

Lesinhoud Opleiding Orthomoleculaire Voedingsleer & Therapie 2023/2024

Titel: Orthomoleculaire Voedingsleer

Door: Edith de Jong, natuurdietist en mesoloog

- Ontstaan van de orthomoleculaire voedingsleer en therapie
- Uitgangspunten binnen de orthomoleculaire visie

Titel: Gezonde basisvoeding

Door: Edith de Jong, natuurdietist en mesoloog

- Voedingsrichtlijnen
- Schijf van vijf
- De voedingspiramide
- Voedingsstoffen (eiwitten, vetten, koolhydraten)
- Voedingsstromingen (Vegetarisme/veganisme/macrobiootiek/Ayurveda etc)

Titel: Micronutriënten

Door: Mirjam Bakker, Orthomoleculair diëtist

- Deficiënties in vitaminen
- De vitaminen en hun kenmerken
- De mineralen en hun kenmerken

Titel: Zuur-basen evenwicht

Door: Marjan Timmerman, Orthomoleculair diëtist en darmtherapeut

- pH waarde
- Regulatie van het zuur-base evenwicht
- Endogene zuurproductie
- Zuur-base balans in gezonde individuen
- Pathofysiologische effecten van chronische metabole acidosis
- Bepalingsmethode voor de zuurgraad
- Consequenties van een verstoord zuur-base evenwicht

Titel: Fytotherapie, mycotherapie en bioactieve stoffen

Door: Marjan Timmerman, Orthomoleculair diëtist en darmtherapeut

- Kruiden en hun kenmerken
- Paddenstoelen en hun kenmerken
- Bioactieve stoffen en hun kenmerken

Titel: Epigenetica

Door: Marjan Timmerman, Orthomoleculair diëtist en darmtherapeut

- Genotypische en fenotypische veranderen door invloeden van externe factoren

Titel: Voedselallergieën en -intoleranties: de etiologie

Door: Lianne Weggemans MSc

- Basis-verschillen allergie en intolerantie
- Prevalentie allergie en intolerantie
- Symptoomverschillen allergie en intolerantie
- Allergie: allergenen, oorzaken, dual exposure, allergische mars, kruisreactiviteit
- Invloed voedselproductie en industriële bewerking; leaky gut
- Immuunsysteem, tolerantie, darmmicrobiota en allergie; hygiëne hypothese
- Overgevoelighedsreacties volgens Gell en Coombs
- Voedselintoleranties: oorzaken, soorten, gluten
- Relatie overgevoeligheid en cognitie en gedrag
- Anamnese, diagnostiek, behandeling, preventie
- Casuïstiek

Titel: Zenuwstelsel

Door: Maartje Wijnhoven, Orthomoleculair therapeut

- Globale opbouw van het zenuwstelsel
- Cellulaire componenten van het zenuwstelsel
- Neurotransmitters en signaalstoffen
- Orthomoleculaire overwegingen betreffende het zenuwstelsel
- Oorzaken van een extra belasting van de hersenen
- Neuropathie
- Depressie en stemmingsproblemen

Titel: Workshop Evidence Based Paper schrijven

Door: Lianne Maan MSc, Diëtist en gezondheidswetenschapper

- Wat is evidence based handelen?
- Een zoekstrategie opzetten in Pubmed
- Op de hoogte blijven van wetenschappelijke ontwikkelingen
- Resultaten van wetenschappelijk onderzoek beoordelen
- Verschillende niveaus van bewijskracht
- Het toepassen van de vijfstaps werkmethode in de klinische praktijk
- Dilemma's in voedingswetenschap
- Handleiding voor het schrijven van een paper

Titel: Metabool Syndroom

Door: Edith de Jong, natuuriëtist en mesoloog

- Prevalentie van metabool syndroom
- Overgewicht en obesitas
- Crash diëten of korte termijn diëten
- Bariatrische chirurgie
- Overgewicht en het microbiom
- Diabetes Mellitus
- Voeding- en suppletie bariatric, het metabool syndroom,
- Diabetes type 2 en diabetescomplicaties
- Casuïstiek

Titel: Spijsvertering en microbiom

Door: Drs. Cindy de Waard, Natuurgeneeskundige en farmaceutisch wetenschapper

- Functies van het maag-darmkanaal
- De spijsvertering
- Gastro-intestinale aandoeningen (o.a. PDS, IBD, SIBO)
- De hersen-darm-as
- De relatie tussen de darmen en pijnsyndromen
- Samenstelling darmmicrobiota
- Ontwikkeling van de darmmicrobiota

