**Programma 2 daagse Training Je bent wat je eet: Vertering, Voeding & Micriobioom**

Je bent wat je eet, maar hoe zit dat nou precies?

In deze tweedaagse training krijg je zicht op de relatie tussen voeding, spijsvertering en het microbioom. Er wordt uitgelegd hoe je moet eten voor je (darm)gezondheid en hoe de spijsvertering hierop van invloed is. Wanneer is voeding goede voeding en hoe zit dat dan. We staan stil bij de macro-nutriënten in onze voeding en wat hun functie is in het lichaam.

**Dag 1 Spijsvertering en microbioom**:

**Doel**: kennis over de werking van de spijsvertering bij gezonde mensen zodat je als leefstijlcoach weet op welke punten je deze kunt verbeteren.

**Omschrijving**: tijdens deze dag wordt stilgestaan bij wat er in de mond, maag, dunne- en dikke darm gebeurt als we eten. Ook wordt stilgestaan bij het darmmicrobioom, hoe dat zich ontwikkelt, welke factoren daar invloed op uitoefenen. Veel voorkomende klachten als prikkelbare darm syndroom, opgezette buik, obstipatie en diarree worden toegelicht. Wat is de invloed van voeding en vertering op deze klachten? Wat is FODMAP en wanneer kun je het aanraden. Wat kun je als leefstijlcoach verbeteren, en wanneer moet je doorverwijzen naar een arts, diëtist of andere deskundige.

**Leerdoelen**:

na deze lesdag weet de deelnemer:

1. de functie van de mond, maag, dunne- en dikke darm, lever, galblaas en pancreas in het verteringsproces
2. de verschillende enzymen die daarin van belang zijn
3. hoe voeding wordt afgebroken
4. hoe en waar voeding wordt opgenomen
5. hoe het darmmicrobioom in onze darm ontstaat
6. welke invloeden er zijn op het darmmicrobioom
7. wat de invloed van stress is op de vertering
8. hoe vertering verandert met het ouder worden
9. hoe je als leefstijlcoach hierin kunt ondersteunen en verbeteren
10. rode vlaggen, wanneer je moet doorsturen naar een arts of andere deskundige.

**Dag 2 Voeding**

**Doel**: kennis verwerven over de 3 macronutriënten waar voeding uit bestaat: koolhydraten, vetten en eiwitten, wat gezonde en ongezonde voeding is vanuit Westers wetenschappelijke blik en hoe je iemand daarin kunt adviseren.

**Omschrijving**: Op deze dag leer je wat een koolhydraat, een vet en een eiwit is, maak je kennis met de terminologie rondom deze nutriënten, waar ze in zitten en kun je daaruit halen welke voeding gezond is en welke niet om dat vervolgens te kunnen adviseren aan je cliënten.

**Leerdoelen**:

Na deze dag weet je:

1. wat koolhydraten zijn
2. de verschillende soorten koolhydraten benoemen, zoals: mono-, di- en polysachariden, zetmeel, gecompliceerde suikers, essentiële suikers.
3. wat de functie van koolhydraten is in ons lichaam, wat gezond en wat niet en waarom
4. wat de functie is van koolhydraten in planten en voeding
5. wat glycemische index en glycemische lading is en hoe je daarmee om moet gaan
6. hoe diabetes mellitus 2 ontstaat en ook hoe je dat met voeding kunt beïnvloeden
7. wat vetten en oliën zijn en wat het verschil is
8. de verschillende soorten vetten en vetzuren en de terminologie daaromheen, zoals: plantaardige en dierlijke vetten, verschil tussen vet en vetzuur, langketenig en kortketenige vetzuren, verzadigd en onverzadigd vet, de omega vetten
9. waar de verschillende vetten in zitten
10. welke gezond zijn en welke niet
11. wat eiwitten zijn
12. waar ze in zitten
13. wat gebeurt bij te veel en te weinig koolhydraten, vetten, eiwitten
14. waar een vegetariër/veganist op moet letten qua eiwitten
15. welke producten niet meer gezond zijn in de supermarkt