



# DIÄTETISCH GESCHULTER KOCH

## DIPLOM DIÄTKOCH

---

WIFI Hohenems

---



## *Ausbildung wird immer wichtiger*



Absolventen des Lehrgangs vom FJ 2016

# DIÄTKÜCHE

Mehr denn je ist es ein Wunsch der Menschen, durch bewusste Ernährung Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern bzw. wiederzuerlangen. Im Vordergrund steht natürlich der Genuss.

Ernährungsbewusste Gerichte sind besonders wohlschmeckend, wenn sie entsprechend zubereitet sind. Hier geht es nicht darum, den Menschen von heute auf morgen auf eine ganz „ungewöhnliche Kost“ umzustellen, sondern durch Modifikation traditioneller Gerichte eine ernährungsbewusstere Form der Speisen zu erhalten.

Dem Koch fällt somit eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe zu. Um das Speisenangebot auch für Ernährungsbewusste und Diätbedürftige kreativ und phantasievoll zu gestalten benötigt der Koch jedoch das notwendige Spezialwissen.

Mit Ernährungsfragen und deren wirksamen Umsetzung in die Praxis sind Köche oftmals überfordert. In der herkömmlichen Ausbildung des Koches wird zu wenig auf diese Aspekte eingegangen.

Aus diesem Grund wurde begonnen, Köche in Ernährung und Diätetik zu schulen. Die WIFI's bieten österreichweit den Lehrgang „Diätetisch geschulter Koch“ und den Aufbaulehrgang „Diplom Diätkoch“ an. Diese Ausbildung hat sich bereits bestens etabliert und erfreut sich einer sehr großen Nachfrage

Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien sind rund um den Globus stark im Kommen. Erkrankungen wie Zöliakie, Milch- und Fruchtzucker- sowie Histaminunverträglichkeiten führen zu Durchfall, Übelkeit und Hautausschlägen.

Das WIFI Vorarlberg bietet deshalb zur Aufklärung über dieses Thema Fortbildungen an: "Diätetisch geschulter Koch" mit "Aufbaukurs Diplom Diätkoch" für Köche aus den Bereichen Gastronomie, Krankenhäuser, Kuranstalten und Gemeinschaftsverpflegung.

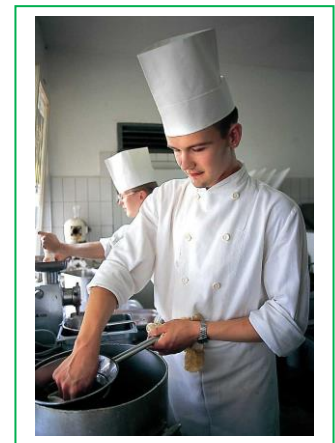
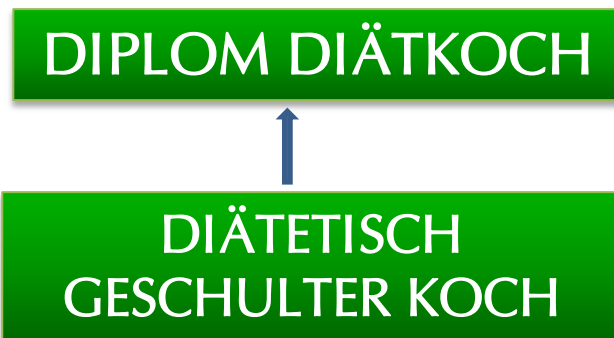
## AUSBILDUNG WIRD IMMER WICHTIGER

Bedingt durch den Wohlstand der letzten Jahrzehnte, blieb die Entstehung vieler Zivilisationserkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Gicht, Bluthochdruck, usw. nicht aus.

In den industrialisierten Ländern, so auch in Österreich, sprechen die Zahlen für sich: rund 70 % der Bevölkerung haben erhöhte Cholesterinwerte, ca. 600.000 Menschen leiden an Diabetes mellitus und dessen Folgen. Mehr als die Hälfte der Bevölkerung bringt mehr Gewicht auf die Waage als empfohlen wird.

