

**Cursus Voeding en Sport**

**MSM, Maastricht**

**Donderdag 16 en vrijdag 17 januari 2014**

**Inleiding**

Voeding kan van grote invloed zijn op de gezondheid en de prestatie van een (top-)sporter. Het is derhalve voor een (sport-)arts van groot belang om te weten aan welke randvoorwaarden deze voeding dient te voldoen en hoe het voedingsgedrag van een sporter beïnvloed kan worden om gezondheidsbeïnvloeding en/of prestatieverbetering te bewerkstellingen.

Naast een (korte) introductie gericht op energie en vocht in relatie tot duur- en spelsporten, zal in deze tweedaagse cursus worden ingegaan op de specifieke achtergronden; dit houdt in voedingsaspecten bij een bepaald type sport, bij bepaalde omstandigheden en/of bij bepaalde klachten/afwijkingen. Een en ander wordt gebaseerd op recent afgesloten wetenschappelijk onderzoek. In de module ‘Voeding en Sport’ leert u enerzijds hoe de meest ideale advisering t.a.v. voeding zou moeten zijn, anderzijds wat in realiteit bij veel takken van sport gewoonte is. Naast uitgebreide aandacht voor de wetenschap, wordt in de cursus ook ingegaan op de praktijk van te geven voedingsadviezen bij sporters.

**Doelgroep**

Deze cursus maakt deel uit van het verplicht cursorisch onderwijs in het kader van de opleiding tot sportarts.

Aios sportgeneeskunde, sportartsen en overige artsen.

Er wordt van uitgegaan dat de cursisten de volgende hoofdstukken uit het boek Exercise Physiology; Energy, Nutrition and human performance vanMcArdle (10e druk; 2010) hebben bestudeerd:

\* H. 28 Body Composition Assessment;

\* H. 29 Physique, Performance, and Physical Activity;

\* H. 30 Overweight, Obesity, and Weight Control.

**Aantal deelnemers**

Het maximaal aantal cursisten bedraagt 25.

**Datum**

Donderdag 16 en vrijdag 17 januari 2014.

**Locatie**

Maastricht School of Management (t.o. Universiteit Maastricht).

**Overnachting**

Voor een overnachting kunnen wij u Apart Hotel Randwyck te Maastricht aanbevelen. Reserveren kunt u via nummer 043-3616835. De kosten voor de overnachting zijn voor uw eigen rekening.

**Bereikbaarheid**

De Universiteit van Maastricht is bijzonder goed bereikbaar met de trein. Mocht u toch beslissen met de auto te willen komen, dan maken wij u erop attent dat er beperkte mogelijkheden tot (betaald) parkeren zijn.

**Accreditatie**

De cursus is door de VSG voor sportartsen geaccrediteerd voor12 punten. Voor huisartsen is de cursus voor 12 punten geaccrediteerd door het College van Accreditatie van de KNMG.

**Certificaat**

De deelnemers ontvangen aan het einde van de cursus een certificaat.

**Kosten**

€ 895,00 incl. lunch en cursusmateriaal.

**Inschrijven**

U kunt zich via bijgevoegd inschrijfformulier inschrijven. Ca. twee weken voor aanvang van de cursus wordt d.m.v. uw machtiging éénmalig het cursusbedrag van uw bankrekening afgeschreven.

****

**Programma Voeding en Sport**

**Donderdag 16 januari 2014**

*09.30 uur Aankomst en koffie*

10.00 uur Openingswoord *E. Stolk*

10.05 uur Koolhydraat- / Vetstofwisseling *L.. van Loon*

 *Pauze*

11.15 uur Eiwitstofwisseling *L. van Loon*

12.15 uurMicronutriënten (accent op ijzerdepletie)  *I. Ceelen*

*13.15 uur Lunch*

14.00 uur Sportvoeding *I. Ceelen*

 Met een accent op:

 \* Vochtbalans (sportdranken)

 \* Afvallen (energierestrictie) bij sporten in gewichtsklassen

 \* ‘Diëten’ in de sport (vegetarisch / veganistisch e.a.)

 \* Eetgedragproblemen in de sport

Met daarbij aandacht voor ‘Zin en onzin van meten van lichaamssamenstelling’

*15.15 uur Pauze*

15.30 uur Functional Foods I / Functional Foods II *L.. van Loon*

17.00 uur Afsluiting dag 1

### Vrijdag 17 januari 2014

*08.30 uur Aankomst en koffie*

09.00 uur Maagdarmfunctie bij inspanning *R.J. Brummer*

*10.00 uur Pauze*

10.15 uur Voeding en voedingsmodulatie van (top-)sporters aan

 de hand van casuïstiek *F. Hartgens*

*12.00 uur Lunch*

13.00 uur Bespreking casuïstiek die door aios van te voren is gemaakt *E.. Stolk*

Idem: door aios ingebrachte casuïstiek

*14.30 uur Pauze*

14.45 uur Vervolg bespreking casuïstiek *E.. Stolk*

15.30 uur Toets / Evaluatie

*16.00 uur Sluiting*