



## Low fat oder low carb?

Vor- und Nachteile unterschiedlicher Ernährungskonzepte

**Ziel** Kennenlernen von unterschiedlichen Ansätzen für Ernährungsempfehlungen

**Dauer** 90 Minuten

**Inhalt** Immer wieder kommen heiß diskutierte Ernährungskonzepte vor allem im Zusammenhang mit Gewichtsreduktion auf den Markt. Welche Überlegungen stecken hinter den Konzepten? Worin liegen die Stärken und Schwächen der Empfehlungen und für wen sind sie überhaupt geeignet?

- USA-Pyramide
- DGE/AID-Pyramide
- Willet-Pyramide
- Ludwig-Pyramide
- Logi-Pyramide
- Atkins-Pyramide
- Glyx-Diät
- Southbeach-Diät

**Zielgruppe** Multiplikatoren

**Durchführung** Vortrag & Gespräch

**Voraussetzung** Basiswissen über Ernährungskonzepte

**Teilnehmerzahl** mindestens 7

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/98](http://www.eb-gs.de/display-angebot/98) gefunden.*

*Erstellt am 13.1.2026*