

Spijsvertering

Maag, Lever en Darmen



Dat de spijsvertering een groot effect heeft op de gezondheid is algemeen bekend. De kennis over de werking van dit complexe systeem neemt dagelijks toe. Het is een complexe samenwerking van tal van regelsystemen: de maag, lever, alvleesklier, de dunne en dikke darm. Veel gezondheidsklachten hangen samen met een onvolledige vertering van de voeding. Wanneer de productie van maagzuur niet optimaal verloopt, kunnen niet voorverteerde voedselresten in de darm komen. In de cursus krijg je inzicht in de spijsvertering en de manier waarop een optimaal werkend systeem bereikt kan worden. Enzymen en bacteriën in vele varianten zijn de werkers bij het omzettingsproces. De kwaliteit van het spijsverteringsproces heeft grote effecten op het immuunsysteem en zelfs op het functioneren van onze hersenen. Slecht functionerende spijsvertering heeft een groot aantal gevolgen. Diverse gedragsproblemen blijken aan de spijsvertering te wijten. Ook grotere vatbaarheid voor schimmels, infecties, allergieën, huidklachten, vermoeidheid, enz. kunnen hiervan het gevolg zijn. Een gezonde darm daarentegen draagt bij aan een hogere fysieke en psychische weerstand.

Het doel van deze cursus is om aan de hand van behandelprotocollen te leren hoe een niet goed lopende spijsvertering weer hersteld kan worden. Dit door het herkennen van problemen en het stellen van prioriteiten in de interventie. U kunt aan het einde van de cursus zelfstandig effectieve protocollen toepassen ten aanzien van het behandelen van cliënten met spijsverteringsproblemen van de maag, lever en darmen.



- ✓ **Het optimaliseren van de spijsvertering.** Wat is gezonde voeding? Wat is de aard van de klachten? Er worden praktische adviezen en interventies gegeven die direct toepasbaar zijn in de praktijk.
- ✓ **De maag.** Velen hebben last van brandend maagzuur. Maagzuurremmers worden langdurig en vaak ten onrechte geslikt. Het opsporen van de oorzaak en het begrijpen van de gevolgen komt tijdens deze cursusdag duidelijk aan de orde.
- ✓ **Het belang van een goed functionerende lever.** Een niet optimaal functionerende lever ligt vaak ten grondslag aan tal van ziekten en gezondheidsproblemen. De lever is bij chronische klachten altijd betrokken en heeft invloed op vele regelsystemen. Welke voedingsadviezen en welke supplementen zijn passend?
- ✓ **De rol van de pancreas.** De pancreas heeft naast zijn hormoonproductie (insuline) nog een hele belangrijke taak: betrokkenheid bij de vertering van eiwitten, vetten en koolhydraten. Deze verteringsfuncties van de pancreas kunnen langzaam slechter worden en een oorzaak zijn van vage buikklasten. Het herkennen van de symptomen die horen bij een verteringsprobleem door de pancreas is een belangrijke onderdeel voor het maken van een behandelstrategie.
- ✓ **Gezonde darmen.** Er bestaan intrigerende associaties tussen de specifieke samenstelling van de microbiële darmflora en talrijke ziekten en gezondheidskwesties. Denk aan enigszins voorspelbare verbanden met aandoeningen als Prikkelbare Darm Syndroom (PDS), diabetes en overgewicht tot meer raadselachtige relaties met autisme en depressiviteit. U krijgt meer inzicht in behandelmethoden door de darmflora bij te sturen. Pré-, pro- en postbiotica worden besproken. Waar moet u op letten en hoe lang zou men pré en/of probiotica moeten nemen? We leren met nieuwe inzichten en slimme strategieën het lichaam snel te kunnen herstellen - "quick wins". Verder worden behandelprotocollen gegeven voor de meest voorkomende aandoeningen zoals colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn.

