

UITNODIGING

# WORKSHOP 'LAAG FODMAP DIEET'

**Dinsdag 14 januari 2020 (11h30 – 17h30)**

Goed ter Motestraat 52, 8570 Ingooigem

Beste diëtiste,

Het laag FODMAP dieet klinkt je waarschijnlijk niet onbekend in de oren. Het dieet is bedoeld voor mensen met het prikkelbare darm syndroom. Het is overgewaaid vanuit Australië en wordt sinds 2013 ook meer en meer in België toegepast.

Hoogstwaarschijnlijk heb je al vragen gekregen van patiënten (al dan niet na doorverwijzing van een arts) die het laag FODMAP dieet wensen te volgen. Misschien heb je zelf al wat informatie opgezocht, maar voel je je nog niet onmiddellijk in staat om het dieet toe te passen.

Of pas je het laag FODMAP dieet al toe in jouw praktijk maar mis je nog wat praktische kennis.

Of wens je een update van het laag FODMAP dieet.

Dan is deze workshop beslist iets voor jou.

Gezien ik (Ann) zelf PDS heb, is de passie voor het laag FODMAP dieet groot. In 2014-2015 hebben wij samen (Jo en Ann) een bachelorproef gemaakt i.v.m. het laag FODMAP dieet. Daarna hebben we echter niet stilgezeten. Zo werden de praktische tools verder uitgewerkt en werd ook een app (de FODMAPP) ontwikkeld. Deze hulpmiddelen kunnen de patiënten helpen om het laag FODMAP dieet toe te passen in de praktijk. Deze kennis, samen met mijn ervaring met het laag FODMAP dieet – als diëtist en als PDS patiënt – willen we delen met zoveel mogelijk erkende diëtisten, zodat patiënten met het prikkelbare darm syndroom zo goed mogelijk geholpen kunnen worden.

Tijdens de workshop zal er na een korte theoretische inleiding vooral **veel praktische informatie** meegegeven worden.

Na het volgen van de workshop zal je de **nodige kennis, tools en handvatten** hebben om jullie patiënten zo goed mogelijk te begeleiden bij het volgen van het laag FODMAP dieet.

Ann Parmentier en Jo Mons

## **Praktische informatie:**

Wanneer? Dinsdag 14 januari 2020, 11h30 – 17h30

Locatie: Goed ter Motestraat 52, 8570 Ingooigem (vlot bereikbaar via E17; ook bereikbaar met het openbaar vervoer)

**Deelnameprijs** (FODMAP arme lunch, documentatiemateriaal en toolbox):

Leden VBVD en Studenten: 140 Euro

Niet-Leden VBVD: 150 Euro

Inschrijven **vóór 1 januari 2020** door een mail te sturen naar [info@annparmentier.be](mailto:info@annparmentier.be).

**Het aantal inschrijvingen is beperkt.**

Bij annulatie na 1 januari 2020 of bij afwezigheid de dag zelf worden er geen kosten terugbetaald. De workshop gaat enkel door indien er meer dan 6 inschrijvingen zijn. Indien dit niet het geval is, wordt u hiervan verwittigd ten laatste op 7 januari en wordt het volledige inschrijvingsgeld terugbetaald.

Voor de oefeningen tijdens de workshop kan het handig zijn om te werken met de FODMAPP.

Deze is te downloaden via volgende links:

iPhone: <https://itunes.apple.com/be/app/fodmapp/id1067546475?mt=8>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=be.annparmentier.fodmap>



Als je over een mobiel toestel beschikt breng dit dan zeker mee naar de workshop.

Contactgegevens: Ann Parmentier  
0474/20 83 36  
[info@annparmentier.be](mailto:info@annparmentier.be)

### **Programma:**

11h30 – 12h20: Ontvangst en registratie met **FODMAP arme lunch**

12h20 – 13h30: **Prikkelbare darmsyndroom (PDS/IBS)** en **laag FODMAP Dieet**

**+ recente wetenschappelijke ontwikkelingen**

13h30 – 14h45: **Beschikbaar educatiemateriaal en laag FODMAP dieet in de praktijk**

14h45 – 15h15: **Pauze met FODMAP arme proevertjes**

15h15 – 16h15: **Quiz + Praktische opdracht: beoordelen verpakkingen**

16h15 – 16h30: **Laag FODMAP dieet: voor wie (niet) - Belang diëtist - Moeilijkheden - De toekomst**

16h30- 17h00: **Praktische opdracht: recepten aanpassen/ Menuplanning**

17h00 - 17h30: **Take home messages + Q&A**