

# Onlineseminar „Alles rund ums Zink“ Vom Mangel über Assessment via App zum Ernährungsmanagement

## Interdisziplinäre Fortbildung für Ernährungsfachkräfte

Tauchen Sie mit uns einen Tag in die Welt des Zinks und erfahren Sie die neuesten Erkenntnisse zu Mangelsymptomen, Diagnostik, Screening und Behandlungsoptionen a la Präparat bzw. mit genussvollem Ernährungsmanagement. Lernen Sie die neue Zink-App als ein Tool für Ihre Praxis kennen und setzen Sie diese künftig effizient ein. Vor der Mittagspause und der Nachmittagspause wird online die Zubereitung eines zinkreichen Gerichts und eines Snacks vorgeführt.

### Termin:

Freitag 12. Juni 2024 von 9.00 – 16.45 Uhr

8 UE

Pausen: 1 x 45 min + 2 x 30 min

**Wissenschaftliche Leitung:** Prof. Dr. Lothar Rink

### Referent:innen:

**Prof. Dr. Lothar Rink**

Institute of Immunology, RWTH-Aachen University Hospital, D

**Prof. Dr. Hajo Haase**

Institut für Lebensmittelchemie und Toxikologie, Technische Universität Berlin, D

**Edburg Edlinger BSc**

Diätologin, Edburg Edlinger Ernährungsmanagement, Innsbruck, A



## Inhalt:

- **Grundlagen** (Hajo Haase)  
Biochemie und Physiologie von Zink, essentielle Funktionen  
Symptome Zinkmangel
- **Medizinische Fakten & Zink** (Hajo Haase & Lothar Rink)  
Funktionen von Zink & Bedeutung im Stoffwechsel:
  - Haut & Haar
  - Herz-Kreislaufsystem
  - Magen-Darm-Trakt & Endokrinologie
  - Augen
  - Gehirn & Psyche
  - Wachstum & Fertilität
  - Krebs
  - Immunabwehr
  - Alterungsprozess
- **Zinkgehalt, Bioverfügbarkeit & Bedarf** (Hajo Haase)  
Zinkgehalt und Bioverfügbarkeit in Lebensmitteln  
Tagesbedarf  
Tagesbedarf von Zink für besondere Gruppen (z.B. Schwangere)
- **Zinkbestimmung & Zinkstatus** (Hajo Haase)  
Zu hoher Zinkspiegel – Risiken & Folgen  
Wie bestimmt man einen Zinkmangel? Aussagekraft und Messgenauigkeit  
Häufigkeit Zinkmangel & Risikogruppen
- **Zink-App – neues Diagnostiktool für die Beratungspraxis** (Lothar Rink)  
Food Frequency Frequenz versus assistierte Befragung  
Anwendung der Zink-App in der Beratungspraxis
- **Zinksubstitution** (Lothar Rink)  
Dosierung, Bioverfügbarkeit und Controlling
- **Zink in der Ernährungsberatung** (Edburg Edlinger)  
Zink-Bestseller  
Was verbessert die Zinkaufnahme?  
Was inhibiert die Zinkaufnahme?  
Praxistipps für zinkadäquate Ernährung für Omnivoren, Vegetarier und Veganer  
Zink-Training: Mahlzeiten zinkreich optimieren  
Gemeinsames Ge“zinktes“ Zubereiten & Genießen

## Ge“zinkte“ Mittagspause:

Gemeinsames Zubereiten und Verkosten einer schnellen zinkreichen Mahlzeit (TN erhalten im Vorfeld das Rezept mit Zutaten und können entweder live mitmachen oder nur zuschauen)

### **Ge“zinkte“ Nachmittagspause:**

Gemeinsames Zubereiten und Verkosten einer schnellen zinkreichen Jause (TN erhalten im Vorfeld das Rezept mit Zutaten und können entweder live mitmachen oder nur zuschauen)

### **Kosten:**

VFED-Mitglieder: 150 €

Nichtmitglieder: 190 €

### **Fortbildungspunkte:**

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung wird für die kontinuierliche Fortbildung von Zertifikatsinhabern des VFED mit 8 Punkten berücksichtigt. Der SVDE erkennt 6 Punkte an. Bei der ÄKNO werden CME-Punkte beantragt.

Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

### **Ablauf:**

Check In: 10 min vor Start

Pro Referent\*in ca. 15 min Diskussionszeit

Maximum-TN-Zahl: 40

### **Methodik:**

Vortrag, Umfragen, Diskussion

### **Ziele:**

- Sie kennen das Wirkungsspektrum von Zink und seine Einflüsse auf die Gesundheit.
- Sie kennen Mangelsymptome von Zink und Risikogruppen.
- Sie kennen die diagnostischen Möglichkeiten und Grenzen zur Bestimmung von Zinkmangel.
- Sie können PatientInnen mit der Zink-App anleiten.
- Sie können Patient\*innen über eine Zinksubstitution erklären.
- Sie kennen die Zink-Bestseller.
- Sie können eine Ernährungsberatung bei Zinkmangel erfolgreich durchführen.
- Sie können eine zink-arme Ernährung zu einer zink-adäquaten Ernährung upgraden.

### **Copyright:**

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht sonderlich kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jeder Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des VFED unzulässig und strafbar.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen

## **Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass sie eine gesetzlich anerkannte Fachkraft sind:**

### **Deutschland:**

Im Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000, in der Fassung vom 27. August 2010 stehen die folgenden Informationen: Zur Durchführung entsprechender Maßnahmen kommen Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss im Bereich Ernährung in Betracht, insbesondere Diätassistent\*in

Oecotropholog\*in (ernährungswissenschaftliche Ausrichtung; Abschlüsse: Diplom, Master, Bachelor)

Ernährungswissenschaftler\*in (Abschlüsse: Diplom, Master, Bachelor)

Diplom-Ingenieur\*in Ernährungs- und Hygienetechnik, Schwerpunkt „Ernährungstechnik“

Diplom-Ingenieur\*in Ernährung und Versorgungsmanagement, Schwerpunkt „Ernährung“

**Österreich:** Diätolog\*in

**Schweiz:** Diététicien, Dietista, Dipl. Ernährungsberater\*in HF/FH laut <https://svdeasdd.ch/bildung/grundausbildung-studium/>

**Italien:** Dietista, Ernährungstherapeut\*in

**Niederlande:** Dietist

**Belgien:** Dietist, Diététicien

**Frankreich:** Diététicien

## **Technische Informationen und Datenschutz**

Sie benötigen einen Computer mit stabilem WLAN-Zugang. Wenn Sie Diskussionsfragen nicht über den Chat schreiben möchten, benötigen Sie eine Kamera und ein Mikrofon. Der Zugang über ein Tablet ist möglich, verwenden Sie aber besser ein Notebook oder Laptop.

## **Verbot für Aufzeichnungen und Veröffentlichungen**

Es ist verboten, Screenshots, Fotos oder Aufzeichnungen anderer Art zu erstellen. Ebenso gilt ein Verbot für Veröffentlichungen der Seminar-Inhalte im Internet oder auf anderem Wege.