Alarm im Darm

Nahrungsmittelunverträglichkeiten bedeuten für Betroffene häufig Einschränkungen in der alltäglichen Lebensmittelauswahl. In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie Sie trotz Laktose-, Fruktose- und/oder Glutensensitivität schmackhafte Gerichte zubereiten und abwechslungsreich essen können. Frische und naturbelassene Produkte bilden dabei die Basis. Durch die Auswahl entsprechender Lebensmittel, Zubereitungsarten und Gewürze lassen sich Verträglichkeit und Bekömmlichkeit erhöhen. Mit dem richtigen Know-how und entsprechenden Hilfsmitteln können Sie den Speiseplan auf Ihre Bedürfnisse anpassen. Sie bekommen wieder Spaß bei der Zubereitung und steigern gleichzeitig Lebensqualität und Wohlbefinden. Profitieren Sie von der fachkundigen Anleitung sowie vom Austausch mit anderen Betroffenen.

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	63,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	interessierte Personen
Mitzubringen:	Kochschürze

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at