

## Vervolg programma

**19.00 Interactieve parallelsessie**  
In de parallelsessies worden diverse onderwerpen nader belicht waarbij er een brug geslagen wordt tussen wetenschap en praktijk. Kijk op [www.bsl.nl/gezonderoudworden](http://www.bsl.nl/gezonderoudworden) voor een uitgebreide beschrijving van alle parallelsessies.

**Sessie 1: Voeding, gezondheid en levensverwachting van ouderen**  
Prof. dr. Lisette de Groot, Wageningen University and Research Centre

**Sessie 2: Een integratieve aanpak voor gezonder oud worden**  
Dr. Ines von Rosenstiel, Slotervaart Ziekenhuis Amsterdam

**Sessie 3: Mondgezondheid**  
Dr. Gert Jan van der Putten, Amaris Zorggroep Hilversum

**20.00 Afsluiting en 'Gezonder oud worden' quiz**  
Prof. dr. Eric Claassen, Erasmus MC Virologie & Athena Instituut VU  
De sprekers leveren allemaal een of twee stellingen aan voor een spannende afvalrace.

**20.15 Borrel met een hapje en een drankje**

postzegel niet nodig



Bohn Stafleu van Loghum  
t.a.v. Cursussen & Congressen  
Antwoordnummer 7121  
3990 TC HOUTEN



## Praktische informatie

**Datum en locatie**  
Het symposium "Gezonder oud worden, microbiota-modulatie door leefstijlinterventie" vindt plaats op dinsdag 13 oktober 2015 van 13.30 tot 20.30 uur in Hotel Houten, Hoofdveste 25, 3992 DH Houten, [www.hotelhouten.nl](http://www.hotelhouten.nl)

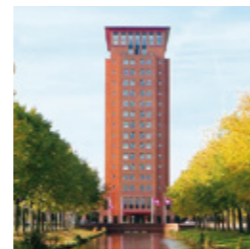
**Accreditatie**  
Accreditatie wordt aangevraagd bij verschillende beroepsverenigingen waaronder: Accreditatiebureau Cluster 1 (huisartsen en specialisten ouderengeneeskunde), NVMDL (MDL-artsen), NVMM (Medische microbiologen), ABSG (bedrijfs- en verzekeringsartsen), St. Adap.

**Kosten**  
De kosten voor deelname aan dit symposium zijn:  
• standaardtarief € 150,-  
• AIOS tarief € 125,-  
• voltijd studententarief € 75,-  
• industrietarief € 500,-

T/m 1 augustus 2015 krijgt u € 25,- korting.  
De prijs is inclusief btw, koffie/thee, diner, borrel en congresmateriaal.

**Inschrijven**  
U kunt zich inschrijven via [www.bsl.nl/gezonderoudworden](http://www.bsl.nl/gezonderoudworden) of via de antwoordkaart. Na inschrijving ontvangt u een bevestiging en separaat een factuur. Ongeveer 10 dagen voor het symposium ontvangt u een routebeschrijving en verdere informatie. Registratie gebeurt op volgorde van binnenkomst. Deelnemers die niet meer geplaatst kunnen worden, ontvangen bericht.

**Verhinderd?**  
Wij accepteren alleen schriftelijke annuleringen. Bij annulering t/m 30 september 2015 wordt € 50,- administratiekosten in rekening gebracht. Bij annulering na 30 september 2015 kunnen wij geen restitutie meer verlenen. Vervanging van deelnemers is uiteraard altijd mogelijk.



BAANBREKEND. BETROUWBAAR.

Neem contact met ons op voor meer informatie

Bohn Stafleu van Loghum  
Afd. Cursussen & Congressen  
030 - 638 36 38  
[congressen@bsl.nl](mailto:congressen@bsl.nl)  
[www.bsl.nl/cuco](http://www.bsl.nl/cuco)

Symposium Gezonder oud worden

€25 Vroegboek-  
korting t/m  
1 augustus 2015



**Fragiel Inflammaging  
Kwetsbaar Zorg  
Ouderen Ziek Gezond  
Medicijnen Voeding  
Kwaliteit van leven**

## GEZONDER OUD WORDEN MICROBIOTA-MODULATIE DOOR LEEFSTIJLINTERVENTIE

Dinsdag 13 oktober 2015  
14.00 - 20.30 uur | Hotel Houten

Een goed begin... is eigenlijk maar de helft.  
We worden steeds ouder, maar blijven we ook gezond?  
En welke interventies kunnen we toepassen om de  
gezondheid te beïnvloeden?

U gaat na het symposium naar huis met een solide wetenschappelijke basis van het darmmicrobioom in relatie tot (on)gezond oud worden. Maar u krijgt ook praktische handvatten om uw cliënten nog beter te adviseren en behandelen.

