# Webinar ‘Hersengezondheid en mentale weerbaarheid’

## Omschrijving

We hebben allemaal wel eens een “gut feeling” of onderbuikgevoel. Achter deze lichamelijke reactie lijkt meer waarheid te zitten dan we in eerste instantie zouden vermoeden. Onze hersenen en darmen communiceren namelijk voortdurend en tweezijdig met elkaar.

De hersenen sturen niet alleen signalen naar de darm, omgekeerd stuurt de darm ook signalen “naar boven”, naar de hersenen. We noemen dit de darm-hersen-as. Deze communicatie gebeurt onbewust door een verbinding tussen het centrale zenuwstelsel van de hersenen met het enterale zenuwstelsel van de darm. Recent is aangetoond dat onze darmbacteriën deze communicatie beïnvloeden en daarmee wellicht ook onze stemming en gedrag. De hoge comorbiditeit tussen stressgerelateerde psychiatrische symptomen zoals angst en depressie en verschillende chronische darmaandoeningen wijst op een rol van de intestinale microbiota in de darm-hersen-as.

In dit webinar zal er volgens de huidige inzichten worden ingegaan op hoe de darmmicrobiota de hersenfunctie en dus mentale gezondheid kunnen en niet kunnen beïnvloeden. Het doel is om zorgprofessionals nieuwe inzichten te geven zodat zij na afloop van dit webinar in staat zijn om zelf een goede opvatting te vormen wanneer zij informatie over dit onderwerp ontvangen/tegenkomen. Tevens zullen mogelijke therapeutische benaderingen, zoals het gebruik van probiotica, worden besproken.

**Leerdoelen**

Na afloop van het webinar is de zorgprofessional:

1. geïnformeerd over de samenstelling van de darmmicrobiota en de rol hiervan in hersengezondheid en mentale weerbaarheid.
2. geïnformeerd over de huidige wetenschappelijke stand van zaken.
3. geïnformeerd over de mogelijke therapeutische benaderingen.
4. geïnformeerd over de praktijkervaringen.

## Datum en programma

Dinsdag 10 november

19:45 – 20:00 aanvang

20:00 – 21:30 webinar

**Spreker**

Prof. dr. Robert-Jan Brummer



*Robert-Jan Brummer is als professor in gastroenterologie en klinische voeding, leider van het Nutrition-Gut-Brain Interactions Research Centre, alsmede als vice-rector aan Örebro University, Zweden betrokken en verantwoordelijk voor het universiteits-brede Food&Health Programme. Tevens is hij klinisch actief in het Universitair Ziekenhuis van Örebro. In zijn research ligt het focus op hoe voeding en darmmicrobiota zowel darm als hersengezondheid kunnen beïnvloeden.*