



UITNODIGING

# Webinar

## 'LAAG FODMAP DIEET'

**Maandag 16 november 2020 (19h30 – 21h30)**  
**Donderdag 19 november 2020 (19h30 – 21h30)**

Beste diëtist,

Het laag FODMAP dieet klinkt je waarschijnlijk niet onbekend in de oren.

Het dieet is bedoeld voor mensen met het prikkelbare darm syndroom. Het is overgewaaid vanuit Australië en wordt sinds 2013 ook meer en meer in België toegepast.

Hoogstwaarschijnlijk heb je al vragen gekregen van patiënten (al dan niet na doorverwijzing van een arts) die het laag FODMAP dieet wensen te volgen. Misschien heb je zelf al wat informatie opgezocht, maar voel je je nog niet onmiddellijk in staat om het dieet toe te passen. Of pas je het laag FODMAP dieet al toe in jouw praktijk maar mis je nog wat praktische kennis. Of wens je een update van het laag FODMAP dieet. Dan is deze workshop beslist iets voor jou.

Gezien ik (Ann) zelf PDS heb, is de passie voor het laag FODMAP dieet groot. In 2014-2015 hebben wij samen (Jo en Ann) een bachelorproef gemaakt i.v.m. het laag FODMAP dieet. Daarna hebben we echter niet stilgezeten. Zo werden heel wat praktische tools uitgewerkt die de patiënten kunnen helpen om het laag FODMAP dieet toe te passen in de praktijk. Deze kennis, samen met onze ervaring met het laag FODMAP dieet – als diëtist en Ann als PDS patiënt– willen we delen met zoveel mogelijk erkende diëtisten, zodat patiënten met het prikkelbare darm syndroom zo goed mogelijk geholpen kunnen worden.

Na de onze eerste webinars die een succes waren hebben we geopteerd om ook dit najaar de 'workshop' **ONLINE** te organiseren. Zo nemen we ook zeker geen onnodige risico's.

Tijdens het eerste webinar zal na **een korte theoretische inleiding** de recent geupdate voedingslijst uitgebreid besproken worden en zal er al heel wat praktische informatie worden meegegeven.

Na deze workshop zullen jullie een aantal opdrachtjes krijgen, zodat je intussen de opgedane kennis wat kan oefenen, om dan actief te kunnen deelnemen aan de tweede workshop waarbij er aan de hand van diverse oefeningen nog meer **praktische informatie** zal gegeven worden.

De workshop zal online gegeven worden, zodat jullie ook tijdens deze workshop vragen kunnen stellen en actief kunnen deelnemen. Jullie zullen ook een **toolbox** toegestuurd krijgen.

Na het volgen van de workshop zal je op deze manier de **nodige kennis, tools en handvatten** hebben om jullie patiënten zo goed mogelijk te begeleiden bij het volgen van het laag FODMAP dieet.

## **Praktische informatie:**

Wanneer? Maandag 16 november 2020, 19h30 – 21h30 en donderdag 19 november 2020, 19h30 – 21h30

Locatie: achter jullie computer

**Deelnemersprijs** (incl. documentatiemateriaal en toolbox):

**Leden VBVD en Studenten: 80 Euro**

**Niet-Leden VBVD: 95 Euro**

Inschrijven **vóór 10 november** door een mail te sturen naar [info@annparmentier.be](mailto:info@annparmentier.be).

**Het aantal inschrijvingen is beperkt.**

Bij annulatie worden er geen kosten terugbetaald. De workshop gaat enkel door indien er meer dan 4 inschrijvingen zijn. Indien dit niet het geval is, wordt u hiervan verwittigd ten laatste op 11 november en wordt het volledige inschrijvingsgeld terugbetaald.

Contactgegevens: Ann Parmentier en Jo Mons

0474/20 83 36

[info@annparmentier.be](mailto:info@annparmentier.be)

## **Programma 16 november (19h30-21h30)**

19h30 – 20h30: **Prikkelbare darmsyndroom (PDS/IBS) en laag FODMAP Dieet**

**+ recente wetenschappelijke ontwikkelingen**

20h30 – 21h30: **Beschikbaar educatiemateriaal**

## **Programma 19 november (19h30-21h30)**

19h30 - 20h00: **Laag FODMAP dieet in de praktijk**

20h00 – 20h30: **Quiz + Praktische opdracht: beoordelen verpakkingen**

20h30 – 21h15: **Laag FODMAP dieet: voor wie (niet) - Belang diëtist - Moeilijkheden - De toekomst**

**+ Praktische opdracht: recepten aanpassen/ Menuplanning**

21h15 – 21h30: **Take home messages + Q&A**