Titel: Probiotica (gastcollege)

Door: Dr. Karen Koning

- Onze microbiota: ontstaan, ontwikkeling, verstoring
- Alles over probiotica

Titel: Orthomoleculaire Biochemie

Door: Drs. Boudewijn van den Aarsen, Apotheker

- Het celmembraan
- Celinhoud (Lysosomen, mitochondriën, etc)
- Transportmechanismen in de celmembraan
- Celdood
- Ontstekingsreacties
- Omega-3 vetzuren en antioxidanten
- Rechts- en linksdraaiend: D- en L-vormen

Titel: Immuunsysteem

Door: Drs. Cindy de Waard, natuurgeneeskundige en farmaceutisch wetenschapper

- Opbouw en functioneren van het immuunsysteem
- Verdedigingslinies en lymfoïde organen
- Aangeboren- en verworvenafweer
- Verloop van de immuunrespons
- De invloed van hormonen
- Aandoeningen van het immuunsysteem (immundeficiencies en auto-immuunziekten)
- Bedreigingen (COVID-19)
- Modulatie van de immuunrespons door (voedings)stoffen

Titel: Laboratoriumonderzoek

Door: Ing. Theodoor Scheepers, Chemisch ingenieur

- Beschikbare laboratoriumtesten
- Kwaliteit (sensitiviteit, specificiteit, validiteit en reproduceerbaarheid) van laboratoriumtesten
- Voedingstekorten aantonen middels laboratoriumonderzoek
- Zware metalen aantonen middels laboratoriumonderzoek
- Laboratoriumtesten voor de status van aminozuren, organische zuren en vetzuren
- Laboratoriumtesten voor de darmpermeabiliteit en microbioom
- Hanteren van referentiewaarden volgens Farmacodiagnostisch Kompas
- Interpreteren van laboratoriumonderzoek
- Procedure van aanvragen

Titel: Laaggradige ontsteking

Door: Drs. Geert Kingma, Natuurgeneeskundig arts

- Mechanismen
- Vrije radicalen
- Oorzaken
- Rol van het mond- en darmmicrobioom
- Diagnostiek
- Bijbehorende ziektebeelden
- Pro-en anti-inflammatoire voeding(ssuppletie)
- Behandelopties

Titel: Hart en Bloedvaten

Door: Drs. Geert Kingma, Natuurgeneeskundig arts

- Risicofactoren
- Voeding en de preventie van cardiovasculaire aandoeningen
- Leefstijl
- Co-enzym Q10
- Rode gistrijst

Titel: Vrouwelijke hormonen en de Schildklier

Door: Drs. Barbara Havenith, Gynaecoloog, Orthomoleculair arts

- De HPG-as (hypothalamic-pituitary-gonadal axis)
- Progesteron

- Oestrogeen
- Testosteron
- De schildklier
- Hyperthyreoïdie
- Hypothyreoïdie
- Subklinische hypothyreoïdie

Titel: Stress en Burn-out

Door: Drs. Raymond Pahlplatz, Orthomoleculair arts

- De bijnieren
- Stress
- Burnout

Titel: Neurodegeneratie en immuniteit

Door: Drs. Raymond Pahlplatz, Orthomoleculair arts

- Visie op de aanpak van chronische aandoeningen
- Het inflammasoom
- (Neuro) degeneratie & immuniteit – Interactie
- Therapieplan
- Multipel sclerose (MS)
- Dementie/Ziekte van Alzheimer
- Ziekte van Parkinson

Titel: Gedrag

Door: Maartje Wijnhoven, Orthomoleculair therapeut

- De invloed van de genen en de omgevingsfactoren op gedrag
- De rol van nutriënten bij het opgroeiende kind
- De darmmicrobiota
- De rol van voedselovergevoeligheid
- De effecten van gifstoffen op het gedrag kinderen

Titel: Botten, spieren en gewrichten

Door: Maartje Wijnhoven, Orthomoleculair therapeut

- Samenstelling van de botten
- Osteoporose en osteopenie
- Gewrichten
- Kraakbeen gerelateerde klachten en osteoartritis
- Skeletspieren
- Sarcopenie
- (Neuro)musculaire aandoeningen

