

2007

voldoende  
frankeren

# Gewichtsbeheersing honger en verzadiging

WETENSCHAP - PRAKTIJK

**PIT Actief**  
**Postbus 76**  
**5384 ZH Heesch**

CAMPINA **INSTITUTE**  
voor zuivel en gezondheid

DCN  
Dietisten Coloperatie Nederland



NEDERLANDSE VERENIGING  
VAN DIETISTEN

## PRAKTISCHE GEGEVENS

Datum en plaats	Donderdag	5 april 2007	Utrecht, Jaarbeurs
	Dinsdag	9 oktober 2007	Zwolle, Nieuwe Buitensociëteit
	Dinsdag	16 oktober 2007	Eindhoven, Dorint Cocagne
	Dinsdag	30 oktober 2007	Utrecht, Jaarbeurs
	Donderdag	1 november 2007	Rotterdam, Hilton

Alle locaties zijn in de nabijheid van het treinstation.

**Doelgroep** Diëtisten en andere geïnteresseerde professionals. Het minimale aantal deelnemers is 30, het maximale 85.

**Initiatief** Nederlandse Vereniging van Diëtisten ([www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl))  
Diëtisten Coöperatie Nederland ([www.dietistencooperatie.nl](http://www.dietistencooperatie.nl))  
Campina Institute ([www.campina-institute.nl](http://www.campina-institute.nl))

**Realisatie** PIT Actief ([www.pitactief.nl](http://www.pitactief.nl))

**Informatie** PIT Actief, E: [cursus@pitactief.nl](mailto:cursus@pitactief.nl), T: 020-6266694/035-6024615,  
F: 0412-457402

**Kosten** Leden NVD/DCN € 50,00  
Niet-leden NVD/DCN € 65,00

**Aanmelden** U kunt zich opgeven via de website [www.pitactief.nl](http://www.pitactief.nl) → scholingsaanbod of door de aanmeldkaart in te vullen. Na inschrijving ontvangt u binnen twee weken per post een bevestiging met bijbehorende factuur. Aanmelden verplicht tot betalen. Bij schriftelijke annulering tot uiterlijk 3 weken voor de cursusdag wordt het betaalde bedrag na aftrek van € 15,00 administratiekosten teruggestort.

**Accreditatie** Accreditatie voor diëtisten is aangevraagd bij de Stichting Accreditatie Deskundigheidsbevorderende Activiteiten Paramedici. Het betreft 3 accreditatiepunten voor de cursus en 2 facultatieve accreditatiepunten voor verdieping via e-learning ([www.campina-institute.nl](http://www.campina-institute.nl)) na afloop van de cursus.

**De Nederlandse Vereniging van Diëtisten** streeft naar een erkende plaats van het vakgebied Voeding en Diëtetiek met daarin een erkende, herkenbare en unieke rol van diëtisten.

**Diëtisten Coöperatie Nederland** stelt zich ten doel een bijdrage te leveren aan een goede gezondheidszorg in Nederland door advisering en begeleiding in de voedings- en dieetzorg. Met name binnen de eerste lijnsgezondheidszorg.

**PIT Actief v.o.f.** is een advies- en realisatiebureau, dat wetenschappelijke kennis toegankelijk en toepasbaar maakt. Voeding & gezondheid is ons vak.

In het **Campina Institute** komen wetenschap en zuivel samen. Het Campina Institute biedt informatie en advies aan professionals op wetenschappelijke basis over voeding, zuivel en gezondheid.

2007

CURSUS

# Gewichtsbeheersing honger en verzadiging

## WETENSCHAP - PRAKTIJK

Donderdagmiddag	5 april 2007	Utrecht
Dinsdagmiddag	9 oktober 2007	Zwolle
Dinsdagmiddag	16 oktober 2007	Eindhoven
Dinsdagmiddag	30 oktober 2007	Utrecht
Donderdagmiddag	1 november 2007	Rotterdam

Accreditatie voor diëtisten is aangevraagd.

DCN  
Diëtisten Coöperatie Nederland



NEDERLANDSE VERENIGING  
VAN DIËTISTEN

# Gewichtsbeheersing, honger en verzadiging

## WETENSCHAP - PRAKTIJK

---

Het menselijk lichaam streeft naar evenwicht tussen de energie-inname, het energieverbruik en de energievoorraad. De hersenen, het maagdarmkanaal en het vetweefsel staan in nauw contact om deze balans te bereiken en te behouden. Welke mechanismen hieraan ten grondslag liggen is de afgelopen jaren steeds duidelijker geworden.

