahrnehmen können, sagen Sie bitte ab.

Anmeldeschluss ist immer 2 Werktage vor dem jeweiligen Termin.

Wichtig:

Bringen Sie bitte eine Zuweisung/ Überweisung und Ihre e-card mit.

Melden Sie sich am jeweiligen Termin bitte beim Informationsschalter im Erdgeschoss mit Ihrer e-card an.

Beachten Sie, dass bei Terminen, die um 15:00 stattfinden, die Anmeldung bis spätestens 14:45 erfolgen muss.

Weitere wichtige Informationen finden Sie bei den einzelnen Vorträgen und Workshops.

Wir behalten uns kurzfristige Absagen vor.

Abnehmen 1: Erstinformation „Abnehmen“

Ehemals „Minigruppe abnehmen“

Wählen Sie einen dieser Termine:

Dienstag, 8.10.2019

Dienstag, 15.10.2019

Dienstag, 22.10.2019

Mittwoch, 30.10.2019

Dienstag, 5.11.2019

Dienstag, 12.11.2019

Dienstag, 19.11.2019

Dienstag, 3.12.2019

Dienstag 10.12.2019

jeweils
15-16:00

Der Vortrag findet in Zi. 101 statt!
Bitte melden Sie sich vor 14:45
beim Schalter im Erdgeschoss mit
Ihrer e-card an.
Werfen Sie danach Ihre e- card in
das Postfach bei der Türe 101 und
nehmen Sie Platz bis Sie aufgeru-
fen werden.

Anmeldung: Telefonisch über den Informationsschalter im EG unter der Nummer
+43 1 601 22-40227

Zielgruppe:

Erwachsene, die gerne abnehmen möchten.

Diabetiker und Diabetikerinnen.

Inhalte:

Dieser Vortrag bildet die Basis Ihrer Ernährungsumstellung.

Sie erfahren die Grundlagen des Abnehmens und lernen, was eine negative Kalorienbilanz ist und wie sie diese erreichen.

Ebenso wichtiger Bestandteil ist die ausgewogene Mahlzeitenzusammenstellung.

Zusätzlich bekommen Sie hilfreiche Tipps und können sich zu unseren weiterführenden Workshops zu den Themen „Mahlzeitenplanung“ und „Gewohnheiten unter der Lupe“ anmelden.

Abnehmen 2: Mahlzeitenplanung

Wichtig: Voraussetzung ist die Teilnahme an Abnehmen 1 oder an der Diabetes Mini-gruppe. Die Anmeldung erfolgt persönlich über die Diätologin oder per e-mail an:

DIAB21-1@wgkk.at

Wählen Sie einen dieser Termine:

Montag, 7.10.2019	13-14:00	Der Workshop findet im Seminarraum im Untergeschoss statt.
Montag, 21.10.2019	13-14:00	
Donnerstag, 7.11.2019	14-15:00	Melden Sie sich bitte mit Ihrer e-card beim Informationsschalter im Erdgeschoss an.
Donnerstag, 21.11.2019	14-15:00	
Montag, 9.12.2019	10-11:00	

Zielgruppe: Erwachsene, die unter Anleitung üben möchten, einen ausgewogenen Mahlzeitenplan zu erstellen.

Inhalte: Schrittweise sammeln Sie Ideen für eine günstige Mahlzeitenplanung und setzen das in Ihrem eigenen Wochenplan um.

Abnehmen 3: Gewohnheiten unter der Lupe

Wichtig: Voraussetzung ist die Teilnahme an Abnehmen 1 oder an der Diabetes Mini-gruppe. Die Anmeldung erfolgt persönlich über die Diätologin oder per e-mail an:

DIAB21-1@wgkk.at

Wählen Sie einen dieser Termine:

Montag, 7.10.2019	14-15:00	Der Workshop findet im Seminarraum im Untergeschoss statt.
Montag, 28.10.2019	13-14:00	
Donnerstag, 7.11.2019	15-16:00	Melden Sie sich bitte mit Ihrer e-card beim Informationsschalter im Erdgeschoss an.
Donnerstag, 21.11.2019	15-16:00	
Montag, 9.12.2019	11-12:00	

Zielgruppe: Erwachsene, die sich näher mit ihren Gewohnheiten beschäftigen möchten und offen sind, Veränderungen vorzunehmen.

