

Programma cursusavond: Follow-up werken met het koolhydraatarme, eiwitrijke dieet:
verdieping in theorie en praktijk

16.15 – 16.30 uur inloop met koffie & thee

16.30 – 16.45 uur welkomstwoord + voorstelrondje

16.45 – 17.15 uur achtergronden, behandeling literatuur en overzicht nieuwste wetenschappelijke onderzoeken: studies met diabetes patiënten, studies met gezonde obese personen

17.15 – 17.45 uur verdieping fysiologie: insulineresistentie op celniveau, belang van eiwitten op verzadiging(sduur) en spieropbouw.

17.45 – 18.15 uur het koolhydraatarme / eiwitrijke dieet in de praktijk: voedingsmiddelen; klachten/vragen; medicatie

18.15 – 18.30 uur plaats van het kh-arme / eiwitrijkrijke dieet in nieuwste Richtlijnen Voeding en Diabetes (NDF) en Richtlijnen Goede Voeding (Gezondheidsraad)

18.30 – 19.00 uur PAUZE incl. broodmaaltijd

19.00 – 19.30 uur voorbereidingsopdrachten bespreken

19.30 – 20.30 uur casuïstiekbehandeling en opbouwen koolhydraatinname na de eerste strenge dieetfase

20.30 – 20.45 maaltijdsamenstellingen

20.45 – 21.00 uur toets + invullen evaluatieformulieren + afsluiting

* vraag en antwoord tijdens de gehele sessie.

Docent: mevr. Annemieke Izeboud – van Faassen