



## Nascholing: Darmmicrobioom voor professionals

### Doel:

Je bent therapeut en er melden zich regelmatig cliënten met darmklachten. Je hebt dit wel in je basisopleiding gehad, maar je zou graag nog wat meer handvatten hebben om deze klachten gericht en effectief aan te pakken. In deze tweedaagse bijscholing reis je 'van mond tot kont' en leer je over de oorzaken, symptomen en behandeling van veel voorkomende spijsverteringsklachten zoals buikpijn, verstopping, dunne ontlasting, prikkelbare darmsyndroom etc.

Zomaar kruiden of supplementen inzetten terwijl de voeding en leefstijl niet meegenomen worden, is immers geen behandeling maar een schot hagel in het donker. En wanneer de onderliggende oorzaken niet worden aangepakt, kan iemand levenslang aan de kruiden blijven - maar wordt het probleem uiteindelijk nooit opgelost! We richten ons dus op het herkennen van (de oorzaken van) veel voorkomende darmklachten (ook als je cliënt zelf nog denkt dat er 'niks aan de hand' is) én op een **behandelingsaanpak bij de bron**.

Maar natuurlijk zijn supplementen soms wél zinvol. In deze bijscholing bespreken we dus ook **specifieke kruiden, supplementen en probiotica**, wanneer die wel of juist niet zinvol zijn, hoe je een goed supplement herkent en hoe je dit het meest effectief inzet. Ook leer je over de mogelijkheid van **ontlastingsonderzoeken**, welke onderzoeken je eenvoudig, veilig en direct kunt inzetten, en wanneer het zinvol is om door te verwijzen naar een gespecialiseerd darmfloratherapeut.



## Docent

**Nienke Gottenbos** is fytotherapeut, darmfloratherapeut en voedingskundige. Ze staat online ook wel bekend als 'De Groene Vrouw' en heeft een praktijk sinds 2008, waar darmklachten en ontlastingsonderzoeken centraal staan. In 2016 schreef ze het boek De Poepdokter - Gezond van Mond tot Kont (volledig herziene versie in 2021) en later De Poepdokter Junior en Gezond van Kop tot Teen (i.s.m. Ralph Moorman & Juglen Zwaan). Nienke staat bekend om haar luchtige, humorvolle lessen waarin ze complexe informatie op een simpele en begrijpelijke manier kan overbrengen.

## Voorbereiding

Voor deze tweedaagse heb je het **boek nodig**: De Poepdokter - Gezond van Mond tot Kont (bij voorkeur de herziene versie, eventueel kan de oudere versie gebruikt worden).

Voor dag 1 is de voorbereiding:

- hst 1 t/m 3 (druk 2020)
- hst 1 t/m 3 (oudere verschijningsdatum)

Voor dag 2 is de voorbereiding:

- hst 4, 5, 6 en 8 (druk 2020)
- hst 4, 5, 6 en 7 (oudere verschijningsdatum)

Het nieuwste boek is aan te schaffen via <https://groenevrouw.nl/lezen-leren/boeken/lezen-leren-boeken-de-poepdokter-gezond-van-mond-tot-kont>

## Gebruikte bronnen:

**o.a.:**

1. Ghoshal UC et al. Small intestinal Bacterial Overgrowth and Irritable Bowel Syndrome: A Bridge between Functional Organic Dichotomy. Gut Liver.2017;11(2):196-208.
2. Nagata et al, In J Parasitol Drug Resist, 2012;2:204-15.
3. Kaya et al, Turkiye Parasitol. Derg., 2007;31(3):184-7.
4. Giacometti A et al, Eur J Clin Microbiol Infect Dis. 1999 Jun;18(6):436-9.
5. Boorum KF et al, Parasi Vectors. 2008 Oct 21;1(1):40.
6. Yang I et al, Am J Trop Med Hyg 1977;26:16-22.
7. Spencer MJ et al, Am J Gastroenterol1982;77:565-9.
8. Rinninella E et al, Nutrients. 2019 Oct 17;11(10).
9. Roszkowska A et al, Medicina (Kaunas). 2019 May 28;55(6).
10. Leccioli V et al, Nutrients. 2017 Nov 2;9(11).
11. Catassi C et al, Nutrients. 2013 Sep 26;5(10):3839-53.
12. Barbaro RF, F1000Res. 2018; 7: F1000 Faculty Rev-1631.
13. Di Sabatino A et al, Clin Gastroenterol Hepatol. 2015 Sep;13(9):1604-12.e3.
14. Infantino M et al, Minerva Gastroenterol Dietol. 2017 Mar;63(1):1-4.

