

UITNODIGING

WORKSHOP 'LAAG FODMAP DIEET'

Donderdag 24 augustus 2017 (11h30 – 17h30)

Goed ter Motestraat 52, 8570 Ingooigem

Beste diëtiste,

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.

En/of pas je het laag FODMAP dieet al toe in jouw praktijk maar mis je nog praktische kennis. En/of wens je een update van het laag FODMAP dieet.

Dan is deze workshop beslist iets voor jou.

Samen (Ann Parmentier en Jo Mons) hebben we in 2014-2015 een bachelorproef gemaakt rond het laag FODMAP dieet waarbij we het laag FODMAP dieet zeer grondig bestudeerd hebben. Tijdens deze bachelorproef hebben we ook heel wat praktische tools gemaakt die voor de patiënten een handig hulpmiddel kunnen zijn om het laag FODMAP dieet toe te passen. Intussen werden deze tools verder uitgewerkt en geupdate. Ook werd intussen een app ontwikkeld (FODMAPP). De tools en de app zijn volledig up to date. Deze kennis, samen met onze ervaring met het laag FODMAP dieet willen we delen met zoveel mogelijk erkende diëtisten, zodat patiënten met het prikkelbare darm syndroom zo goed mogelijk geholpen kunnen worden.

Tijdens de workshop zal er na een korte theoretische inleiding vooral **veel praktische informatie** meegegeven worden.

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

Ann Parmentier en
Jo Mons

Praktische informatie:

Wanneer? Donderdag 24 augustus 2017, 11h30 – 17h30

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

Deelnameprijs (incl. BTW, FODMAP arme lunch, documentatiemateriaal en toolbox):

Leden VBVD en Studenten: 125 Euro

Niet-Leden VBVD: 145 Euro

Inschrijven **vóór 1 augustus** door een mail te sturen naar info@annparmentier.be. **Het aantal inschrijvingen is beperkt.** Je ontvangt jouw factuur op de workshop.

Bij annulatie na 1 augustus 2017 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 augustus 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>



Als je over een mobiel toestel beschikt breng dit dan zeker mee naar de workshop.

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

Programma:

11h30 – 12h20: Ontvangst en registratie met **FODMAP arme lunch**

12h20 – 13h00: **Prikkelbare darmsyndroom (PDS/IBS) en laag FODMAP Dieet**

13h00 – 14h00: **Laag FODMAP dieet:** tools voor de patiënt – met focus op productinformatie

14h00 – 14h30: **Pauze met FODMAP arme proevertjes**

14h30 – 14h45: **Quiz**

14h45 – 15h15: **Laag FODMAP dieet: voor wie (niet) - Belang diëtist - Moeilijkheden - De toekomst**

15h15- 17h00: **Praktische opdrachten:** Beoordelen verpakkingen/ recepten aanpassen/ menuplanning

17h00 - 17h30: **Take home messages + Q&A**