## ERNÄHRUNG UND DIÄT ALS THERAPIE

Die Bedeutung der Ernährung sowohl als Therapie dieser Erkrankungen, als auch zur Prophylaxe ist heute unumstritten. Mehr denn je fordern Wissenschaftler und Ärzte die Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Die Verantwortlichen der Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie sind aufgefordert, ein adäquates Speisenangebot anzubieten. Der Anteil des „Außer Haus Verzehr“ nimmt stetig zu. Immer mehr Menschen nehmen zumindest eine Mahlzeit im Betrieb oder in einem Restaurant ein. Aber auch den Urlaub verbindet man gern, um etwas für seine Fitness zu tun. Gesundheits- und Fitnesshotels erfreuen sich regen Zuspruches.



## EIN ERFOLGREICHER TEILNEHMER ERZÄHLT



**Johannes Ratz**

Johannes Ratz hat den „Diätetisch geschulten Koch“ sowie den „Diplom Diätkoch“ im WIFI absolviert. Er ist Küchenchef in einem al à carte Restaurant. Herrn Ratz ist es wichtig, dass er über Krankheiten Bescheid weiß und gegebenenfalls professionell küchentechnisch reagieren zu können, da die „modernen“ Krankheiten in der Gastronomie immer öfters auftreten.

## DIÄTETISCH GESCHULTER KOCH

### TEILNEHMER

Köche aus der Gastronomie, Hotellerie und Gemeinschaftsverpflegung (Wellnesshotels, Kuranstalten, Krankenhäuser, Seniorenheime etc.)

### VORAUSSETZUNGEN

- Lehrabschlussprüfung als Koch und eine mindestens 2-jährige Berufspraxis oder eine 5-jährige einschlägige Praxis ohne Lehrabschluss

# INHALT DIÄTETISCH GESCHULTER KOCH

## GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG

### ERNÄHRUNGSLEHRE

#### Anatomie & Physiologie des Verdauungstraktes

- Körperbau
- Verdauungsorgan
- Ausscheidungsorgane
- Sinnesorgane
- Physiologie der Verdauung
- Biokatalysatoren – Enzyme
- Cholesterin
- Nukleoproteide
- Alkohol
- Geruchs- und Geschmacksempfindung

12 Stunden

## ERNÄHRUNGSLEHRE

### Ernährung des gesunden Menschen

- Nährstoffe in unserer Nahrung
- Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE
- Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr
- Energieversorgung des Körpers
- Vitamine
- Mineralstoffe

### Ernährung in besonderen Lebenssituationen

- Ernährung im Alter
- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung des Säuglings
- Sport und Ernährung

### Nahrungsmittelchemie

- Bildung von Nährstoffen
- Alkohol
- Natürliche und künstliche Lebensmittelfarben
- Geruchs-, Geschmacks- und Aromastoffe
- Konservierung von Lebensmitteln
- Chemie der Verdauung/Stoffwechsels
- Unerwünschte Stoffe in Lebensmitteln
- Lebensmittelbestrahlung

### Lebensmittelkunde

- Getränke
- Gemüse und Hülsenfrüchte
- Obst, Schalenfrüchte
- Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
- Milch, Milchprodukte
- Fisch, Fleisch, Eier
- Fette und Süßigkeiten
- Begleitstoffe

24 STUNDEN

## DIÄTETIK

- Vollkost-Richtlinien der Ernährungsmedizin
- Leichte Vollkost
- Weiche Kost – Passierte Kost – Flüssige Kost
- Diabetes mellitus
- Reduktionskost (Übergewicht – Adipositas)
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Hyperurikämie (Gicht)
- Hyperlipoproteinämien
- Zöliakie

26 STUNDEN

## ENERGIE- UND NÄHRSTOFFBERECHNUNG

- Nährstoffe und deren Berechnung
- Verteilung der Tagesenergiemenge
- Berechnung eines Frühstücks
- Berechnung des Energie und Nährstoffgehalten von Kässpätzle mit Kartoffelsalat
- Beispiele

18 STUNDEN

## HYGIENE

14 STUNDEN

## DIÄTETISCHES PRAKTIKUM

- Praxis – Kochen nach vorgegebenen Rezepturen

12 STUNDEN

## EXKURSION

4 Stunden

## GESAMTSTUNDEN

110

*Es wird ein 4-wöchiges Praktikum vor Beginn zum Aufbaulehrgang Diplom Diätkoch empfohlen. Unsere Lehrgangleiterin Frau Petra Szlama ist bei der Vermittlung der Praktikumsstellen gerne behilflich.*

## PRÜFUNG

- Die Abschlussprüfung besteht aus 3 Teilen (schriftlich, mündlich und praktisch).

