



**ONLINE Symposium**  
**Whole Food Plant Based**  
**22 oktober 2021**  
**9:00 – 12:30u**

Opname te bekijken van 1 juli t/m 15 september 2022

**Doelgroep:** Diëtisten, artsen en andere gezondheidswerkers.

Een dieet dat bestaat uit onbewerkte en plantaardige voeding heeft alleen maar voordelen, zowel op vlak van dierenwelzijn en milieu maar zeker ook voor onze gezondheid. Ondanks het feit dat er steeds meer positieve relaties gevonden worden bij verschillende aandoeningen en lichaamsfuncties beperken we ons tijdens dit symposium tot de meest prangende in onze westerse maatschappij. Door de nieuwe inzichten in de fysiologische processen zien we dat de huidige voedingsaanbevelingen niet meer voldoen. Het wordt ook duidelijk dat een WFPB dieet zeker voor iedereen geschikt is. En omdat weten en doen twee verschillende dingen zijn wordt er ook geleerd hoe we gedragsverandering kunnen aanpakken.

## Programma

### **9:00u WFPB en hart- en vaatziekten**

**Spreker: Dr. Annelies Moons, huisarts gespecialiseerd in plantaardige voeding**  
*Een onbewerkt plantaardig dieet doet de atherosclerose in onze aders slinken. Dit in tegenstelling tot de behandeling van het klassieke AVVZ-dieet. In deze lezing wordt het ontstaan van deze ontstekingsreacties uitgelegd alsook het mechanisme van plantaardige voeding op de souplesse van de aders.*

### **9:50u WFPB en diabetes**

**Spreker: Dr. Jan Martijn Oosterveen, huisarts gespecialiseerd in plantaardige voeding**  
*Een dieet met laag koolhydraat- en hoog vetgehalte vergroot het risico op diabetes op lange termijn. In deze lezing wordt het verhaal verteld over insulineresistentie en vettoxiciteit en over fruitangst en overmatige aandacht voor eiwitten.*

**10:40 pauze**

## **10:50u WFPB voor iedereen**

**Spreker: Evelien Mertens, diëtist en onderzoeker Voedings- en dieetkunde en wetenschappelijk medewerker, VUBrussel**

*Vaak wordt nog onterecht gedacht dat bepaalde specifieke groepen zoals kinderen, zwangere vrouwen en ouderen niet gezond kunnen leven op een 100% plantaardig voedingspatroon. De wetenschappelijke literatuur toont echter aan dat dit wel perfect kan wanneer er rekening gehouden wordt met bepaalde aandachtspunten. Meer plantaardige voeding heeft zelfs voordelen, niet alleen voor de gezondheid, maar ook op het gebied van dierenwelzijn en klimaat. Een zoveel mogelijk onbewerkt voedingspatroon werkt beschermend tegenover chronische ziekten en aandoeningen gerelateerd aan levensstijl.*

## **11:40u Voedingsgedrag veranderen**

**Spreker: Prof. dr. Siegfried Dewitte, gedragswetenschapper, KULeuven**

*Het gedrag van mensen laten veranderen op een blijvende manier is een grote uitdaging. Als het over eten gaat, is dit niet anders. Er zijn een aantal manieren om mensen te motiveren om zoveel mogelijk onbewerkt en plantaardig te gaan eten, maar dit vergt een aanpak op meerdere vlakken tegelijk die oog heeft voor de verschillende profielen van de betrokkenen. De spreker geeft een overzicht van de uitdagingen zoals gewoontegedrag, culturele factoren, en gebrek aan kunde en kennis, en mogelijke oplossingen hiervoor.*

## **12:30u Einde**

### **Kosten:**

€ 69,-

(inclusief BTW, digitale syllabus, opleidingsattest)

### **Algemene voorwaarden**

- Inschrijven verplicht tot betalen.
- Er is geen terugbetaling mogelijk.
- Uw inschrijving is persoonlijk.
- U krijgt de link toegestuurd ten vroegste op 30 juni.

### **Studiepunten**

Voor deze navorming krijgt u 3 studiepunten.

### **Attest**

Alle deelname-attesten worden verstuurd na 15 september.

### **Uw contactpersoon:**

Chris Kerfs, organisator Kintu

chris.kerfs@kintu.be