Inhalte: Raus aus dem Teufelskreis – welche Gefühlen führen zu welcher Handlung und was kann ich stattdessen tun? Welche Vor- und Nachteile haben Veränderungen für mich? Was ist mir wichtig und was bin ich bereits zu investieren?

Minigruppe Diabetes

Die Minigruppe Diabetes findet 3x pro Woche zu unterschiedlichen Zeiten statt.

Bitte melden Sie sich beim Schalter im Erdgeschoss mit Ihrer e-card an.

Werfen Sie danach Ihre e- card in das Postfach bei der Türe 101 und nehmen Sie Platz bis Sie aufgerufen werden.

Ausnahme: Die Minigruppe am Montag um 15:00 findet im Seminarraum in Untergeschoss statt.

Anmeldung: Telefonisch über den Informationsschalter im EG unter der Nummer +43 1 601 22-40227 oder über die Diabetesambulanz.

Zielgruppe: Menschen mit Typ 2 Diabetes. Neu diagnostiziert oder schon seit Jahren bekannt. Für alle, die Ihr Wissen über Kohlenhydrate und deren Wirkung auffrischen wollen.

Inhalte: Dieser Vortrag bildet die Basis Ihrer Ernährungsumstellung.

Sie erfahren die Grundlagen einer diabetesgerechten Ernährung und lernen, welche Lebensmittel Ihren Blutzucker beeinflussen.

BE Berechnung – Auffrischung für Diabetiker und Diabetikerinnen

Wählen Sie einen dieser Termine:

Montag, 21.10.2019

14-15:00

Der Workshop findet im Seminarraum in Untergeschoss statt.

Donnerstag, 14.11.2019

15-16:00

Bitte melden Sie sich beim Schalter

Montag, 2.12.2019

9-10:00

im Erdgeschoss mit Ihrer e-card an.

Anmeldung: Telefonisch über den Informationsschalter im EG unter der Nummer +43 1 601 22-40227 oder über die Diabetesambulanz.

Zielgruppe: Diabetiker und Diabetikerinnen die im Rahmen einer Basis Bolus/ FIT Therapie ihre Insulindosis selbst berechnen und schon einmal eine Schulung zum Thema Broteinheiten hatten.

Inhalte: Wiederholung und Übung der BE Berechnung anhand eigener Beispiele

Wichtig: Bringen Sie Ihre Blutzuckeraufzeichnungen und ein genaues Ernährungsprotokoll über eine Woche mit. Notieren Sie bitte, zu welcher Mahlzeit Sie wieviel Insulin gespritzt haben. Außerdem sollten Sie ihren Zielwert, Korrekturfaktor und Insulinfaktor (BE Faktor) kennen. Sprechen Sie ggf. Ihre Ärztin/ Ihren Arzt darauf an.

Ernährung bei Lactoseintoleranz Teil 1

Wählen Sie einen dieser Termine:

Montag, 7.10.2019

10-11:00

Der Workshop findet im Seminarraum in Untergeschoss statt.

Dienstag, 29.10.2019

9-10:00

Bitte melden Sie sich beim Schalter im Erdgeschoss mit Ihrer e-

Montag, 18.11.2019

13-14:00

card an.

Anmeldung: Telefonisch über den Informationsschalter im EG unter der Nummer +43 1 601 22-40227

Zielgruppe: Patienten und Patientinnen, die über einen H2 Atemtest die Diagnose Lactoseintoleranz erhalten haben.

Inhalte: Sie erhalten grundlegende Informationen zu der Erkrankung und zur Ernährungstherapie bei Lactoseintoleranz. In Teil 1 beschäftigen wir uns mit der Karenzphase und Sie gestalten unter Anleitung ein paar Tagesbeispiele.

Wichtig: Zwei Wochen nach Teil 1 findet der Teil 2 statt. Die Teilnahme an beiden Teilen hintereinander ist notwendig.

Auch eine kombinierte Teilnahme an dem Workshop zur Fructosemalabsorption ist möglich.

Ernährung bei Lactoseintoleranz Teil 2

Termine:

Montag, 21.10.2019

10-11:00

Der Workshop findet im Seminarraum in Untergeschoss statt.

Dienstag, 11.11.2019

9-10:00

Bitte melden Sie sich beim Schalter im Erdgeschoss mit Ihrer e-

Montag, 2.12.2019

13-14:00

card an.

