

# DIÄTETISCH GESCHULTE:R KÖCH:IN

---

WIFI Hohenems

Frühjahr 2026

---





Absolvent:innen des Lehrgangs 2019

# DIÄTKÜCHE

Mehr denn je ist es ein Wunsch der Menschen, durch bewusste Ernährung Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern bzw. wiederzuerlangen. Im Vordergrund steht natürlich der Genuss. Ernährungsbewusste Gerichte sind besonders wohlschmeckend, wenn sie entsprechend zubereitet sind. Hier geht es nicht darum, den Menschen von heute auf morgen auf eine ganz „ungewöhnliche Kost“ umzustellen, sondern durch Modifikation traditioneller Gerichte eine ernährungsbewusstere Form der Speisen zu erhalten. Dem/der Köch:in fällt somit eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe zu. Um das Speisenangebot auch für Ernährungsbewusste und Diätbedürftige kreativ und phantasievoll zu gestalten wird jedoch das notwendige Spezialwissen benötigt.

Mit Ernährungsfragen und deren wirksamen Umsetzung in die Praxis sind Köch:innen oftmals überfordert. In der herkömmlichen Ausbildung wird zu wenig auf diese Aspekte eingegangen. Ebenfalls sind Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien rund um den Globus stark im Kommen. Erkrankungen wie Zöliakie, Milch- und Fructose- sowie Histaminunverträglichkeiten führen zu Durchfall, Übelkeit und Hautausschlägen.

Aus diesem Grund wurde begonnen in Ernährung und Diätetik zu schulen. Die WIFI's bieten österreichweit den Lehrgang „Diätetisch geschulte:r Köch:in“ und den Aufbaulehrgang „Diplom Diätköch:in“ an. Diese Ausbildung hat sich bereits bestens etabliert und erfreut sich einer sehr großen Nachfrage.

## AUSBILDUNG WIRD IMMER WICHTIGER

Bedingt durch den Wohlstand der letzten Jahrzehnte, blieb die Entstehung vieler Zivilisationserkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Gicht, Bluthochdruck, usw. nicht aus.

In den industrialisierten Ländern, so auch in Österreich, sprechen die Zahlen für sich: rund 70 % der Bevölkerung haben erhöhte Cholesterinwerte, ca. 600.000 Menschen leiden an Diabetes mellitus und dessen Folgen. Mehr als die Hälfte der Bevölkerung bringt mehr Gewicht auf die Waage als empfohlen wird.

## ERNÄHRUNG UND DIÄT ALS THERAPIE

Die Bedeutung der Ernährung sowohl als Therapie dieser Erkrankungen, als auch zur Prophylaxe ist heute unumstritten. Mehr denn je fordern Wissenschaftler und Ärzte die Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Die Verantwortlichen der Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie sind aufgefordert, ein adäquates Speisenangebot anzubieten. Der Anteil des „Außer Haus Verzehr“ nimmt stetig zu. Immer mehr Menschen nehmen zumindest eine Mahlzeit im Betrieb oder in einem Restaurant ein. Aber auch den Urlaub verbindet man gern, um etwas für seine Fitness zu tun. Gesundheits- und Fitnesshotels erfreuen sich regen Zuspruches.



# DIÄTETISCH GESCHULTE:R KÖCH:IN

## ZIELGRUPPE

Köch:innen aus der Gastronomie, Hotellerie und Gemeinschaftsverpflegung (Wellnesshotels, Kuranstalten, Krankenhäuser, Seniorenheime etc.)

## VORAUSSETZUNGEN

- Lehrabschlussprüfung als Koch/Köchin und eine mindestens 2-jährige Berufspraxis oder eine 5-jährige einschlägige Praxis ohne Lehrabschluss

## PRÜFUNG

- Die Abschlussprüfung besteht aus 3 Teilen (schriftlich, mündlich und praktisch).

