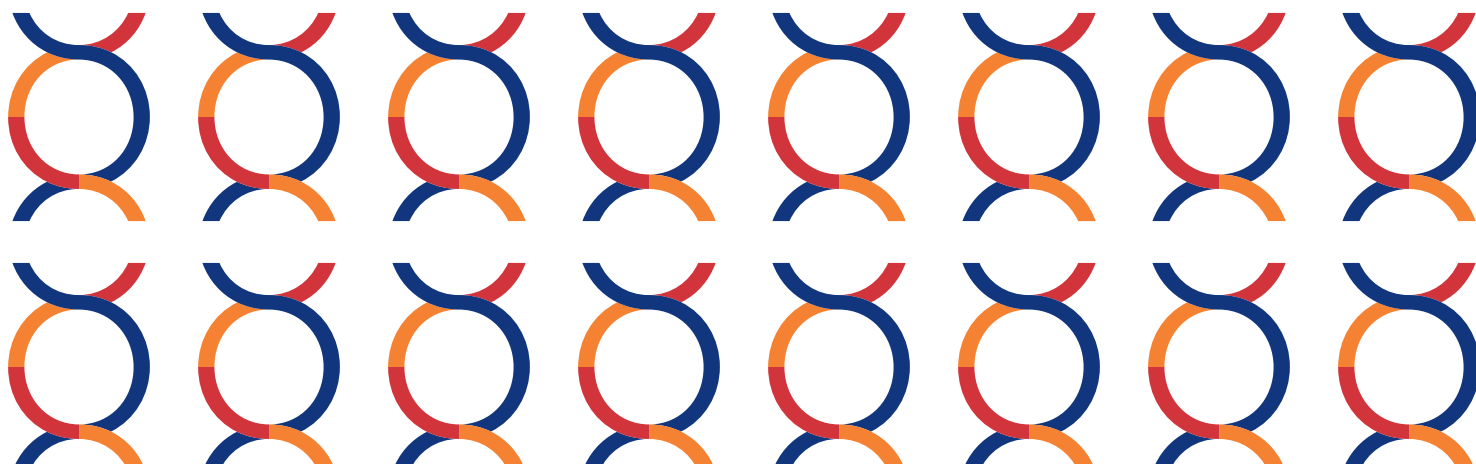


Maak kennis met de
mogelijkheden die voeding en
suppletie kunnen bieden voor de
veerkracht van onze gezondheid
en de kwaliteit van leven.

Educatie over gezondheid, voeding en suppletie



Groeien in gezondheid door kennis

Gezondheid is ons kostbaarste bezit. Een goede gezondheid is niet vanzelfsprekend maar een optimale voeding en voedingsuppletie kunnen wel bijdrage aan een betere gezondheid. De wetenschap staat niet stil bij de zoektocht naar wat deze rol precies inhoudt. Stichting Orthomoleculaire Educatie heeft als doel deze informatie over te brengen. Dit doen we vanuit een passie voor kwaliteit, wetenschap en kennisoverdracht.

Wij willen u graag kennis laten maken met de vele mogelijkheden die voeding en suppletie kunnen bieden voor de veerkracht van onze gezondheid en de kwaliteit van leven. Gezondheid is namelijk méér dan alleen de afwezigheid van ziekte.

Stichting Orthomoleculaire Educatie heeft als doel om onze jarenlange ervaring met u te delen en u te informeren over onafhankelijke wetenschappelijke en praktische informatie. Door een open platform te faciliteren vanuit verschillende disciplines en stromingen bieden wij u een educatieprogramma over gezondheid, voeding en suppletie.

Wij richten ons op drie doelstellingen voor het geven van een suppletieadvies: voeding aanvullen om gezondheid te behouden, voeding en suppletie om gezondheid te bevorderen en ziekte te voorkomen, en voeding en suppletie als onderdeel van een behandelplan.

Wij vinden extern toezicht op ons educatieprogramma een voorwaarde om de onafhankelijkheid en de kwaliteit te kunnen waarborgen. Hiertoe laten we ons adviseren door onafhankelijke adviseurs, waaronder Maartje Wijnhoven, Orthomoleculair therapeut en heilpraktiker, Marjan Timmerman, orthomoleculair diëtist en darmtherapeut, Cindy de Waard, MSc Farmaceutische wetenschapper.

