



## Leerdoelen – Voeding I, II en III

Inleiding	Het doel van deze module is de cursist duidelijk te maken waar de orthomoleculaire geneeskunde uit voortkomt en wat deze inhoud.
Gezonde voeding	Aan de hand van deze module wordt inzicht verworven in de verschillende visies en adviezen mbt gezonde, optimale voeding.
Voedingsregimes	Het doel van deze module is de cursist duidelijk te maken welke voedingsregimes er zoal zijn, wat deze inhouden en wat vanuit epigenetisch oogpunt gezien de voordelen en aandachtpunten zijn.
Spijsvertering	Aan de hand van deze module wordt inzicht verworven in de functie en werking van de verschillende onderdelen van het spijsverteringskanaal.
Vrije radicalen	Het doel van deze module is de cursist duidelijk te maken wat vrije radicalen zijn, hoe ze ontstaan en wat ze doen. Ook wordt duidelijk gemaakt wat de werking van anti-oxidanten is en wat de belangrijkste anti-oxidanten zijn.
Cholesterol	Aan de hand van deze module wordt inzicht verworven in de aanmaak en functie van cholesterol. Ook wordt duidelijk waar op te letten bij een cholesterolmeting.
Samenwerking Calcium – Vit. D	Aan de hand van deze module wordt duidelijk hoe bijschildklierhormonen (PTH en Calcitonine) met behulp van vitamine D en calcium bijdragen aan opbouw c.q afbraak van botten.
Bioflavonoïden	Aan de hand van deze module wordt duidelijk wat de werking is van de verschillende soorten flavonoïden en wat de belangrijkste bronnen zijn.
Anti-nutriënten	Aan de hand van deze module wordt duidelijk wat de belangrijkste anti-nutriënten zijn, waaruit hun werking bestaat en wat de meest voorkomende bronnen zijn.
Eiwitten	Aan de hand van deze module wordt duidelijk waartoe we eiwitten nodig hebben, welke bronnen er zijn, hoe de beschikbaarheid ervan is, hoe een tekort is te herkennen en hoeveel we nodig hebben.
Koolhydraten	Aan de hand van deze module wordt duidelijk waartoe we koolhydraten nodig hebben, welke soorten er zijn en wat de invloed daarvan op het lichaam is. Ook wordt helder hoe de verschillende koolhydraten invloed hebben op de bloedsuikerspiegel.
Vetten	Aan de hand van deze module wordt duidelijk welke soorten vet er zijn, onderverdeeld in meervoudig onverzadigde, onverzadigde, verzadigde en transvetten en in welke voedingsmiddelen ze te vinden zijn. Ook wordt helder waar we deze vetten voor nodig hebben en wat de gevolgen zijn als er van een bepaald soort te weinig of juist te veel in het lichaam aanwezig is.



Mineralen en sporenelementen	Aan de hand van deze module wordt duidelijk wat de functie is van de verschillende mineralen en sporelementen, wat goede bronnen zijn, welke deficiëntieverschijnselen er kunnen optreden en hoe mineralen en sporelementen therapeutisch ingezet kunnen worden.
Vitaminen	Aan de hand van deze module wordt duidelijk wat de functie is van de verschillende vitamines, wat goede bronnen zijn, welke deficiëntieverschijnselen er kunnen optreden en hoe vitamines therapeutisch ingezet kunnen worden.
Aminozuren	Aan de hand van deze module wordt duidelijk wat de functie is van de verschillende aminozuren, wat goede bronnen zijn, welke deficiëntieverschijnselen er kunnen optreden en hoe aminozuren therapeutisch ingezet kunnen worden.
Suppletie	Aan de hand van deze module wordt duidelijk waar rekening mee te houden bij het opstellen van een individueel suppletie-advies. Europese richtlijnen, orthomoleculaire inzichten, tekorten als gevolg van medicatie, aminozuur-relaties en interacties, (mineralen)verbindingen en (vitaminen)omzettingen.
Suppletie overzichten	Het doel van deze module is de cursist te voorzien van lijsten ten einde in één oogopslag te kunnen zien welke indicaties er voor een bepaald nutriënt bekend zijn en wat de symptomen van een tekort zijn.
Coaching I	In deze module worden praktische handvatten aangereikt en geoefend teneinde toekomstige cliënten te kunnen motiveren en stimuleren naar een blijvend gezond eetgedrag.
Praktijk	In deze module leert de cursist welke alternatieven er voorhanden zijn teneinde bepaalde voedingstechnische beperkingen draaglijk te kunnen maken.