

MODUL 3:

Leistung per Os - Systemische Entzündung, Ernährung und sportliche Fitness

Kerninhalte:

- Einfluss von Ernährung auf Breiten- und Leistungs-Sport
- Ernährung: Gewohnheiten und Optimierung aus ernährungsphysiologischer und parodontal-prophylaktischer Sicht
- Übersicht ernährungsrelevanter Nährstoffe und deren Vorkommen
- Pro- und anti-entzündliche Ernährung
- Erosionen und erosives Potenzial von Sportlernahrung
- Einfluss oraler Entzündungen und deren Risikofaktoren auf Allgemeingesundheit und die sportliche Leistungsfähigkeit

Lernziele:

- Die Teilnehmer sollen am Ende des Moduls in der Lage sein
- die Eigenschaften von Makro- und Mikronährstoffen zu erläutern
- die Bedeutung der wesentlichen Ernährungsbestandteile für die sportliche Leistungsfähigkeit zu kennen
- im Organismus pro- und anti-entzündlich wirkende Nährstoffe aufzuzählen
- einen optimierten Ernährungsplan für Sportler zu erstellen
- mögliche schädigende Einflüsse klassischer Sportler-Ernährung auf die Hartgewebe zu erkennen und zu vermeiden
- die wechselseitige Beziehung von oralen Entzündungen und allgemeiner Gesundheit nachzuvollziehen und die Risikofaktoren für parodontale Entzündungen effizient zu optimieren