Ons uitgangspunt is dat educatie niet alleen kennisoverdracht biedt, maar ook mensen bindt en inspireert. Het uitgebreide educatieprogramma met een opleiding, congres, expert clinics, kennisdagen en webinars, maar ook de suppletierichtlijnen maken Stichting Orthomoleculaire Educatie tot een belangrijke autoriteit op het gebied van gezondheid, voeding en suppletie. Daarbij blijven we bewust werken aan kwaliteit, wetenschap en kennisoverdracht; onze gezamenlijke voorwaarden voor een gezonde toekomst.

Suppletierichtlijnen Leidraad voor een goed advies

De suppletierichtlijnen zijn ontwikkeld voor gezondheidsprofessionals die geïnteresseerd zijn in de mogelijkheden die specifieke nutriënten kunnen bieden voor onze gezondheid. Door middel van deze suppletierichtlijnen wordt richting gegeven aan een onderbouwd en veilig suppletieadvies.

De suppletierichtlijnen bieden een leidraad voor de toepassing van voedingssupplementen als aanvulling op een uitgebalanceerd voedingspatroon en een gezonde leefstijl.

De suppletierichtlijnen zijn gebaseerd op wetenschappelijke literatuur, aangevuld met ervaringen vanuit de praktijk. Omdat kennis over nutriënten in relatie tot gezondheid onderhevig is aan continue ontwikkelingen in de wetenschap en ervaringen uit de praktijk, blijft ook de inhoud van deze richtlijnen in ontwikkeling. Het advies is dan ook om deze richtlijnen in perspectief te plaatsen en uitsluitend te gebruiken als onderdeel van een afgewogen behandelplan.

Elke individuele situatie vraagt om zijn eigen benadering en afweging. Bij het adviseren van voedingssupplementen is het te allen tijde van belang rekening te houden met individuele wensen, overtuigingen, leefstijl en beperkingen, zoals (voedsel)overgevoeligheden binnen het behandelplan.

Stichting Orthomoleculaire Educatie

Suppletierichtlijn Prikkelbare darm syndroom

Prikkelbare darm syndroom (PDS) of Irritable Bowel Syndrome (IBS) is een chronische darmstoornis. Klachten bij PDS kunnen zijn: chronische buikpijn, boeren, windigheid en algehele malaise. Zowel constipatie als diarree kunnen het gevolg zijn van PDS. Ook is het mogelijk dat beide afwisselend voorkomen. De precieze oorzaak van PDS is niet bekend maar een voedselallergie (gluten, tarwe, sojamek) dient uitgesloten te worden. Er bestaan 3 soorten PDS:

- PDS-A: Afwisselend constipatie of diarree
- PDS-C: Dominerend constipatie
- PDS-D: Dominerend diarree

Suppletie is gericht op het verminderen van symptomen en ondersteunen van de darmwerking.

Nutriënten	Richtlijn voor dosering	Bewijskracht
Probiotica: multi-strain, multi-species Bevordert een gezonde darmflora	Zie aandoenstippen	●●●●
Peperminut (mentha pipperita)-olie Vermindert de spanning van de spieren in het maag-darmstelsel waardoor de passage door de darmen sneller verloopt	3 x daags 0,2-0,4 ml	●●●●
Probiotica: met name psyllium (ispaghula) Verhoogt de transportneloosheid door de darmen Het name oplosbare vezels zijn geschikt bij PDS	3 x daags 3-5 g psyllium voor de maaltijd met een ruime hoeveelheid water	●●

Aandachtspunten

- Niet iedereen kan het soort en dosering van een probioticum dat helpt verschillen. Het adviseren van meerdere soorten en stammen (multi strain, multi species) probiotica wordt de voorkeur gegeven.
- Samenvatting PDS-patiënten hebben er last bij bepaalde probiotica zoals PDS en DDS (Dysbiosis) te vermijden. Dit is de basis voor het FODMAP-vrije dieet voor PDS-patiënten.
- Probiotische capsules met drogist zijn niet geschikt voor de darmwerking.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Dwaarsicht geneesmiddelen - voedingsstoffen - suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijke referenties

