

Themadag voedingssupplementen binnen natuurvoedingsadviezen

13 januari 2018

Van 9.30h tot 16.45h

Kosten: 149 euro, inclusief koffie/ thee/ lunch. Tarief voor groepsinschrijving op aanvraag academie@kraaybeekerhof.nl

Voedingssupplementen dragen volgens de Gezondheidsraad (2015) niet bij aan het terugdringen van chronische ziekten. Vanwege de mogelijke negatieve effecten worden ze afgeraden, tenzij er een indicatie is. Maar wie eet dagelijks volgens de nieuwe richtlijnen goede voeding van dezelfde Gezondheidsraad? En hoe zit het met vegetariërs, veganisten, zwangere vrouwen, peuters, kleuters, ouderen of mensen die glutenvrij moeten eten? De bekende hoogleraar aan de afdeling Voeding en Epidemiologie bij de Harvard School of Public Health en Harvard Medical School Walter Willett beveelt iedereen een goede multi aan, naast goede voeding.

De meningen lopen dus sterk uiteen, waardoor de consument in verwarring raakt en een goed advies nodig heeft.

In de maand augustus 2017 alleen al deze koppen in de media: “Vitamine-D-suppletie advies voor zwangere vrouwen vaak te laag”; “Europese aanbevelingen voor riboflavine (B2) zijn flink verhoogd voor vrouwen en zuivelconsumptie (belangrijkste bron B2) is flink gedaald. De verwachting is dat de riboflavine-inname hierdoor vaker onder de aanbevelingen ligt”; “Actieve kool in voeding (zoals detox-sapjes) kan negatieve effecten hebben op de vitamine- en mineralenstatus”; RIVM: “Vooral sportsupplementen soms gevaarlijk”.

Enkele onderwerpen, die deze dag zeker aan de orde komen:

- In welke situaties zijn supplementen noodzakelijk?
- Wanneer supplementen juist afraden?
- Waaraan moet een goed supplementadvies voldoen?
- Zijn er natuurlijke supplementen?
- Supplementen in capsulevorm beter?
- Met vitamines- en/of mineralenverrijkte voedingsmiddelen beter dan supplementen?
- Belangrijkste interacties tussen supplementen, voeding en geneesmiddelen.
- Is een duurder preparaat altijd beter?
- Hoe onderscheid je echte inhoud en de ‘marketing-bla-bla’.
- Schüssler mineraalzouten beter of anders werkzaam dan supplementen?

Na deze dag kunt u uw klanten beter adviseren in hun supplementkeuze.

Docenten

Alf Knutzen, van oorsprong verpleegkundige en operatieassistent. Alf heeft 8 jaar gewerkt als adviseur/artsenbezoeker. En vanaf 1987 zeventien jaar bij een orthomoleculair bedrijf. Met de opgedane kennis in 2004 besloten om zelf een suppletielijn(tje) te ontwikkelen: modulair, eigenzinnig, no-nonsense en functioneel. Zijn eigen bedrijf OrthoBasics met het merk Alfytal was geboren. Naast het ontwikkelen van supplementenformules (ook voor derden), geeft hij voedings- en suppletie-adviezen.

Henny de Lint, diëtiste, docente en natuurvoedingsdeskundige.

Henny heeft zich na haar opleiding diëtetiek intensief beziggehouden met verschillende voedingsstromingen zoals Macrobiotiek, Antroposofie, Orthomoleculaire en Chinese voedingsleer. Naast jarenlange praktijkervaring heeft Henny meer dan 30 jaar les gegeven op

de opleiding CAM (Complementary and Alternative Medicine) van Saxion Next en op de Hogeschool Utrecht, minor Voeding. Bij Kraaijbeekhof is ze als docent verantwoordelijk voor de voedings- en dieetleer. Het boek 'De natuurlijke gezondheidswijzer' is van haar hand.