Titel: Gezond verouderen

Door: Maartje Wijnhoven, Orthomoleculair therapeut

- Preventie door de Nederlandse Overheid
- Hormesis en gezondheid
- Theorieën over veroudering
- Blue zones
- Inflammaging
- Hormesis, preventie en longevity
- Preventie door voeding en leefstijl
- De mogelijkheden van suppletie voor 'preventie' van inflammaging
- Preventie en suppletie voor verschillende levensfasen
-

Titel: Systeembenadering Voeding & Gezondheid

Door: Maartje Wijnhoven, Orthomoleculair therapeut

- De huidige benadering in de geneeskunde
- Systeembenadering
- De rol van voeding in gezondheid en ziekte
- Systeembenadering voedingsonderzoek
- Systeemonderzoek en personalized nutrition
- Systeemonderzoek voeding gezonde ouderen
- Systeembenadering en conventionele geneeskunde
- Systeembenadering voeding en gezondheid in de praktijk

Titel: Interacties voeding en geneesmiddelen

Door: Drs. Boudewijn van den Aarsen, Apotheker

- Typen interacties tussen voeding, voedingsstoffen en geneesmiddelen
- Biologische beschikbaarheid, distributie, eliminatie, halfwaardetijd, therapeutische
- Mechanismen waarop interacties plaatsvinden
- Mogelijke gevolgen van interacties
- Toepassen van praktische richtlijnen bij interacties tussen geneesmiddelen en voeding

Titel: Kwaliteit van voedingssupplementen

Door: Drs. Leander Brouwer, Apotheker (gastcollege)

- Wet- en regelgeving
- Productontwerp (actieve stof, dosering, toedieningsvorm, houdbaarheid)
- Hulpstoffen
- Verpakking en etikettering
- Kwaliteitsborging
- Leveranciers

Titel: Detoxificatie

Door: Drs. Cindy de Waard, natuurgeneeskundige en farmaceutisch wetenschapper

- Het menselijk ontgiftingsstelsel in het kort
- Belangrijke toxines
- Ontgiften
- Antioxidanten
- Chelatie, drainage en excretie van gifstoffen

Titel: Vasten

Door: Drs. Cindy de Waard, natuurgeneeskundige en farmaceutisch wetenschapper

- Visie vanuit de natuurgeneeskunde
- De verschillende vormen van vasten
- Effect van vasten op het metabolisme
- Ziektebeelden in relatie tot vasten

Titel: De eerste 1000 dagen

Door: Drs. Cindy de Waard, natuurgeneeskundige en farmaceutisch wetenschapper

- De eerste 1000 dagen
- Subfertiliteit bij mannen en vrouwen
- Voeding en suppletie voor een verbeterde vruchtbaarheid
- Voeding en suppletie tijdens de zwangerschap
- Borstvoeding en voedselinleiding

Titel: Kinderen

Door: Drs. Cindy de Waard, natuurgeneeskundige en farmaceutisch wetenschapper

- Suppletie aan kinderen en veilig doseren
- Veilig doseren van kruiden

Titel: Mitochondriale functie en Chronisch Vermoeidheidssyndroom

Door: Maartje Wijnhoven, Orthomoleculair therapeut

- Mitochondriën, de energiefabriekjes van de cel
- De rol van zuurstof
- NAD⁺, NADH en elektronenoverdracht
- Vetzuren en vetzuuroxidatie
- De functies van mitochondriën
- Vrije radicalenvorming
- NRF2
- Mitochondriopathie
- ME/CVS
- Orthomoleculaire therapie bij mitochondriopathie
- Leefstijlinterventies

Titel: Opzetten van eigen praktijk

Door: Maartje Wijnhoven, Orthomoleculair therapeut

- Eisen en verplichtingen
- Functieomschrijving therapeut
- Praktijkvoering
- Administratie
- Cliëntenadministratie
- Wetgeving en aansprakelijkheid
- Klachtencommissie en tuchtrecht
- Acquisitie
- Attitude in de complementaire praktijk
- Professionele omgang met discutabele standpunten

Titel: Voedselovergevoeligheid in de praktijk

Door: Mirjam Bakker, Orthomoleculair diëtist

- Allergische reactie
- Allergenen op etiketten van voedingsmiddelen
- Coeliakie
- Niet-coeliakie glutensensitiviteit (NCGS)
- Gluten in voeding
- Niet allergische voedselovergevoeligheid of intolerantie
- Lactose-intolerantie
- Histamine en andere biogene aminen