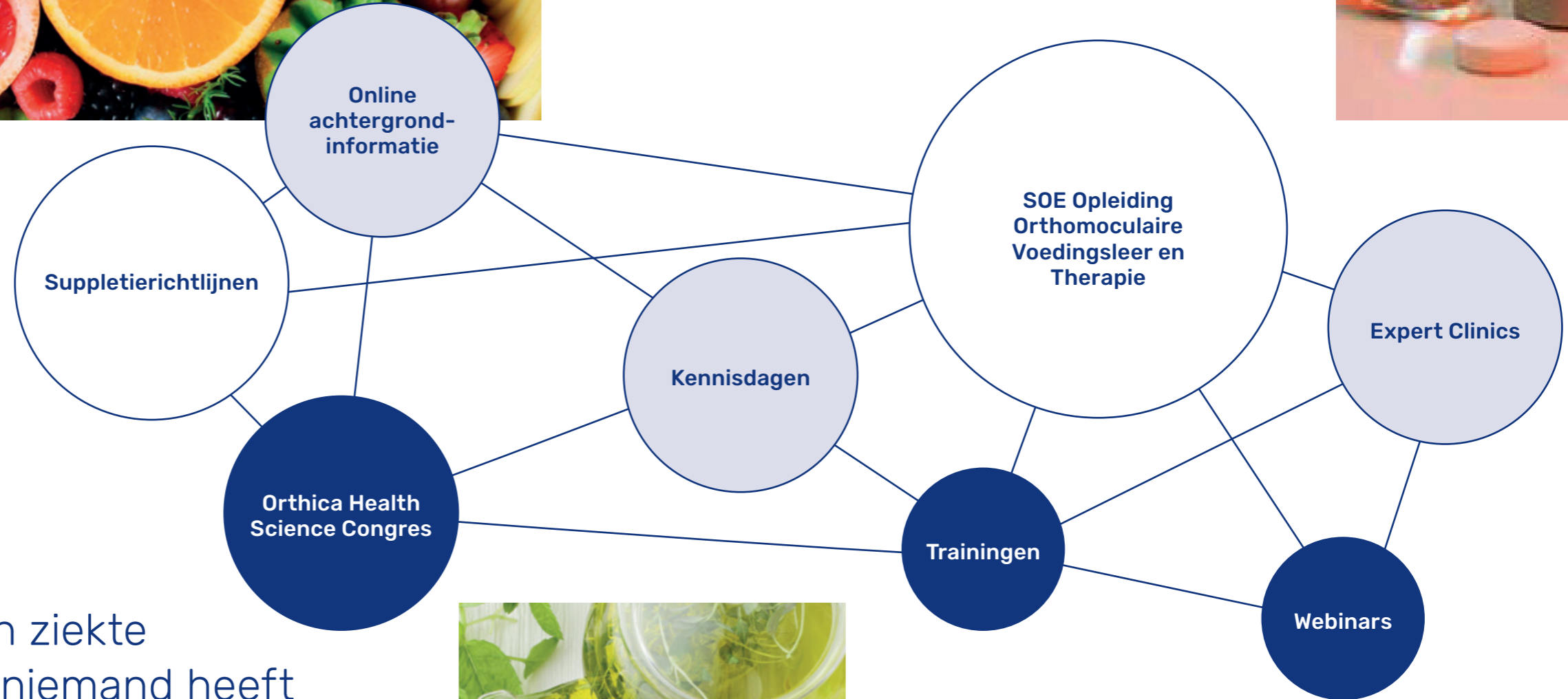
- Whelan K et al. Probiotics and prebiotics in the management of irritable bowel syndrome: a review of recent clinical trials and systematic reviews. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2015; 18(5): 561-7.
- Chen X et al. Irritable Bowel Syndrome and Its Role in Irritable Bowel Syndrome (IBS). *Curr Gastroenterol Rep*. 2015; 15(5): 323.
- Hungen AP et al. Systematic review: probiotics in the management of lower gastrointestinal symptoms in clinical practice - an evidence-based international guide. *Aliment Pharmacol Ther*. 2015; 39(5): 464-80.
- Khanlou R et al. Peppermint oil for the treatment of irritable bowel syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Gastroenterology*. 2015.
- Frost AD et al. Effect of fiber, entosymbiotics, and peppermint oil in the treatment of irritable bowel syndrome: Systematic review and meta-analysis. *BMC*. 2008; 33(7): 1388-1392.
- Chouhaid LI et al. The role of psyllium fiber supplementation in treating irritable bowel syndrome. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 2011; 20(2): 4-10.

Educatie over gezondheid, voeding en suppletie
Uitgevoerd door de professionele zorgverleners

www.orthomoleculaire.nl



Stichting Orthomoleculaire Educatie biedt een uitgebreid programma voor gezondheidsprofessionals die geïnteresseerd zijn in de mogelijkheden van voeding en voedingssupplementen in relatie tot gezondheid.



“Duizenden hebben ziekte bestudeerd, bijna niemand heeft gezondheid bestudeerd.”

