



D₁ I₁ E₁ M₃ H₂ H₂ I₁ M₃ G₂ E₁ S₁ P₄ R₁ Ä₆ C₂ H₂

Sonja-Maria Nothacker

Neue Ernährungstrends: Wie gesund ist das alles wirklich?

Die Liste der möglichen Ernährungsweisen ist lang: vegan, laktosefrei, kohlenhydratarm, glutenfrei. Was zunächst gesund klingt, birgt aber durchaus Risiken. So kann eine unzureichende Versorgung mit Nährstoffen die Folge sein oder gar aus dem Drang, sich gesund zu ernähren, eine ernstzunehmende Essstörung entstehen.

Frau Sonja-Maria Nothacker (Leiterin der Schule für Diätassistenten an der MHH) wird Charakteristika neuer Ernährungstrends durchleuchten und Tipps geben, wie wir verhindern können, dass wir uns langsam aber sicher krank essen und trinken.

04.09.2019, 18.30 Uhr
Hörsaal H, Ebene H0
Geb. J1 der MHH

Die Veranstaltungsreihe wendet sich an aktive und ehemalige MHHler sowie externe Interessierte.
Die Teilnahme ist kostenlos.

MHH
Alumni

MHH-Alumni e.V. | Carl-Neuberg-Str. 1 | 30625 Hannover
0511 532-8162 | alumni@mh-hannover.de | www.mhh-alumni.de