



## Leerdoelen – Voeding I, II en III

Inleiding Orthomoleculaire geneeskunde	De student weet waar de orthomoleculaire geneeskunde uit voortkomt en wat deze inhoud.
Gezonde voeding	Na dit onderwerp begrijpt de student de lesstof en is in staat de verschillende visies en adviezen met betrekking tot gezonde, optimale voeding te reproduceren.
Voedingsregimes	Na dit onderwerp begrijpt de student de lesstof en kan reproduceren welke voedingsregimes er zoal zijn, wat deze inhouden en wat vanuit epigenetisch oogpunt gezien de voordelen en aandachtpunten zijn.
Spijsvertering	Na dit onderwerp begrijpt de student de lesstof en kan reproduceren wat de functie en werking van de verschillende onderdelen van het spijsverteringskanaal zijn. De student kan hierna de behandelde interventies gericht toepassen.
Vrije radicalen	Na dit onderwerp begrijpt de student de lesstof en kan reproduceren wat vrije radicalen zijn, hoe ze ontstaan en wat ze doen. Ook wordt duidelijk gemaakt wat de werking van anti-oxidanten is en wat de belangrijkste anti-oxidanten zijn.
Cholesterol	De student weet hoe de aanmaak en functie van cholesterol in z'n werk gaat. Welke voedingsmiddelen invloed hebben op de aanmaak en de afbraak van cholesterol en waar op te letten bij een cholesterolmeting.
Samenwerking Calcium – Vit. D	Na dit onderwerp begrijpt de student de lesstof kan reproduceren hoe bij schildklierhormonen (PTH en Calcitonine) met behulp van vitamine D en calcium bijdragen aan opbouw c.q de afbraak van botten.
Bioflavonoïden	Na dit onderwerp begrijpt de student de lesstof kan reproduceren wat de werking is van de verschillende soorten bioflavonoïden en wat de belangrijkste bronnen zijn.
Anti-nutriënten	De student begrijpt de lesstof en kan reproduceren wat de belangrijkste anti-nutriënten zijn, waaruit hun gezondheid ondermijnende werking bestaat en wat de meest voorkomende bronnen zijn.
Eiwitten	Na dit onderwerp begrijpt de student de lesstof en kan reproduceren waartoe we eiwitten nodig hebben, welke bronnen er zijn, hoe de beschikbaarheid ervan is, hoe een tekort is te herkennen en hoeveel een mens nodig heeft teneinde een goede gezondheid te kunnen behouden.
Koolhydraten	De student begrijpt de lesstof en kan reproduceren waartoe we koolhydraten nodig hebben, welke soorten er zijn en wat de invloed daarvan is op het lichaam. Ook hoe de verschillende koolhydraten invloed hebben op de bloedsuikerspiegel en welke voedingsinterventies noodzakelijk zijn teneinde een patiënt met een bloedsuikerspiegelregulatiestoornis te begeleiden.



Vetten	Na dit onderwerp begrijpt de student de lesstof en kan reproduceren welke soorten vet er zijn, onderverdeeld in meervoudig onverzadigde, onverzadigde, verzadigde en transvetten en in welke voedingsmiddelen ze te vinden zijn. Waar we deze vetten voor nodig hebben en wat de gevolgen zijn als er van een bepaald soort te weinig of juist te veel in het lichaam aanwezig is.
Mineralen en sporenelementen	Na dit onderwerp begrijpt de student de lesstof en kan reproduceren wat de functie is van de verschillende mineralen en sporenelementen, wat goede bronnen zijn, welke deficiëntieverschijnselen er kunnen optreden en hoe mineralen en sporenelementen therapeutisch ingezet kunnen worden.
Vitaminen	Na dit onderwerp begrijpt de student de lesstof en kan reproduceren wat de functie is van de verschillende vitamines, wat goede bronnen zijn, welke deficiëntieverschijnselen er kunnen optreden en hoe vitamines therapeutisch ingezet kunnen worden.
Aminozuren	Na dit onderwerp begrijpt de student de lesstof en kan reproduceren wat de functie is van de verschillende enkelvoudige aminozuren zijn, wat goede bronnen zijn, welke deficiëntieverschijnselen er kunnen optreden en hoe aminozuren therapeutisch ingezet kunnen worden.
Suppletie	Na dit onderwerp begrijpt de student de lesstof en kan reproduceren waar rekening mee te houden bij het opstellen van een individueel suppletieadvies. Europese richtlijnen, orthomoleculaire inzichten, tekorten als gevolg van medicatie, relaties en interacties, (mineralen)verbindingen en (vitaminen)omzettingen.
Suppletie overzichten	Na dit onderwerp begrijpt de student de lesstof en kan aan de hand van de gegeven lijsten in zijn/haar eigen praktijk ten einde in één oogopslag te kunnen zien welke indicaties er voor een bepaald nutriënt bekend zijn en wat de symptomen van een tekort zijn. De student kan hierna de behandelde interventies gericht toepassen.
Coaching I	De student kan patiënten motiveren en stimuleren naar een blijvend gezond eetgedrag. De student kan de behandelde interventies gericht toepassen.
Praktijk	De student weet welke alternatieven er voorhanden zijn teneinde bepaalde voedingstechnische beperkingen draaglijk te kunnen maken. De student leert werken met verschillende ingrediënten en kan keukenvaardigheden gericht toepassen.