|  |
| --- |
| 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-WeitesRobert 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-WeitesRobert 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
 |