

UITNODIGING

WORKSHOP 'LAAG FODMAP DIEET: deel 2'

Donderdag 19 november 2020 (10h45– 16h30)

Goed ter Motestraat 52, 8570 Ingooigem

Beste diëtiste,

In navolging van de eerste workshop rond het laag FODMAP dieet, nodigen we u graag uit voor een **'vervolg' workshop op donderdag 19 november 2020.**

Het laag FODMAP dieet is een dieet dat in volle ontwikkeling is. Er worden aan de Monash University in Australië dagelijks nieuwe producten getest op het FODMAP gehalte, en er wordt wereldwijd heel wat onderzoek verricht rond dit dieet.

Als 'FODMAP specialisten' proberen wij dit zo goed mogelijk op te volgen.

Deze extra informatie willen we dan ook graag met jullie delen tijdens de 'vervolg' workshop. Tijdens deze workshop zullen we de darmklachten in een iets ruimere context bekijken. In een eerste luik komen de andere mogelijke behandelingen – zoals medicatie, hypnotherapie, pre-/probiotica, ... - bij PDS aan bod. Daarna wordt wat dieper ingegaan op het waarom, wat en hoe van het laag FODMAP dieet.

Daarnaast zullen we jullie in een notendop een update geven in verband met het laag FODMAP dieet en het beschikbaar educatiemateriaal. Ook illustreren we de toepassing van het laag FODMAP dieet met diverse case studies. Tenslotte wordt besproken hoe het laag FODMAP dieet kan toegepast worden bij specifieke doelgroepen zoals sporters, kinderen, diabetici,

Er zal ook ruimte zijn om jullie vragen of eventuele moeilijkheden die jullie intussen al ondervonden hebben om het dieet toe te passen in de praktijk te beantwoorden.

Om alles zo goed mogelijk te kunnen voorbereiden, mogen jullie jullie eventuele vragen op voorhand doormailen naar info@annparmentier.be .

Ann Parmentier en Jo Mons

Praktische informatie:

Wanneer? Donderdag 19 november 2020, 10h45– 16h30

Locatie: Goed ter Motestraat 52, 8570 Ingoogem (nabij Vichte)
(vlot bereikbaar via E17; ook bereikbaar met het openbaar vervoer)

Deelnameprijs (FODMAP arme lunch en documentatiemateriaal):
Leden VBVD en Studenten: 140 Euro ; Niet-Leden VBVD: 155 Euro

Inschrijven **vóór 1 november** door een mail te sturen naar info@annparmentier.be.

Het aantal plaatsen is beperkt tot 12 deelnemers! Wil je er ook bij zijn, schrijf je dan snel in!

Je ontvangt jouw factuur op de workshop.

Bij annulatie of bij afwezigheid de dag zelf worden er geen kosten terugbetaald. De workshop gaat enkel door indien er meer dan 6 inschrijvingen zijn. Indien dit niet het geval is, wordt u hiervan verwittigd ten laatste op 5 november en wordt het volledige inschrijvingsgeld terugbetaald.

Voor de oefeningen tijdens de workshop kan het handig zijn om te werken met de FODMAPP.

Deze is te downloaden via volgende links:

iPhone: <https://itunes.apple.com/be/app/fodmapp/id1067546475?mt=8>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=be.annparmentier.fodmap>



Contactgegevens: Ann Parmentier
0474/20 83 36
info@annparmentier.be

Programma:

- 10h45-11h00: Ontvangst en registratie
- 11h00-11h30: PDS: wat, oorzaken en diagnose
- 11h30-12h30: PDS: mogelijke behandelingen
- 12h30-13h15: FODMAP arme lunch
- 13h15-13h45: PDS: voedingsadvies + FODMAP gehalte van voedingsmiddelen
- 13h45-14h30: Laag FODMAP dieet in de praktijk: consultaties/nieuw educatiemateriaal/ productinfo
- 14h30-15h00: PAUZE met als intermezzo 'quiz'
- 15h00-15h45: Laag FODMAP dieet bij specifieke doelgroepen en PDS versus ...
- 15h45- 16h15: Resultaten quiz en case studies
- 16h15- 16h30: Q&A en Take home Messages