15. Carroll IM et al. Alterations in composition and diversity of the intestinal microbiota in patients with diarrhea-predominant irritable bowel syndrome. *Neurogastroenterol Motil.* 2012 Jun;24(6):521-30, e248.
16. Chong PP et al. The Microbiome and Irritable Bowel Syndrome - A Review on the Pathophysiology, Current Research and Future Therapy *Front Microbiol.* 2019;10:1136.
17. Savino F et al. "Faecal microbiota in breast-fed infants after antibiotic therapy *Acta Paediatrica* 2011;100(1): 75-78.
18. Whitten DL et al. "Abstracts from the 19th International Society for Research in Human Milk and Lactation Conference. *Breastfeeding Medicine* 2018;13(7): A-1-A-68.
19. Nasiraii LR et al. Investigation of Lactobacilli from mothers breast milk who were placed on probiotic diet. *African Journal of Microbiology Research.* 2011;5(13) 1581-1585.
20. N. Alang et al. Weight gain after fecal microbiota transplantation. *Open Forum Infect Dis.* 2015 42(1);ofv004.
21. Is a multispecies probiotic mixture effective in constipation during pregnancy? A pilot study. I de Milliano et al. *Nutr J.* 2012 4;11:80.
22. Lescheid DW. Probiotics as regulators of inflammation: a review. *Functional Foods in Health and Disease* 2014;4(7):299-311.
23. Machado Prado MA et al. Anti-inflammatory effects of probiotics; Discovery and Development of Anti-Inflammatory Agents from Natural Products. *Natural Product Drug Discovery* 2019,259-282.
24. Plaza-Díaz J et al. Evidence of the Anti-Inflammatory Effects of Probiotics and Synbiotics in Intestinal Chronic Diseases. *Nutrients.* 2017;9(6):555.
25. The origin of O-serotypes of *Escherichia coli* in babies after normal delivery. K. A. Bettelheim, A. Breadon, M.C. Faiers, S.M. O'Farrell, R. A. Shooter. *J Hyg (Lond).* 1974;72(1):67-70.
26. Intestinal microflora in early infancy: composition and development. S Fanaro, R Chierici, P Guerrini and V Vigi. *Acta Paediatr Suppl.* 2003 Sep;91(441):48-55.
27. The effect of humanized milks and supplemented breastfeeding on the faecal flora of infants. C.L. Bullen, P.V. Tearle, M.G. Stewart. *J Med Microbiol.* 1977;10(4):403-13.
28. Studies of infant feeding VI. A bacteriological study of the feces and the food of normal babies receiving breast milk. E.W. Brown, A.W. Bosworth. *Am J Dis Child.* 1922;23(3):243-258.
29. Cochrane review 'Optimal duration of exclusive breastfeeding: a systematic review, M.S. Kramer et al. WHO Publication 2002 / Cochrane Database Syst Rev. 2012 Aug 15;8:CD003517.
30. Breastfeeding and obesity: a cross sectional study. Kries et.al. *BMJ* 1999; 319(7203):147-50.
31. Systematic Review of the Relationship Between Early Introduction of Solid Foods to Infants and the Development of Allergic Disease. Tarini et.al. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2006;160(5):502-507.
32. Prolonged and Exclusive Breastfeeding Reduces the Risk of Infectious Diseases in Infancy. Duijts et. al. Erasmus universiteit, pediatrics 2010.
33. Steinhoff, U (2005). 'Who controls the crowd? New findings and old questions about the intestinal microflora. *Immunology Letters.* 99(1):12-16.
34. Gibson, Glenn R (2004). 'Fibre and effects on probiotics (the prebiotic concept). *Clinical Nutrition Supplements.* 1(2):25-31.

## Accreditatie

Voor deze nascholing geldt een accreditatie bij de volgende beroepsverenigingen



Een presentielijst wordt bijgehouden. Je ontvangt het certificaat van deelname achteraf per mail.

## Locatie

Dorpshuis de Oude School, Kerkplein 4 te Hemmen.

## Kosten

€ 265,- voor 2 dagen, inclusief lunch. Je ontvangt een factuur per mail.