**De uitdaging: vitaal van 50 naar 100 jaar!**



BAANBREKEND. BETROUWBAAR.

[www.bsl.nl/gezonderoudworden](http://www.bsl.nl/gezonderoudworden)

## GEZONDER OUD WORDEN, MICROBIOTA-MODULATIE DOOR LEEFSTIJLINTERVENTIE

Voeding, stress en medicatie beïnvloeden via de darmbacteriën de gezondheid. Wat is het effect op veroudering?

Ons lichaam herbergt een voor ieder mens unieke collectie aan darmbacteriën en andere micro-organismen: het darmmicrobiom. Tijdens dit symposium wordt ingegaan op de relatie tussen dit bijzondere ecosysteem en onze gezondheid. Er zijn veel factoren die de darmmicrobiota kunnen beïnvloeden.

### Microbiota-modulatie: de sleutel tot gezonder oud worden?

Met het klimmen van de leeftijd neemt het risico op (chronische) aandoeningen toe. Van alle 65-plussers slikt meer dan 75% ten minste één medicijn op voorschrijf. Van veel medicijnen is bekend dat ze bijwerkingen kunnen geven zoals diarree (antibiotica) of juist obstipatie (opiaten, ijzerpreparaten). Weten we eigenlijk wel genoeg over (poly)farmacie en het effect op de darmmicrobiota? Ook stress is een bekend voorbeeld waarbij nadelige lichamelijke verschijnselen kunnen optreden. Op celniveau kan (veel) stress nadelige gevolgen hebben, bijvoorbeeld voor het immuunsysteem. Via onze voeding is het mogelijk de balans van de microbiota in de darmen te verschuiven. Maar kan ongezonde voeding het verouderingsproces versnellen? Of beter: kunnen we met goede voeding langer gezond blijven? En is het nog mogelijk om in te grijpen bij mensen die een slechte start hebben gehad?

### Dit symposium legt de focus op de volgende thema's:

- Wanneer ben je gezond en is gezondheid meetbaar?
- Wat is *Inflammaging* en kan dit proces gestopt of uitgesteld worden?
- Overzicht van de stand van zaken betreffende de modulatie van darmbacteriën door voeding, geneesmiddelen en pre- en probiotica.
- De invloed van onze leeftijd op de effectiviteit van geneesmiddelen. Kan medicijngebruik teruggedrongen worden?
- Wat is de ideale voeding om gezond(er) oud(er) te worden?
- Het belang van (goede) mondgezondheid.
- Wat is Integratieve Geneeskunde? Kan de IG-aanpak van de pediatrie ook succesvol zijn in de geriatrie?

In een **plenaire middagsessie** geven toonaangevende experts een overzicht van nieuwe wetenschappelijke inzichten binnen deze aandachtsvelden. Na het diner is er tijd om in kleinere **parallelsessies** dieper in te gaan op de klinische praktijk. Tijdens elke sessie geeft een arts of wetenschapper op basis van hun expertise een korte uiteenzetting van het onderwerp. Hierbij is volop gelegenheid voor discussie en het uitwisselen van kennis en ervaringen.

De uitdaging: vitaal van 50 naar 100 jaar!

## Programma

13.30 Ontvangst

14.00 Opening dagvoorzitter

Prof. dr. Eric Claassen, Erasmus MC Virologie & Athena Instituut VU

14.15 Darmgezondheid als spil voor totale gezondheid

Dr. Ben van Ommen, TNO Zeist

Het ecosysteem in de darmen moet zich continu aanpassen aan veranderingen in het milieu bijvoorbeeld veroorzaakt door voeding, infecties, oxidatieve stress, medicijnen en toxines. De darm is hiervoor met verschillende mechanismen uitgerust die de afgelopen jaren goed bestudeerd zijn. Wat nog ontbreekt is een overkoepelende en dynamische visie die darmgezondheid verbindt met de vele andere aspecten van gezondheid. Tijdens deze lezing worden visies, onderzoeken en ideeën gepresenteerd. Niet alleen over hoe het complete darmecosysteem zich altijd weet aan te passen, maar juist ook profiteert van veranderingen in zijn centrale rol om een optimale gezondheid te behouden.

15.00 Inflammaging en veroudering: ligt de sleutel in het darmmicrobiom?

Prof. dr. Stefano Salvioli, Universiteit van Bologna (Lezing in het Engels)

Veroudering wordt gekarakteriseerd door een chronische, subklinische inflammatie die in wetenschappelijke termen *inflammaging* wordt genoemd. Chronische laaggradige ontstekingen blijken een grote rol te spelen bij verschillende ouderdomsziektes zoals neurodegeneratie en dementie maar ook bij kanker, hart- en vaatziekten, diabetes type II en het proces van veroudering zelf. De oorzaak van de versterking is nog niet volledig opgehelderd, maar veranderingen in de relatie tussen lichaam en darmmicrobiota spelen hoogstwaarschijnlijk een belangrijke rol.

