**Goede voornemens: ‘Maak je niet dik!’**

'Maak je niet dik!'.... Toch wordt de Nederlandse bevolking wordt steeds zwaarder en zijn er steeds meer welvaartsziekten als diabetes, hypertensie en hart- en vaatziekten.  Voeding en leefstijl spelen hierbij een grote rol. Hoe is dit zo gekomen?

Op **woensdag 23 januari**neemt prof. dr. Hanno Pijl ons mee door de geschiedenis van voeding: hoe zit het met de evolutie van voedingsgedrag? Waarom zijn er nu zoveel chronische ziekten? Drs. Tamara de Weijer maakt de slag naar de praktijk: wat kunt je als zorgprofessional doen? Hoe motiveer je patiënten naar een duurzame gezonde leefstijl? 

**Organisatie**

Deze lezing is georganiseerd in samenwerking met Prof. Dr. Hanno Pijl, internist-diabetoloog LUMC en drs. Tamara de Weijer, huisarts en Voorzitter Stichting Arts en Leefstijl.

**Prof. Dr. Hanno** **Pijl**

Hanno Pijl is internist-endocrinoloog en hoogleraar Diabetologie in het Leids Universitair Medisch Centrum. Hij is ook voorzitter van het Partnerschap Overgewicht Nederland en lid van de Gezondheidsraad (vaste commissie Voeding). Zijn klinische en wetenschappelijke belangstelling gaat vooral uit naar de relatie tussen voeding en chronische ziekten.

“Wij worden massaal ziek in de loop van ons leven. Dat is helemaal niet nodig. We weten dat van de “Blue Zones”, gebieden in de wereld waar mensen heel lang gezond blijven en oud worden. Genen spelen daarbij een ondergeschikte rol. Leefstijl (voeding, fysieke activiteit, stress, slaap, sociale structuur) is veel belangrijker.” Onze voeding is volgens de Wereldgezondheidsorganisatie de belangrijkste determinant van niet overdraagbare ziekten, belangrijker dan roken en weinig bewegen. “Ik ben er van overtuigd dat de gezondheidszorg een bocht moet maken om de problemen effectief het hoofd te bieden: weg van medicatie, in de richting van leefstijl modificatie. Voeding kan een belangrijke rol spelen in de preventie, maar ook in de behandeling van ziekte.”

**Tamara** **de** **Weijer**

Tamara de Weijer (1981) is sinds 2015 huisarts en is op de UvA opgeleid. Sinds 5 jaar heeft zij zich gespecialiseerd in de toepassing van voeding- en leefstijladviezen in de huisartsenpraktijk. Sinds 2016 is ze voorzitter van de door haar opgerichte Vereniging Arts en Voeding. Deze vereniging zet zich in om de bewustwording van leefstijl als medicijn te vergroten bij onder andere artsen, opleiders, de overheid en verzekeraars.

Zij is overtuigd van de enorme waarde van zowel gezonde voeding en leefstijl als preventie, als gezonde voeding en leefstijl als medicijn. Haar exptertise zit voornamelijk in de metabola aandoeningen als overgewicht, diabetes type 2, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten. In het TV-programma  “Hoe word ik 100 “ heeft zij de 6 deelnemers van het programma begeleid naar een gezondere leefstijl.  In januari 2017 is ze op de Voedseltop benoemd tot ambassadeur van het Nationaal Actieplan Groenten en Fruit. Dit actieplan is opgericht om de groenten- fruitconsumptie in Nederland te vergroten bij bedrijven, scholen en kinderdagverblijven. Zij is regelmatig te gast bij RTL Late Night geweest om over de mogelijkheden van voeding en leefstijl als medicijn te praten en werkt momenteel mee aan het programma Dokters van Morgen van de AVRO-Tros.

De Nederlandse bevolking wordt steeds zwaarder en zieker. Welvaartsziekten als diabetes, hypertensie en hart-en vaatziekten blijven toenemen. Dit is ook iets dat we elke dag in de spreekkamer terugzien. Maar wat kan jij als zorgprofessional hier aan doen? Hoe motiveer je patiënten naar een duurzame gezonde leefstijl? Deze workshop geeft praktische handvatten hoe je leefstijl als medicijn in kan zetten in de praktijk.

**Programma woensdag 23 januari:**

* 18:30-19:00 uur Inloop met broodjes
* 19:00-19:45 uur Algemene ledenvergadering
* 19:45-20:00 uur Inloop met koffie en thee
* 20:00-21:00 uur Evolutie van voedingsgedrag door prof. dr. Hanno Pijl
* 21:00-22:00 uur Voeding en leefstijl in de spreekkamer door drs. Tamara de Weijer
* 22:00-23:00 uur Nieuwjaarsborrel

**Locatie**

House of Watt: James Wattstraat 73, 1097 DL Amsterdam

**Accreditatie (2 punten):**aangevraagd.

**Aanmelden**

Je kunt je inschrijven **voor maandag 21 januari 2018**via [districtAmsterdamNoord-Holland@fed.knmg.nl](mailto:districtAmsterdamNoord-Holland@fed.knmg.nl) onder vermelding van je naam en BIG registratie nummer. Graag bij de aanmelding vermelden: broodjes (ja/nee), aanwezigheid ALV (ja/nee), deelname lezing (ja/nee).

Hartelijke groet en tot 23 januari!

Reza, Pheck Hwa, Merel, Linda, Dwayne en Rozemarijn

Bestuur KNMG district Amsterdam-Noord-Holland