Adelle Davis



Een actueel overzicht van alle activiteiten is te vinden in de agenda op onze website: www.soe.nl

Orthica Health Science Congres

Al meer dan 25 jaar organiseren wij een jaarlijks wetenschappelijk congres. Uniek is dat zowel de sprekers als het publiek gezondheidsprofessionals zijn vanuit diverse vakgebieden en met diverse achtergronden. Wat iedereen bindt is een gezamenlijke interesse in de mogelijkheden van voeding in relatie tot gezondheid.

Met het congresprogramma creëren wij een open podium voor experts vanuit de wetenschap en de praktijk met een raakvlak tussen reguliere en integrale gezondheidszorg. Aan de hand van een actueel thema presenteren wij nieuwe interessante inzichten over de mogelijkheden van voeding en suppletie in relatie tot gezondheid.

Het is onze missie om zo veel mogelijk gezondheidsprofessionals (meer) bewust te maken van de mogelijkheden van voeding en voedingssupplementen.

Ieder jaar in de maand september bent u van harte welkom op dit jaarlijkse congres.

Naast het inhoudelijke programma is er online de gelegenheid om u te laten informeren over nieuwe ontwikkelingen binnen de wetenschap en het bedrijfsleven.



Orthica Health Science Congres

Het Orthica Health Science Congres heeft als doel de uitwisseling van recente wetenschappelijke kennis, vernieuwende inzichten en praktijkervaringen over voeding in relatie tot gezondheid mogelijk te maken.

Vanuit een centraal thema besteden we bijzondere aandacht aan de rol van voeding in de etiologie, maar ook in de behandeling van aandoeningen.

De congressen hebben een informatief karakter, combineren visies en ervaringen vanuit verschillende disciplines en zijn gericht op gezondheidsprofessionals.

SOE Opleiding Orthomoleculaire Voedingsleer en Therapie

De opleiding Orthomoleculaire Voedingsleer en Therapie richt zich - al meer dan 30 jaar - op het inzichtelijk maken van de relatie tussen gezondheid en ziekte enerzijds en voeding en voedingssuppletie anderzijds. Na het volgen van deze éénjarige post-hbo opleiding, bent u in staat het verband tussen klachten/symptomen en niet optimaal verlopende biochemische processen op een brede, systematische manier te bekijken. Hiermee legt u een fundament om zelfstandig orthomoleculaire voedings- en suppletieadviezen te geven die de gezondheid helpen te verbeteren.

In samenwerking met een ervaren en deskundig docententeam wordt jaarlijks het onderwijsprogramma samengesteld. Het docententeam bestaat uit artsen, apothekers, therapeuten en diëtisten om een zo goed mogelijke weerspiegeling te geven van het werkveld en de wetenschap op het gebied van voeding en nutriënten. Leidraad van de opleiding vormen de nieuwste wetenschappelijke inzichten op het gebied van voeding en nutriënten en onze suppletierichtlijnen.

Gedurende de opleiding wordt de rol van voeding en nutriënten aan de hand van diverse ziektebeelden en condities besproken.

In het lesprogramma is tevens aandacht voor praktijkervaring in de vorm van casuïstiek. Veel studenten van onze opleiding zijn na het afronden van de opleiding een eigen praktijk begonnen of hebben hun kennis geïntegreerd in hun bestaande werkzaamheden als gezondheidsprofessional.

De opleiding is een specialisatie op HBO niveau waarbij een diploma medische basiskennis volgens PLATO eisen wordt aanbevolen. De opleiding bestaat uit 9 klassikale modules, thuisstudie (studiebelasting gemiddeld 8 uur per week), het schrijven van een paper en een examen. Het actuele rooster vindt u op onze website (www.soe.nl).

Voor meer informatie zie onze website en/of neem contact op met het secretariaat, dagelijks van 09.00-17.00 telefonisch bereikbaar via **036 5460930**, of mail ons op educatie@soe.nl

Voor aanvullende en actuele informatie verwijzen wij u graag door naar onze website **www.soe.nl**. Voor vragen en nadere informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat via **educatie@soe.nl**. Op werkdagen zijn wij van 09:00 uur tot 17:00 uur ook te bereiken op **036 5460930**.

Wij staan u graag te woord.

Bezoekadres

Wormerweg 1, 1311 XA, Almere
Tel +31 (0)36-546 09 30
educatie@soe.nl

Postadres

Postbus 10295, 1301 AG, Almere