**STUDIEPLAN VITORTHOMOLECULAIR II**8-daagse opleidingsmodule orthomoleculaire geneeskunde en leefstijltherapie

Doel van de opleiding: verbreden en/of verdiepen van vakkennis op natuurgeneeskundig gebied met de focus op orthomoleculaire voedingsleer en leefstijltherapie.  
De thema’s leefstijl en voeding staan momenteel volop in de belangstelling. Leefstijlgeneeskunde is inmiddels en algemeen bekend en geaccepteerd begrip. We onderscheiden in deze module de begrippen orthomoleculaire voedingsleer en orthomoleculaire geneeskunde. Voeding, leefstijl, en preventie komen uitgebreid aan bod. Daarnaast wordt uitvoerig ingegaan op klachten en ziektebeelden van organen en systemen en de orthomoleculaire aanpak hiervan

* Totaal aantal contacturen: 8 lesdagen (56 lesuren)
* De scholing is gericht op de medisch geschoolde gezondheidsspecialist die zijn vakkennis wil verdiepen/ uitbreiden op het gebied van orthomoleculaire geneeskunde en leefstijlinterventies.
* Na afloop ontvangen deelnemers een deelnamecertificaat
* Het afleggen van het examen behoort tot de mogelijkheden
* Na afloop wordt met een evaluatie getoetst hoe de cursisten de opleiding hebben ervaren.

**Docententeam**Casper Beukema, Astrid te Winkel en Dorte Kramers

**Brede professionalisering**Leerdoelen: de student krijgt inzicht in de volgende thema’s  
- Wat betekenen orthomoleculaire voedingsleer en leefstijlinterventies voor de gezondheid

-Hoe kunnen orthomoleculaire geneeskunde en leefstijltherapie complementair worde ingezet in de natuurgeneeskundige praktijk

- Organen en systemen in het lichaam (spijsvertering, energie en immuunsysteem, lever, nieren, endocriene stelsel, neurotransmitters)

-Veel voorkomende verstoringen/ziektebeelden op deze gebieden

-Mogelijke therapeutische interventies met de focus op de orthomoleculaire visie

-Detoxificatie

-Oorzaak en gevolg van laaggradige ontstekingen

-Stress en de gezondheid

-Wisselwerking medicatie en suppletie

-Welke test- en/of meetmethodes kunnen worden ingezet

**Multidisciplinaire integratie  
-** De studenten krijgen praktische handvatten om mensen te adviseren op het gebied van een gezonde leefstijl, voeding, preventie en suppletie.

-De lessen worden gegeven door 3 verschillende docenten met ieder hun eigen kennisgebied en ervaring.

- De student heeft inzicht in de mogelijke curatieve (orthomoleculaire) aanpak bij diverse klachten en ziektebeelden.

- Anamnese en interpretatie worden uitgebreid besproken.

- Nieuwe kennis krijgt een praktische vertaling naar de praktijk.

- Aan de hand van casuïstiek worden therapeutische interventies nader toegelicht. Voldoende tijd voor vragen.

NADERE UITWERKING PER DAG

Dag 1 docent Astrid te Winkel

**Onderwerpen**

* Evolutie
* Genetica en epigenetica
* Bioritme
* Leefstijlgeneeskunde

**Inhoud cursusdag**:

* Introductie en verwachtingen
* Genetica / epigenetica
* Evolutie
  + Het draait om overleven
* Bioritme
* Leefstijlgeneeskunde
  + Orthomoleculaire geneeskunde versus reguliere geneeskunde
  + Invloed van interne en externe factoren op onze gezondheid
    - Voeding
      * Samenstelling
      * Frequentie
    - Leefstijl
      * Bewegen
      * Sporten
      * Ontspannen
      * Slapen
      * Zitten
      * Stress
  + Vervuiling
  + Xeno-oestrogenen belasting

Dag 2 docent Dorte Kramers

**Onderwerpen**:

* Macronutriënten
* Micronutriënten
* Spijsvertering

**Inhoud cursusdag**:

* Macronutriënten
  + Koolhydraten
  + Vetten
  + Eiwitten
  + Water
  + Vezels
* Micronutriënten
  + Vitamines
  + Mineralen en spoorelementen
* Werkingsgebieden
  + Energiemetabolisme
  + Immuunsysteem
  + Slijmvliezen
  + Suikerstofwisseling
  + Hormonen en enzymen
* Spijsverteringskanaal
  + Van mond tot anus
* Organen betrokken bij de vertering
* Vertering van macronutriënten
* Meest voorkomende spijsverteringsklachten, oorzaak en oplossing
  + Dyspepsie (maagkrampen, maagzuurklachten, boeren, vol gevoel, misselijkheid)
    - Pathogenen in maag
    - SIBO
  + Darmklachten door dysbiose, pathogenen, slechte werking pancreas

