



# Seminar

## Vegane Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit - eine neue Herausforderung in meiner Praxis?

30.11.2023 von 9 - 17 Uhr

EMA House, Nordstrasse 1, Zürich

### Kosten

Mit Mittagessen: 220 CHF

Ohne Mittagessen: 200 CHF

### Anmeldung

[www.buggyfit.ch/verein-pebs](http://www.buggyfit.ch/verein-pebs)

Anmeldeschluss 15.11.2023

### Credits

SVDE: beantragt

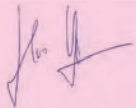
# Einladung

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer

Eine zunehmende Anzahl Frauen entscheidet sich für eine vegane Ernährungsweise und möchte sich auch in der Schwangerschaft und Stillzeit vegan ernähren.

Dieses Seminar richtet sich an ErnährungsberaterInnen, die mit schwangeren und stillenden Frauen arbeiten. Ziel der Veranstaltungen ist, dass die Teilnehmenden sich befähigt fühlen, schwangere und stillende Frauen, die sich vegan ernähren, zu beraten und die wichtigsten Fragen professionell und mit aktuellem Wissen beantworten zu können. Das Seminar setzt sich aus Vorträgen und Workshops zusammen und theoretische und praktische Fragen zum Thema werden bearbeitet.

Das Seminar wird von der SVDE Fachgruppe «Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit» in Zusammenarbeit mit der SVDE Fachgruppe «Vegetarische Ernährungsformen» durchgeführt.



Prof.h.c. Silvia Honigmann

Für die SVDE-Fachgruppe «Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit»



PD Dr. med. Katharina Quack Lötscher

Für den Verein PEBS «Präventive Ernährung- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt»

## Programm

- 9.00 **Registrierung**
- 9.15 **Begrüssung**  
Silvia Honigmann
- 9.20 **Vegane Ernährung in der Schwangerschaft: Update**  
Barbara Pfister, Katharina Quack Lötscher
- 10.30 **Pause**
- 10.50 **Spezifische Lebensmittel und Produkte für eine vegane Ernährung: Herstellung, Zubereitung und Nahrungsergänzungsmittel**  
Natalie Bez, Karolin Rose, Laura Schütz
- 12.00 **Mittagspause**
- 13.00 **Erarbeitung von Fallbeispielen in Gruppen**  
Silvia Honigmann, Barbara Pfister, Laura Schütz
- 14.30 **Spezielle Herausforderungen: GDM, Zwillinge, Essstörungen**  
Silvia Honigmann, Katharina Quack Lötscher, Anita Riser
- 15.40 **Pause**
- 16.00 **Vegane Säuglingsernährung und Beikost**  
Silvia Honigmann
- 16.50 **Schlussdiskussion**
- 17.00 **Ende**

## Referentinnen



**Natalie Bez\***

Ernährungsberaterin BSc SVDE  
BFH Forschung Ernährung und Dietetik



**Prof. h.c. Silvia Honigmann**

Ernährungsberaterin SVDE, Stillberaterin  
IBCLC, Airolo



**Barbara Pfister**

Ernährungsberaterin BSc SVDE  
Stillberaterin IBCLC, SRO Langenthal



**PD Dr. med. Katharina Quack Lötscher**

FHM Fachärztin FMH Public Health Klinik  
für Geburtshilfe, Universitätsspital Zürich



**Anita Riser**

Ernährungsberaterin BSc SVDE  
Bürgerspital Solothurn



**Karolin Rose\***

Ernährungsberaterin BSc SVDE  
Kinderspital Zürich



**Laura Schütz**

Ernährungsberaterin BSc SVDE  
Praxis ernaarau

\* Fachgruppe "Vegetarische Ernährungsformen"