## LEHRGANGSLEITUNG



**Oliver Schlatter**

Dipl. Ernährungsberater SRK,  
Diätetisch geschulter Koch DGE, Zertifikat in Ernährungspsychologie der Uni Fulda

- Ernährungsberatung und Ernährungstherapie in der Rehabilitationsklinik Gais, Schweiz Appenzell.
- Gruppenschulungen, Einzelberatungen, Vorträge, Leitung von Kochschulungen
- Ambulanz für Ernährungstherapie
- Freier Dozent an der SRH Heidelberg im Fachbereich Diätassistenz

„Lebenslanges Lernen ist bei mir nicht nur so ein Ausspruch, ich lebe es selbst. Deshalb ist es mir auch so wichtig, diese Lust am Lernen weiterzugeben. Meine Maxime lautet: In Dir muss ein Feuer brennen, damit du die Flamme in anderen entfachen kannst.“

# INHALTE

## GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG

### ERNÄHRUNGSLEHRE

#### Anatomie & Physiologie des Verdauungstraktes

- Körperbau
- Verdauungsorgan
- Ausscheidungsorgane
- Sinnesorgane
- Physiologie der Verdauung
- Biokatalysatoren – Enzyme
- Cholesterin
- Nukleoproteide
- Alkohol
- Geruchs- und Geschmacksempfindung

12 Stunden

## ERNÄHRUNGSLEHRE

### Ernährung des gesunden Menschen

- Nährstoffe in unserer Nahrung
- Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE
- Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr
- Energieversorgung des Körpers
- Vitamine
- Mineralstoffe

### Ernährung in besonderen Lebenssituationen

- Ernährung im Alter
- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung des Säuglings
- Sport und Ernährung

### Nahrungsmittelchemie

- Bildung von Nährstoffen
- Alkohol
- Natürliche und künstliche Lebensmittelfarben
- Geruchs-, Geschmacks- und Aromastoffe
- Konservierung von Lebensmitteln
- Chemie der Verdauung/Stoffwechsels
- Unerwünschte Stoffe in Lebensmitteln
- Lebensmittelbestrahlung

### Lebensmittelkunde

- Getränke
- Gemüse und Hülsenfrüchte
- Obst, Schalenfrüchte
- Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
- Milch, Milchprodukte
- Fisch, Fleisch, Eier
- Fette und Süßigkeiten
- Begleitstoffe

24 STUNDEN

<b>DIÄTETIK</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vollkost-Richtlinien der Ernährungsmedizin</li> <li>■ Leichte Vollkost</li> <li>■ Weiche Kost – Passierte Kost – Flüssige Kost</li> <li>■ Diabetes mellitus</li> <li>■ Reduktionskost (Übergewicht – Adipositas)</li> <li>■ Hypertonie (Bluthochdruck)</li> <li>■ Hyperurikämie (Gicht)</li> <li>■ Hyperlipoproteinämien</li> <li>■ Zöliakie</li> </ul>	26 STUNDEN
<b>ENERGIE- UND NÄHRSTOFFBERECHNUNG</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nährstoffe und deren Berechnung</li> <li>■ Verteilung der Tagesenergiemenge</li> <li>■ Berechnung eines Frühstücks</li> <li>■ Berechnung des Energie und Nährstoffgehaltes von Kässpätzle mit Kartoffelsalat</li> <li>■ Beispiele</li> </ul>	18 STUNDEN
<b>HYGIENE</b>	
	14 STUNDEN
<b>DIÄTETISCHES PRAKTIKUM</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Praxis – Kochen nach vorgegebenen Rezepturen</li> </ul>	12 STUNDEN
<b>EXKURSION</b>	<b>4 Stunden</b>
<b>GESAMTSTUNDEN</b>	<b>110</b>

## ORGANISATORISCHES

ORGANISATORISCHES	TERMINE / ORT	DAUER	
	<p><b>Diätetisch geschulte:r Koch/Köchin</b></p> <p><b>Termin</b>  <b>9.1. – 21.3.2026</b>            Fr + Sa 8:00 – 17:00 Uhr            Termine lt. Stundenplan</p> <p><b>Prüfung:</b> 28.3. + 3.4.2026  <b>Kursnummer:</b> 77930.01</p> <p><b>Ort</b>            WIFI Hohenems</p>	<p>110 Trainingseinheiten</p>	<p>€ 2.390,- inkl. Prüfungsgebühr</p>
<p>ANSPRECHPARTNERIN</p>		<p><i>Sie haben Fragen?            Bei uns wird persönliche            Beratung groß geschrieben.            Ich freue mich auf Ihren            Anruf!</i></p> <p><b>Susanne Koller</b></p>	<p>WIFI Vorarlberg</p> <p>Bahnhofstraße 27            6845 Hohenems            T +43 5572/3894-689            F +43 5572/3894-172            E suk@vlbg.wifi.at</p>