



## Cursus Voeding en Sport

Maastricht School of Management, Maastricht

Donderdag 21 en vrijdag 22 januari 2016

### Inleiding

Voeding en de inname van vocht kan van grote invloed zijn op de gezondheid en de prestatie van een (top-)sporter. Het is dus 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 bewerkstelligen.

- In deze tweedaagse cursus zal worden ingegaan op de huidige stand van zaken qua wetenschappelijke kennis over voeding en vochtopname in verschillende sportsituaties en bij verschillende takken van sport.
- Daarnaast zal er specifiek aandacht worden besteed aan het optreden van maagdarmklachten bij sporters en de preventie respectievelijk de behandeling daarvan.
- Naast uitgebreide aandacht voor de wetenschap, wordt in de cursus ook ingegaan op de praktijk van te geven voedingsadviezen aan sporters.

### Doelgroep

- Aios sportgeneeskunde (3 en 4<sup>e</sup> jaars), sportartsen en overige artsen.

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

Er wordt van uitgegaan dat de cursisten het hoofdstuk 'Lichaamssamenstelling, voeding en sport' uit het boek 'Inspannings- en sportfysiologie' van Jack Wilmore en David Costill hebben doorgenomen.

### Aantal deelnemers

Het maximaal aantal cursisten bedraagt 25.

### Datum

Donderdag 21 en vrijdag 22 januari 2016.

## Locatie

Maastricht School of Management (t.o. Universiteit Maastricht), Endepolsdomein 150 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 Maastricht School of Management is bijzonder goed bereikbaar met de trein (station Maastricht Randwyck). 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 voor 11 punten. Voor huisartsen is de cursus voor 11 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 digitaal inschrijven via onze website [www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda](http://www.sportgeneeskunde.com/nascholingsagenda).



## Programma Voeding en Sport

### Donderdag 21 januari 2016

09.30 uur	Aankomst en koffie	
10.00 uur	Openingswoord	E. Stolk
10.05 uur	Koolhydraat- / Vetstofwisseling;	L.. van Loon
11.00 uur	<i>Pauze</i>	
11.15 uur	Eiwitstofwisseling;	L.. van Loon
12.00 uur	<i>Pauze</i>	
12.15 uur	Functional Foods I	L. van Loon
13.15 uur	<i>Lunch</i>	
14.15 uur	Functional Foods II	L.. van Loon
15.15 uur	<i>Pauze</i>	
15.30 uur	Maagdarmfunctie bij inspanning;	R.J. Brummer
16.30 uur	Bespreking casuïstiek / discussie	
17.00 uur	Afsluiting dag I	

### Vrijdag 22 januari 2016

09.30 uur	Aankomst en koffie	
10.00 uur	Sportvoeding met een accent op: * Micronutriënten (accent op ijzerdepletie); * Vochtbalans (sportdranken) * Afvallen (energierestrictie) bij sporten in gewichtsklassen * 'Diëten' in de sport (vegetarisch / veganistisch e.a.) * Eetgedragproblemen in de sport <i>Met daarbij aandacht voor 'Zin En onzin van meten van lichaamssamenstelling'</i>	I. Ceelen
11.15 uur	<i>Pauze</i>	
11.30 uur	Vervolg sportvoeding	I. Ceelen
13.00 uur	<i>Lunch</i>	
14.00 uur	Korte DVD-voordrachten m.b.t.: * Periodisering voeding * Recente ontwikkelingen wetenschappelijk onderzoek Sportvoeding	L. van Loon
15.30 uur	<i>Pauze</i>	
15.45 uur	Vervolg korte DVD-voordrachten En / of: Bespreking casuïstiek door aios ingebracht	L. van Loon  E.. Stolk
16.45 uur	Evaluatie	
17.00 uur	Afsluiting dag 2	