# DIPLOM DIÄTKOCH

## TEILNEHMER

Alle, welche die Ausbildung zum „Diätetisch geschulten Koch“ positiv abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse auf dem Gebiet der Ernährung des Gesunden und der Diätetik in Theorie und Praxis vertiefen möchten.

## INHALT

<b>DIÄTETIK</b>	
Ernährung bei: <ul style="list-style-type: none"><li>■ Allergischen Erkrankungen</li><li>■ Spezifischen Unverträglichkeiten</li><li>■ Nierenerkrankungen</li><li>■ Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises</li><li>■ Kombinierte Diätformen</li></ul>	24 STUNDEN
<b>SPEISEPLANGESTALTUNG</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Grundsätze der gesundheitsfördernden Ernährung</li><li>■ Ableitung diverser Diätformen</li></ul>	6 STUNDEN
<b>NÄHRSTOFFBERECHNUNG</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Einführung in die elektronische Nährstoffberechnung</li><li>■ Berechnung von Mikronährstoffen</li></ul>	24 STUNDEN
<b>PRAKTIKUM</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Herstellen von Menüs zu bestimmten Diätformen aus einem Warenkorb</li><li>■ Workshop</li></ul>	9 STUNDEN
<b>KRÄUTERKUNDE</b>	4 Stunden
<b>LEBENSMITTELRECHT, LEBENSMITTELKENNZEICHNUNG</b>	8 Stunden
<b>EXKURSION/GASTVORTRAG</b>	5 Stunden
<b>GESAMTSTUNDEN</b>	<b>80</b>

## DIPLOM

Alle Teilnehmer mit positivem Abschluss erhalten das Diplom „Diätkoch“.

## TRAINERTEAM



**Petra Szlama, Diätologin  
Lehrgangsführung**

Nach dem Motto „Man lernt nie aus“, sehe ich das Leben als ständigen Lernprozess. Deshalb finde ich es besonders interessant, durch mein Wissen die persönliche Entwicklung jedes Einzelnen zu unterstützen.

**Meine Tätigkeiten:**

- Ernährungs- und Diätberatung, sowie ernährungs- und diabetesbezogene Schulungen und Workshops
- Erwachsenenbildung
- Begleitung von Fastenwanderwochen




**Markus Vogel, Diplom Diätkoch**

Etwas Neues probieren, auf unbekanntem kulinarischen Pfaden wandeln, experimentieren, wohlriechende Zutaten im Garten entdecken - das ist die Welt des Markus Vogel.

Natürlich ist es nicht nur eine Welt der Romantik. „Wenn du im Gastgewerbe arbeitest, ist kochen sehr viel Stress“. Doch die Kunst ist es, die Liebe für das berufliche Tun nicht zu verlieren. Neugierig zu bleiben, immer bereit zu neuen Taten.



## ORGANISATORISCHES

ORGANISATORISCHES	TERMINE / ORT	DAUER	BEITRAG
	<p><b>Diätetisch geschulter Koch</b></p> <p><b>Kursstart</b> 16.1. – 20.3.2017 Mo + Di 8:00 – 17:00 Uhr</p> <p><b>Kursnummer:</b> 77130.04</p>	110 Trainingseinheiten	€ 1.840,- inkl. Materialkosten und Prüfungsgebühr
	<p><b>Diplom Diätkoch</b></p> <p><b>Nächster Starttermin:</b> Bitte lassen Sie sich auf die Interessentenliste setzen!</p> <p><b>Ort</b> WIFI Hohenems</p>	80 Trainingseinheiten	€ 1.650,- inkl. Prüfungsgebühr
ANSPRECHPARTNER		<p><i>Sie haben Fragen? Bei uns wird persönliche Beratung groß geschrieben. Ich freue mich auf Ihren Anruf!</i></p> <p><i>Susanne Koller</i></p>	<p>WIFI Vorarlberg</p> <p>Bahnhofstraße 27 6845 Hohenems T +43 5572/3894-689 F +43 5572/3894-172 E suk@vlbg.wifi.at</p>

Hier können Sie sich für den Kurs [anmelden!](#)