**Primeur:** tijdens deze lezing worden voor het eerst de resultaten van het Europese project "NU-AGE" gepresenteerd. In dit project is gekeken of een voedingsinterventie gebaseerd op het Mediterrane dieet het proces van *inflammaging* kan terugdringen.

16.00 Pauze met hapje en drankje

16.30 Onze darmmicrobiota: een moduleerbaar orgaan van -9 maanden tot 100 jaar?

Prof. dr. Bruno Pot, Pasteur Institute, Lille

Als baby worden we nagenoeg steriel geboren. Al tijdens de geboorte begint een levenslange kolonisatie met miljarden bacteriën, gisten en virussen die ons immuunsysteem gezond houden, onze voeding helpen verteren en ons zelfs mentaal ondersteunen. Maar wat als het fout gaat? Op reis bijvoorbeeld. Of als we genetisch belast zijn voor inflammatoire ziekten of allergieën of gewoon omdat we oud worden. Wat is oorzaak en wat is gevolg? Kunnen pre- en probiotica het tij keren? De laatste jaren zijn de geheimen van de darmmicrobiota steeds verder ontrafeld.

17.15

De wisselwerking tussen geneesmiddelen en voeding gedurende de verschillende levensfasen

Prof. dr. Renger Witkamp, Wageningen University and Research Centre

Gerichte voedingsadviezen kunnen bijdragen aan een beter therapeutisch resultaat van geneesmiddelen. Echter eetgewoonten en specifieke voedingsmiddelen kunnen ook (onbedoelde en ongewenste) effecten hebben op de (bij)werking van geneesmiddelen. Aan de andere kant kan geneesmiddelengebruik ook zorgen voor voedingsproblemen en deficiënties. Ouderen verdienen in beide opzichten speciale aandacht. Zowel het gebruik van geneesmiddelen als het risico op ondervoeding nemen aanzienlijk toe met het stijgen van de leeftijd. Geschat wordt dat rond de 40% van de 65-plussers vijf of meer verschillende geneesmiddelen gebruikt. Voor mensen boven de 75 ligt dit aantal nog hoger. Los van het feit of er sprake is van causale verbanden, verdient de voedingstoestand van polyfarmacie-patiënten altijd extra aandacht.

18.00

Diner

Voor vervolg programma zie achterzijde.

## INSCHRIFFORMULIER SYMPOSIUM GEZONDER OUD WORDEN, MICROBIOTA-MODULATIE DOOR LEEFSTIJLINTERVENTIES

JA, ik schrijf mij in voor het symposium

- Ik betaal het standaardtarief van €150,-  
 Ik ben AIOS en betaal € 125,-  
 Ik ben student en betaal € 75,-  
 Industrie: ik betaal € 500,-

\* T/m 1 augustus 2015 krijgt u € 25,- korting

Sessiekeuze\*

1. voeding, gezondheid en levensverwachting van ouderen  
 2. een intergratieve aanpak voor gezonder oud worden  
 3. mondgezondheid

Reservekeuze\*

- 

\*Graag uw voorkeur en een reservekeuze aangeven

BIG- of KP-registratienummer:

Deelnemer

Voorletter(s): \_\_\_\_\_ Tussenvoegsel: \_\_\_\_\_

Achternaam: \_\_\_\_\_ m/v\*\*

Functie: \_\_\_\_\_

(Praktijk)naam: \_\_\_\_\_

Afdeling: \_\_\_\_\_ (indien van toepassing)

Adres: \_\_\_\_\_ privé/zakelijk\*\*

Postcode: \_\_\_\_\_ Plaats: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Factuuradres (indien afwijkend van bovenstaand adres)

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode/plaats \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Handtekening:

\*\*Omcirkelen wat van toepassing is

Levering en diensten geschieden volgens de voorwaarden van Springer Media, gedeponereerd bij de Kamer van Koophandel te Utrecht onder dossier 32107635 op 17 juni 2010. De voorwaarden zijn in te zien op [www.bsl.nl](http://www.bsl.nl). Ondergetekende is bekend met de annuleringsvoorwaarden.

Schrijf nu in op [www.bsl.nl/gezonderoudworden](http://www.bsl.nl/gezonderoudworden)

Dit symposium wordt mede mogelijk gemaakt door:

Voeding  
**NU**  
Yakult

Bohn  
Stafleu  
van Loghum  
Springer Media

BAANBREKEND. BETROUWBAAR.