De hypothalamus en de hersenstam zijn twee belangrijke centra die het energie-evenwicht reguleren. Zij worden over de energiestatus van het lichaam geïnformeerd door hormonen uit het maagdarmkanaal en het vetweefsel en door receptoren in het maagdarmkanaal die de 'vullingsgraad' signaleren. Met deze informatie sturen de hersenen onder andere het honger- en verzadigingsgevoel aan. De invloed van de maagdarmhormonen is direct gekoppeld aan de energie-inname. Zo produceert de lege maag het neuropeptide Ghreline dat het hongercentrum in de hersenen activeert. De darmen geven na een maaltijd het hormoon PYY (Peptide YY) af, dat via de hypothalamus de eetlust remt. Leptine, afkomstig uit het vetweefsel, heeft een regulerend effect op de langere termijn. Dit zijn enkele vereenvoudigde voorbeelden. De complexe neurale circuits zijn nog niet geheel ontrafeld, maar de grote lijnen worden zichtbaar.

Ondanks de neurale en hormonale regulatie is de energiebalans van veel mensen verstoord, hun gewicht neemt toe. Een sluitende verklaring hiervoor is nog niet gevonden. De inzichten in het regulatiemechanisme geven wel aanknopingspunten om het honger en verzadigingsgevoel en daarmee de energie-inname te sturen. Feiten en fabels doen hierover de ronde. Aan u de eer om de consument uit te leggen wat op waarheid berust en wat zinloze informatie is. De bijeenkomst Gewichtsbeheersing, honger en verzadiging geeft de stand van de wetenschap en mogelijke toepassingen voor het consult met de cliënt.

### Gewichtsbeheersing 2007

De gewichtsbeheersingsbijeenkomsten zijn een gezamenlijk initiatief van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten, Diëtisten Coöperatie Nederland en het Campina Institute. Deze bijeenkomsten worden sinds 2003 aangeboden, met elk jaar een ander gewichtsbeheersingsthema.

13.00 uur    Ontvangst en registratie

13.30 uur    **KENNISTEST**

13.40 uur    **HONGER EN VERZADIGING, DE WETENSCHAP**

Dr. P.M.J. Zelissen, internist/endocrinoloog,  
Universitair Medisch Centrum Utrecht

*In het maagarmkanaal worden meer dan 20 verschillende neuropeptides geproduceerd. Veel van deze hormonen beïnvloeden het honger- en verzadigingsgevoel via interactie met de hersenen. Ook het vetweefsel heeft invloed. Kortom: een complex samenspel met toekomst.*

15.00 uur    Pauze

15.30 uur    **HONGER EN VERZADIGING, DE PRAKTIJK**

Drs. E.W. Wamsteker, psycholoog/diëtist,  
Centrum Eetstoornissen Ursula, Leidschendam

*De honger- en verzadigingssignalen vanuit de hersenen worden niet door ieder mens hetzelfde geïnterpreteerd. Gedachten (cognities) over voeding, honger en verzadiging zijn bij obesitaspatiënten vaak van invloed op het eetgedrag. Een gestructureerd stappenplan kan inzicht geven in deze gedachten en helpen om de signalen van het lichaam te interpreteren en hier op een adequate manier op te reageren.*

16.50 uur    **BESPREKING KENNISTEST**

17.00 uur    Einde

**MURPHY & BLOOM 2006**

Gut hormones may yet prove that the way to a man's brain is through his stomach.

**U kunt zich ook aanmelden via de website**

**www.pitactief.nl -> scholingsaanbod**

Voorletters	Voorvoegsel	
Achternaam	<input type="radio"/> Man	<input type="radio"/> Vrouw
Registratienummer Kwaliteitsregister* _____		
* Van belang voor het deelnamecertificaat, zie <a href="http://www.kwaliteitsregisterparamedici.nl">www.kwaliteitsregisterparamedici.nl</a>		
Bedrijf/instelling	Functie	
Postadres	Nummer	
Postcode	Plaats	
E-mail	Telefoon	

*Wilt u hieronder de bijeenkomst aankruisen die u wilt bijwonen?*

- |                       |                 |                 |                                |
|-----------------------|-----------------|-----------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> | Donderdagmiddag | 5 april 2007    | Utrecht, Jaarbeurs             |
| <input type="radio"/> | Dinsdagmiddag   | 9 oktober 2007  | Zwolle, Nieuwe Buitensociëteit |
| <input type="radio"/> | Dinsdagmiddag   | 16 oktober 2007 | Eindhoven, Dorint Cocagne      |
| <input type="radio"/> | Dinsdagmiddag   | 30 oktober 2007 | Utrecht, Jaarbeurs             |
| <input type="radio"/> | Donderdagmiddag | 1 november 2007 | Rotterdam, Hilton              |

Lid NVD/DCN

- Ja (€ 50,00), NVD/DCN lidmaatschapsnummer \_\_\_\_\_
- Nee (€ 65,00)

*Is het factuuradres gelijk aan het bovenvermelde adres?*

- Ja  Nee, de juiste factuurgegevens zijn

Instelling/bedrijf	Afdeling
Postadres	Nummer
Postcode	Plaats

De betrokken organisaties houden u graag op de hoogte van activiteiten, die voor u van belang kunnen zijn. Indien u geen informatie wilt ontvangen, dan kunt u dat hieronder aangeven.

- Mijn gegevens zijn niet beschikbaar anders dan voor cursuscorrespondentie.

Handtekening \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_