Dag 3 docent Astrid te Winkel

**Onderwerpen**:

* Hormonen
* Schildklier

**Inhoud cursusdag**:

* De endocriene klieren en hun hormonen
* Hormoonassen
* Insuline resistentie
  + Bedreiging van de hedendaagse gezondheid
* De bijnier
  + Stress en de uitgedaagde bijnier
  + Mogelijke klachten en therapieadviezen
* Schildklier
  + Mogelijke klachten en therapieadviezen

Dag 4 docent Astrid te Winkel

**Onderwerpen**:

* Lever
* Nieren
* Detoxificatie

**Inhoud cursusdag**:

* Lever
  + Verschillende fases, verschillende processen
    - Problemen die kunnen optreden tijdens deze processen
  + Voeding voor de lever
  + Mogelijke klachten en therapieadviezen
* Nieren
  + Filterende afvalstoffen remover
    - Problemen die kunnen optreden tijdens deze processen
  + Voeding voor de nieren
  + Mogelijke klachten en therapieadviezen
* Detoxificatie

Dag 5 docent Casper Beukema

**Onderwerpen**:

* Energiesysteem
* Immuunsysteem

**cursusdag**:

* Energie
  + Insuline en leptine
    - Heb je het altijd nodig?
    - Vormen van glucosetransport
  + Barrièreproblemen
    - Hooikoorts vs. hoge prestaties
  + Cholesterolmedicatie en energie
  + Methylatie en energie
  + Vitamine B12 en energie
* Immuunsysteem
  + Vetzuren en prostaglandinen
  + Koelen na een kwetsuur
  + Slijmvliezen
    - Immuunsysteem voor mensen, voeding voor microbioom
    - Herstel van slijmvliezen

Dag 6 docent Casper Beukema

**Onderwerpen**:

* Stress
* Laaggradige ontstekingen
* Neurotransmitters

**Inhoud cursusdag**:

* Stress
  + Cortisol
    - Hoe werkt stress
    - Effect van cortisolresistentie op
      * Bioritme
      * Hypothalamus
      * Energie
      * Hormonale assen
  + Weerstand en toestemming
    - Schildklier, immuunsysteem en stress
  + Stress, voeding en leefstijlinterventies
* Laaggradige ontstekingen
  + De invloed van stress
  + Laaggradige ontstekingen, voeding en leefstijlinterventies
* Neurotransmitters
  + Glutamine, GABA en glutathion: de verdeling tussen lichaam en geest
  + NMDA receptor: de angstgever
  + Dopamine
    - Startmotor
    - Beschermer tegen cortisol
  + Serotonine
    - Rem op de hypothalamus
    - Beschermer tegen perfectionisme
  + Acetylcholine als verwerkingshormoon
  + Microbioom en neurotransmitters
  + Neurotransmitters, voeding en leefstijlinterventies

Dag 7 docent Dorte Kramers

**Onderwerpen**:

* Medicatie en suppletie
* Introductie in laboratoriumdiagnostiek

**Inhoud cursusdag**:

* Medicatie en suppletie
  + Overzichtje meest voorgeschreven medicatie 2018
  + Overzichtje indeling per leeftijdsgroep
  + De meest gangbare medicatie op een rijtje (keuze maken!) + werkingsmechanisme

1. Maagzuur remmers
   * + Protonpomp remmers
     + H2 antagonisten
     + Antiacida
2. NSAID’s
3. Cholesterol verlagers
4. Corticosteroïden
5. Bloedverdunners
6. Antibiotica
7. Neussprays
8. Betablokkers
9. Laxeermiddelen
10. Antihistminica

+ Anticonceptie

+ antidepressiva

+ slaapmiddelen

* + Mogelijke bijwerkingen vanwege effect op essentiële voedingsstoffen + orgaanfuncties
    - Pil + b-vitamines, mineralen
    - Maagzuurremmers + B12, mineralen
    - Cholesterolverlagers + CoQ10
  + Mogelijke interacties suppletie + medicatie
    - Adaptogenen + SSRI’s
      * Rhodiola
      * Ginseng
      * Ashwagandha
    - St Janskruid + antidepressiva
    - Probiotica + antibiotica
    - Mariadistel + aantal medicijnen
  + Bronnen (waar te vinden)

Dag 8 docent Casper Beukema

**Onderwerpen**:

* Integratie
* Anamnese

**Inhoud cursusdag**:

* Casussen bespreken die zijn ingediend door de cursisten
* Etiketten lezen
* Herhalen
  + Interacties
  + Verbindingen vitamines en mineralen
  + Vitamine D, schildklier, ijzer en B12 > wat moet je testen
* Vragen
  + Vragen behandelen over de inhoud van de opleiding
  + Kort proefexamen
  + Discussie