

**DAG 1** : 9 en 10 feb en 17 december 2016 [www.pro-osteo.com](http://www.pro-osteo.com) Ericssonstraat 2 5121 ML Rijen

Tijd	Spreker	Onderwerp
08.45- 09.00	Robert de Vos	Welkomstwoord en inleiding
Blok 1 09.00-10.50 Pauze 10.50-11.00 11.00 -11.30	Remko Kuipers	'Evolutionaire geneeskunde in vogelvlucht'
	<b>Kernpunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welke vragen stelt de evolutionaire geneeskunde</li> <li>• Proximale en distale geneeskunde, tijd voor een nieuw paradigma</li> <li>• Onder welke omgevingsfactoren werden wij mens (macro en micronutriënten en omgevingsfactoren)</li> <li>• Wat deed de verandering van de vetinname met onze hersenen</li> <li>• Waarom is de verandering in de inname in vetten zo essentieel als het gaat om het ontstaan van chronische ziekten</li> </ul>
Blok 2 11.35-12.45  Lunchpauze 12.45-13.30	Robert de vos	Evologica , introductie in
	<b>Kernpunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inleiding in de evolutionaire geneeskunde, geschiedenis en toekomst</li> <li>• Waarom hebben we eten zo ingewikkeld gemaakt, wat is er veranderd?</li> <li>• Micro en macro nutriënten toe en nu.</li> <li>• "Fodmaps, Atkins, Zuur – base, Raw , Voedselzandloper, Banting etc." Waarom werken deze diëten en wat hebben ze gemeen met het paleodieet ?</li> <li>• Genetica / Epigenetica en de rol van voeding</li> </ul>
Blok 3 13.30-15.15  Pauze 15.15-15.30	Robert de Vos	'Koolhydraten de laatste inzichten'
	<b>Kernpunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoeveel koolhydraten hebben we nodig , wat is teveel ?</li> <li>• Cellulaire en acellulaire koolhydraten en hun impact op ons microbiom.</li> <li>• Waarom zijn granen uniek in het verstoren van onze fysiologie ? (lectines , gluten, fructanen, etc.)</li> <li>• Koolhydraten in de sportfysiologie , nieuwe inzichten of retour van de oude ?</li> <li>• Andere inzichten in glucosemetabolisme, waarom insuline slechts het topje van de ijsberg is ( leptine resistentie , hyperglucagonemie)</li> <li>• Hoe kan een hoge bloedglucose oxidatieve celstress veroorzaken ( vitamine c / glutathion verlagen)</li> <li>• Wat doen AGE'S met ons bindweefsel en hoe beïnvloeden koolhydraten onze myofasciale assen ?</li> <li>• SIBO , PDS , TER , Endotoxemie verhoogde darmpermeabiliteit meer namen voor hetzelfde probleem ?</li> </ul>
Blok 4 15.30-17.30	Ilona van Schaijik-Weitis	'Vetten , de grootste misvattingen op een rijtje'
	<b>Kernpunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunnen we anno 2015 definitief afrekenen met de slogan "verzadigd vet is fout? "</li> <li>• Welke vetten krijgen we binnen en in welke verhouding ?</li> <li>• Welke groepen mensen lopen meer risico op een verkeerd inname profiel ?</li> <li>• Celhomeostase = eicosanoidenbalans = omega 3/6 ratio.</li> <li>• Zelfgenezend vermogen , fluiditeit en de relatie met MVO vetzuren.</li> <li>• Cholesterol en statines en de laatste inzichten op dit gebied.</li> </ul>

## DAG 2

Tijd	Spreeker	Onderwerp
Blok 1 09.00-10.30	Robert de Vos	"Eiwitten" de bouwstoffen van ons lichaam, waarom eten we er dan zo weinig van ?
Pauze 10.30-10.45	<b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welke aminozuren krijgen we weinig binnen en welke verbruiken we juist heel veel ?</li> <li>• Wat is de relatie tussen tekorten en chronische ziekten</li> <li>• Wat zijn eenvoudige manieren om meer eiwitten binnen te krijgen</li> <li>• Hoe zit het met de inname van veel eiwitten en mogelijke nierschade</li> <li>• Is een vegetariër / veganist beter af ,welke tekorten kunnen er op treden ( b12 , carnithine , taurine etc)</li> <li>• Onderbouwing waarom koemelk echt niet gezond is ( microRNA – methylatie route)</li> <li>• Wat gebeurt er bij stress, zwangerschap , lactatie met de ingenomen eiwitten</li> </ul>	
Blok 2 10.45-12.30	Ilona van Schaijik-Weitis	Vitaminen en mineraal deficiënties, wat komen we dagelijks tegen in de praktijk
Lunchpauze 12.30-13.30	<b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamine D en zijn immense rol in de celhomeostase, en toch zitten we met zijn allen binnen</li> <li>• Vitamine b12 een complex verhaal met een verrassend eenvoudige oplossing</li> <li>• Magnesium en Zink , wie heeft er genoeg van ?</li> <li>• Welke adviezen zijn veilig om te geven , tot hoever gaan we met het adviseren van vitaminen en mineralen ?</li> </ul>	
Blok 3 13.30-15.15	Robert de Vos	Inflamatie ( LGI / oxidatieve celstress) ,Methylatie Voeding bij zwangeren en zuigelingen
Pauze 15.15-15.30	<b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intergratie van micro / macro nutriënten in het onstekingsproces</li> <li>• Methylering tijdens de zwangerschap, de basis.</li> <li>• Waarom duren bevallingen steeds langer , waarom vallen onze baby's eerst af ?</li> <li>• Welke voedselproducten geven vaak een reactie bij de zuigeling via borst of flesvoeding</li> <li>• Wat is de meest optimale flesvoeding ? wat moet je eraan toevoegen om de vertering te ondersteunen</li> <li>• Hoe maak je mensen enthousiast voor verandering ?</li> <li>• Welke adviezen zijn veilig om te geven , tot hoever gaan we met het adviseren van vitaminen en mineralen ?</li> <li>• Wanneer haken we af als osteopaat af in het geven van voedingsadviezen ?</li> <li>• Welke groep cliënten is het meest en het snelst gebaat bij veranderingen in het dieet ?</li> <li>• Naar wie kan je iemand doorsturen , waar zit kwalitatief de hoogste kennis momenteel</li> <li>• Casus , vragen tips en trics.</li> </ul>	
Blok 4 15.30-17.30	Robert de Vos	casus en vragen en tips en trics voor in de praktijk