Anmeldung: gemeinsam mit Teil 1

Zielgruppe: Patienten und Patientinnen, die über einen H2 Atemtest die Diagnose Lactoseintoleranz erhalten haben und an Teil 1 teilgenommen haben.

Inhalte: Analyse des eigenen Ernährungs-Symptom Protokolls. Planung und Umsetzung einer lactosearmen Langzeiternährung und die Austestung individueller Toleranzschwellen. Neben theoretischer Information gestalten Sie unter Anleitung ein paar Tagesbeispiele.

Ernährung bei Fructosemalabsorption Teil 1

Wählen Sie einen dieser Termine:

Montag, 7.10.2019

11-12:00

Der Workshop findet im Seminarraum in Untergeschoss statt.

Dienstag, 29.10.2019

10-11:00

Bitte melden Sie sich beim Schalter im Erdgeschoss mit Ihrer e-

Montag, 18.11.2019

14-15:00

card an.

Anmeldung: Telefonisch über den Informationsschalter im EG unter der Nummer +43 1 601 22-40227

Zielgruppe: Patienten und Patientinnen, die über einen H2 Atemtest die Diagnose Fructosemalabsorption erhalten haben.

Inhalte: Sie erhalten grundlegende Informationen zu der Erkrankung und zur Ernährungstherapie bei Fructosemalabsorption. In Teil 1 beschäftigen wir uns mit der Karenzphase und Sie gestalten unter Anleitung ein paar Tagesbeispiele.

Wichtig: Zwei Wochen nach Teil 1 findet der Teil 2 statt. Die Teilnahme an beiden Teilen hintereinander ist notwendig.

Auch eine kombinierte Teilnahme an dem Workshop zur Lactoseintoleranz ist möglich.

Ernährung bei Fructosemalabsorption Teil 2

Termine:

Montag, 21.10.2019

11-12:00

Der Workshop findet im Seminarraum in Untergeschoss statt.

Dienstag, 11.11.2019

10-11:00

Bitte melden Sie sich beim Schalter im Erdgeschoss mit Ihrer e-

Montag, 2.12.2019

14-15:00

card an.

Anmeldung: gemeinsam mit Teil 1

Zielgruppe: Patienten und Patientinnen, die über einen H2 Atemtest die Diagnose Fructosemalabsorption erhalten haben und an Teil 1 teilgenommen haben.

Inhalte: Analyse des eigenen Ernährungs-Symptom Protokolls. Planung und Umsetzung fructosearmen Langzeiternährung und die Austestung individueller Toleranzschwellen. Neben theoretischer Information gestalten Sie unter Anleitung ein paar Tagesbeispiele.

Ernährung bei Histaminintoleranz Teil 1

Wählen Sie einen dieser Termine:

Dienstag, 15.10.2019

9-10:00

Der Workshop findet im Seminarraum in Untergeschoss statt.

Montag, 25.11.2019

9-10:00

Bitte melden Sie sich beim Schalter im Erdgeschoss mit Ihrer e-card an.

Anmeldung: Telefonisch über den Informationsschalter im EG unter der Nummer +43 1 601 22-40227

Zielgruppe: Patienten und Patientinnen mit einer Histaminabbaustörung/ Histaminintoleranz.

Inhalte: Sie erhalten grundlegende Informationen zu der Erkrankung und zur Ernährungstherapie bei einer Histaminintoleranz. Der Schwerpunkt des ersten Teils liegt auf der Karenzphase. Die Teilnehmer/innen erstellen unter Anleitung ein Tagesbeispiel.

Wichtig: Zwei Wochen nach Teil 1 findet der Teil 2 statt. Die Teilnahme an beiden Teilen hintereinander ist notwendig.

Ernährung bei Histaminintoleranz Teil 2

Termine:

Montag, 28.10.2019

14-15:00

Der Workshop findet im Seminarraum in Untergeschoss statt.

Montag, 9.12.2019

9-10:00

Bitte melden Sie sich beim Schalter im Erdgeschoss mit Ihrer e-card an.

Anmeldung: gemeinsam mit Teil 1

Inhalte: Analyse des eigenen Ernährungs-Symptom Protokoll. Planung und Umsetzung einer histaminarmen Langzeiternährung. Neben theoretischer Information gestalten Sie unter Anleitung ein paar Tagesbeispiele.