

## Cursus Voeding en acné

<b>DAG 1</b>	
<b>Tijd</b>	<b>Onderwerp</b>
09.30-10.00	Welkomstwoord en inleiding
Blok 1 10.00-11.00	<b>Wat heeft de evolutie en onze welvaart te maken met onze gezondheid nu, Eiwitten: de bouwstenen van onze huid. We hebben elke eiwitbron nodig!</b>
<b>Pauze:</b> 11.00-11.15	<b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat zijn proteïnen? Wat zijn aminozuren? Waar zitten ze in? Hoeveel moeten we ervan eten?</li> <li>• Functies proteïnen / aminozuren</li> <li>• Vlees, vis, vegetariërs, eieren</li> <li>• Welke klachten ontstaan bij een tekort aan proteïnen?</li> <li>• Elastine</li> <li>• Proteïnen, collageen en de huid</li> </ul>
Blok 2 11.15-12.30	<b>Vetten: een machtige pion voor onze huidgezondheid</b>
<b>Lunchpauze:</b> 12.30-13.30	<b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betekenis vet voor het ontstaan van de mens;</li> <li>• Is het slechte imago van vet terecht? Over verzadigd vet, transvetzuren, cholesterol, dikmaker</li> <li>• Onverzadigde vetzuren en hun rol bij het creëren en remmen van ontstekingen van de huid</li> <li>• Cholesterol: bouwsteen van hormonen die een rol spelen bij acné</li> <li>• Vet als onderdeel van de huidbarrière</li> <li>• Is een vetbeperkte voeding de oplossing?</li> </ul>
Blok 3 13.30-15.00	<b>Koolhydraten: Energiek, maar de spil in ontstaan van huidproblemen!</b>
<b>Pauze:</b> 15.00-15.15	<b>Kernpunten</b> <u>De koolhydraatconsumptie en daarmee stijging van insuline heeft invloed op:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De hormoonbalans die bij acné aanwezig is</li> <li>• Ontstaan van extra vetweefsel en daarmee verhoging van de hormoonproductie in vetweefsel</li> <li>• De talgproductie</li> <li>• De deling van cellen in de huid – hyperkeratinisatie</li> <li>• Het leefmilieu voor bacteriën in de darm- daarmee ook op huidflora</li> <li>• Beschikbaarheid van zink</li> <li>• Beschikbaarheid van mineralen en vitamines in de cellen</li> <li>• Cholesterol en vethuishouding</li> <li>• Beschikbaarheid van eiwitten (spieren en huid)</li> <li>• Kwaliteit van de leverfunctie: wat u niet verteerd, draagt u op uw huid</li> </ul>
Blok 4 15.15-16.15	<b>De Lever: wat u niet verteerd, draagt u op uw huid! Hoe ziet een voorbeeld dagmenu eruit?</b>
	<b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korte toelichting over de rol van de lever bij acné</li> <li>• Ruimte voor vragen en we bekijken de inrichting van een voorbeeldmenu</li> </ul>
16.15-16.30	<b>Afsluiting en vragen</b>



## Cursus Voeding en acné

DAG 2	
Tijd	Onderwerp
09.30-09.45	Vragen en korte samenvatting / quiz van de vorige dag
Blok 1 09.45-11.00  Pauze: 11.00-11.15	<b>Darmen en darmflora en hun relatie tot de huid</b> <b>Vitamines, mineralen &amp; de huid</b> <b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• De darmwerking is de kern voor een gezonde huid. Waarom is de darmwerking bij zoveel mensen ontregelt?</li><li>• Waarom is de geboorte en de keuze van borst/flesvoeding bepalend voor de latere huidgezondheid?</li><li>• Vitamine D; dé huidvitamine, maar wie maakt genoeg vitamine D aan?</li><li>• Zink en magnesium: cruciaal voor de spijsvertering</li><li>• Je darmflora moet je vertroetelen! Hoe? Waarom?</li><li>• De darmbarrière en de link met de huidbarrière: voedselovergevoeligheid</li><li>• Fillagrine problematiek: bepalend voor de vochtbalans in de huid</li></ul>
Blok 2 11.15-12.30  Lunchpauze: 12.30-13.30	<b>Acné: Voeding en hormonen</b> <b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verstoorde hormoonstofwisseling met acne als gevolg. Wat is de rol van voeding?</li><li>• Koolhydraten, insulineresistentie en de invloed op hormonen</li><li>• De rol van groeihormonen ; welke produceren we zelf en welke eten we erbij?</li><li>• Melk goed voor elk?</li><li>• Xeno-oestrogenen; nephormonen uit voeding en gebruiksvorwerpen</li><li>• Welke omgevingsfactoren spelen een rol?</li><li>• Hormonen en beweging</li><li>• Stress en acné: waarom voedingsaanpassing soms niet helpt</li><li>• Welke rol spelen diverse vitamines en mineralen bij acné</li><li>• Stress jat voedingsstoffen!</li><li>• Cosmetica, verzorgingsproducten, huishoudmiddelen en invloed op hormonen</li></ul>
Blok 3 13.30-15.00  Pauze: 15.00-15.15	<b>Nu alles naar de praktijk: voedingsdagboekjes analyseren en casus oefenen</b> <b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Welke informatie kun je uit een voedingsdagboekje halen</li><li>• Hoe ziet een voedingsdagboekje eruit</li><li>• Welke adviezen geef je na analyse van de voeding?</li><li>• Welke vragen kun je aanvullend stellen aan je cliënt?</li><li>• We gaan oefenen, oefenen en oefenen!</li></ul>
Blok 4 15.15-16.15	<b>Praktijk</b> <b>Kernpunten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Welke voedingsadviezen geef je in de praktijk? Fase 1 en 2</li><li>• Welke supplementen adviseer je?</li><li>• Hoe ziet een voorbeelddagmenu eruit?</li><li>• Wanneer stuur je een cliënt door naar een orthomoleculair therapeut?</li><li>• Welke cliënten zijn geschikt voor een voedingsadvies?</li><li>• Handige apps</li><li>• Voorlichtingsmateriaal</li><li>• Voedingsdagboek beoordelen</li><li>• Motivatie cliënt is alles waard!</li></ul>
16.15-16.30	Vragen / afsluiting / evaluatie / certificaten