



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^e 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.

Docenten

- [Prof. Dr. Luc van Loon](#), Universiteit van Maastricht
- [Mevr. Ingrid Ceelen](#), Sports Diettitian Nutritions team NOC*NSF & CTO Eindhoven
- [Prof. Dr. Robert Jan Brummer](#), Örebro Universiteit in Örebro

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.



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	