|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DAG 1 | | |
| **Tijd** | **Spreker** | **Onderwerp** |
|  | Robert de Vos | Welkomstwoord en inleiding |
| Blok 1 | Remko Kuipers | 'Fatty acids in human evolution' |
| **Kernpunten** | |
| * Welke vragen stelt de evolutionaire geneeskunde * Onder welke omgevingsfactoren werden wij mens (macro en micro nutriënten en omgevingsfactoren) * Wat deed de verandering van de vetinname met onze hersenen * Waarom is de verandering in de inname in vetten zo essentieel als het gaat om het ontstaan van chronische ziekten | |
| Blok 2 | Ilona van Schaijik-Weites | 'Wat heeft het paleo diet gemeen met andere voedselpatronen, wat zijn de toegeschreven werkingsmechanismen' |
| **Kernpunten** | |
| * Waarom hebben we eten zo ingewikkeld gemaakt ? * Wat is de verhoudingen vet , koolhydraat en eiwit intak nu en wat was het vroeger * “Fodmaps , Atkins , Zuur – base, Raw ,Voedselzandloper, Banting etc.” waarom werken deze diëten en wat hebben ze gemeen met het paleodieet ? | |
| Blok 3 | Robert de Vos | 'Koolhydraten de laatste inzichten' |
| **Kernpunten** | |
| * Hoeveel koolhydraten hebben we nodig , wat is teveel ? * Cellulaire en accellulaire koolhydraten en hun impact op onze microbiotica. * Waarom zijn granen uniek in het verstoren van onze fysiologie ? (lectines , gluten etc.) * Koolhydraten in de sportfysiologie , nieuwe inzichten of retour van de oude ? * Andere inzichten in glucosemetabolisme, waarom insuline slechts het topje van de ijsberg is. * Wat doen AGE’S met ons bindweefsel en hoe beïnvloeden koolhydraten onze myofasciale assen ? * SIBO , PDS , verhoogde darmpermeabiliteit meer namen voor hetzelfde probleem ? | |
| Blok 4 | Robert de Vos | 'Vetten , de grootste misvattingen op een rijtje' |
| **Kernpunten** | |
| * Kunnen we anno 2015 definitief afrekenen met de slogan “verzadigd vet is fout? “ * Welke vetten krijgen we binnen en in welke verhouding ? * Welke groepen mensen lopen meer risico op een verkeerd inname profiel ? * Celhomeostase = eicosanoidenbalans = omega 3/6 ratio. * Zelfgenezend vermogen , fluïditeit en de relatie met MVO vetzuren. | |

Osteopathie en voeding , 29 en 30 januari 2016 [www.pro-osteo.com](http://www.pro-osteo.com) Ericssonstraat 2 5121 ML Rijen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DAG 2 | | |
| **Tijd** | **Spreker** | **Onderwerp** |
| Blok 1 | Ilona van Schaijik-Weites  Robert de Vos | “Eiwitten” de bouwstoffen van ons lichaam, waarom eten we er dan zo weinig van ? |
| **Kernpunten** | |
| * Welke aminozuren krijgen we weinig binnen en welke verbruiken we juist heel veel ? * Wat is de relatie tussen tekorten en chronische ziekten * Wat zijn eenvoudige manieren om meer eiwitten binnen te krijgen * Hoe zit het met de inname van veel eiwitten en mogelijke nierschade | |
| Blok 2 | Robert de Vos | Vitaminen en mineraal deficiënties , wat komen we dagelijks tegen in de praktijk |
| **Kernpunten** | |
| * Vitamine D en zijn immense rol in de celhomeostase, en toch zitten we met zijn allen binnen * Vitamine b12 een complex verhaal met een verrassend eenvoudige oplossing * Magnesium en Zink , wie heeft er genoeg van ? * Cholesterol en statines en de laatste inzichten op dit gebied. | |
| Blok 3 | Robert de Vos | Voeding bij zwangeren en zuigelingen en een integratie van voeding in de dagelijkse praktijk , wanneer wel en wanneer niet ? |
| **Kernpunten** | |
| * Waarom duren bevallingen steeds langer , waarom vallen onze baby’s eerst af ? * Welke voedselproducten geven vaak een reactie bij de zuigeling via borst of flesvoeding * Hoe maak je mensen enthousiast voor verandering ? * Welke adviezen zijn veilig om te geven , tot hoever gaan we met het adviseren van vitamines en mineralen ? * Wanneer haken we af als osteopaat af in het geven van voedingsadviezen ? * Welke groep cliënten is het meest en het snelst gebaat bij veranderingen in het dieet ? * Naar wie kan je iemand doorsturen , waar zit kwalitatief de hoogste kennis momenteel | |
| Blok 4 | Ilona van Schaijik-Weites  Robert de Vos | Casus bespreking , uitleg van materiaal ter ondersteuning in de praktijk ,  herhaling en vragen |
| **Kernpunten** | |
| * Casus bespreking van twee klachtenpatronen waar cliënten zich mee melden * Templates , E-Book , artikelen en links , waar vind je wat * Tijd voor herhaling , vragen en evaluatie | |