

Programma 'Leefstijlsymposium Zoetermeerse apotheken'

Dag	Titel programma	Extra informatie	Leerdoelen	Sprekers
1	• Introductie leefstijlgeneeskunde • Effect van leefstijl op onze stofwisseling • De bouwstenen van voeding en zijn fysiologie • Verdieping in gezonde voeding	• Inleiding in het ontstaan van leefstijl gerelateerde metabole ziekten: prevalentie, zorgkosten, ziektelast gerelateerd aan leefstijl en toekomstperspectieven • Hyperinsulinemie-insulineresistentie: de neerwaartse spiraal van metabole disfunctie • Voeding: macro- en micronutriënten • Voeding als medicijn in richtlijnen	• Kent u de cijfers en ziektelast van leefstijl gerelateerde aandoeningen • Weet u wat hyperinsulinemie-insulineresistentie is en hoe deze ontstaat in relatie met leefstijl • Kent u de bouwstenen van voeding: macronutriënten • Heeft u inzicht in de toepasbaarheid van voeding en leefstijl als therapie • Heeft u kennisgenomen van de wetenschappelijke bewijsvoering van diverse diëten en voedingspatronen • Kent u de effecten en behandel mogelijkheden van voeding bij chronische aandoeningen	• Drs. Rogier Larik (RL) – leefstijlapotheker • Connie Hoek (CH) – leefstijldiëtiste
	Programma (5 uur): 1. 09u00-9u30: Inloop 2. 09u30-10u30: Opening & inleiding: cijfers en ziektelast anno '25-'26 3. 10u45-11u45: Voeding en afvallen 4. 11u45-12u30: Hyperinsulinemie, insuline-resistentie en vicieuze cirkels 5. Lunch 6. 13u30-14u15: Waar bestaat voeding uit & richtlijnen 7. 14u15-14u45: Blue zones en leefstijlroer 8. 15u00-15u45: Voedingstherapie bij Metabool Syndroom 9. 15u45-16u00: Vragen en afsluiting			