



UITNODIGING

# Webinar

## 'LAAG FODMAP DIEET'

**Donderdag 17 maart 2022 (19h00 – 21h00)**  
**Maandag 21 maart 2022 (19h00 – 21h00)**

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.

Tijdens het eerste webinar zal na **een korte theoretische inleiding** de 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 het tweede webinar waarbij er aan de hand van diverse oefeningen nog meer **praktische informatie** zal gegeven worden.

Jullie zullen ook een **toolbox** digitaal toegestuurd krijgen.

Na het volgen van deze webinars 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? Donderdag 17 maart 2022, 19h00 – 21h00 **EN** maandag 21 maart 2022, 19h00 – 21h00

Kan je niet live aanwezig zijn? Geen probleem. Uitgesteld kijken is mogelijk tot 14 dagen na de live webinars!

Locatie: achter jullie computer

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

**Leden VBVD en Studenten: 80 Euro**

**Niet-Leden VBVD: 95 Euro**

Inschrijven **vóór 7 maart** via de webshop op [www.FODMAPP.be](https://www.fodmapp.be) (<https://www.fodmapp.be/webshop/>)

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 10 maart en wordt het volledige inschrijvingsgeld terugbetaald.

Contactgegevens: Ann Parmentier en Jo Mons

0474/20 83 36

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

### **Programma 17 maart 2022 (19h00-21h00)**

19h00 – 20h00: **Prikkelbare darmsyndroom (PDS/IBS) en laag FODMAP Dieet**

**+ recente wetenschappelijke ontwikkelingen**

20h00 – 21h00: **Beschikbaar educatiemateriaal**

### **Programma 21 maart 2022 (19h00-21h00)**

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

19h30– 20h00: **Quiz + Praktische opdracht: beoordelen verpakkingen**

20h00 – 20h45: **Laag FODMAP dieet: voor wie (niet) - Belang diëtist - Moeilijkheden - De toekomst**

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

20h45 – 21h00: **Take home messages + Q&A**