Happy: koken en het hart

Lezing en kookworkshop voor huisartsen/POH

Geaccrediteerd ism WDH Midden Nederland en CCN.

Locatie: Kook studio Smaak Utrecht

Recente studies laten zien dat het eten van meer koolhydraten en minder vetten geassocieerd is met een korter leven (Yusuf, Lancet 2017). De uitkomsten van deze studie gaan in tegen vrijwel alle nationale en internationale guidelines. Dit maakt het geven van advies lastig. Wat is gezond en wat niet? Een andere recente studie laat zien dat 50% van patiënten met diabetes van hun ziekte af kunnen komen de juiste voeding (Taylor, Lancet 2017). Kunnen we Diabetes omkeren door de juiste voeding?

In de kookworkshop **Happy: koken en het hart**, gaan we in het eerste uur van start met een lezing over dit onderwerp door Prof Dr Leonard Hofstra, cardioloog van Cardiologie Centrum Utrecht en hoogleraar Cardiologie aan het VUMC. Hij zal in zijn presentatie ingaan op laatste inzichten over gezonde voeding en ook de voeding richtlijnen bespreken.

Het 2e blok zal bestaan uit een actieve kook workshop, waarbij in groepen van 4-5 deelnemers de verschillende gangen van het menu zullen worden bereid. Tijdens de workshop zullen de verschillende elementen uit de lezing terug komen.

**Leerdoelen:**

1. Huidige richtlijnen over voeding
2. Voorbij de guidelines: Nieuwste inzichten over voeding en interventies
3. Verbetering lipiden profiel door voeding
4. Voeding en diabetes: diabetes omkeren?
5. Bloeddruk verlagen door voeding? Tips uit het DASH programma

**Programma:**

18.00: welkom en ultra gezonde Tapas en Snacks

18.15: opening door Leonard Hofstra lezing “Vet Gezond”: wat is gezonde voeding, nieuwste inzichten

19.15: start kookworkshop onder leiding van Yolanda Bounida en Leonard Hofstra. Verschillende elementen uit de lezing komen terug tijdens de kookworkshop

20.15: Dinner en wine (Tannat). Bij elk gerecht volgt toelichting over de impact hiervan om de belangrijkste risicofactoren voor Cardiovasculair Risico Management

**Voorbereiding door deelnemers:** *J Am Coll Cardiol*. 2015 October 6; 66(14): 1590–1614. Food Consumption and its impact on Cardiovascular Disease: Importance of Solutions focused on the globalized food system: A Report from the Workshop convened by the World Heart Federation