

Symposium

zaterdag

21 april 2012

Doetinchem

Sporten en trainen? Ja, maar ook "eten"!

"De relatie tussen voeding, presteren en het voorkomen van blessures"

Het symposium is bedoeld voor sportartsen, fysiotherapeuten, huisartsen, medisch specialisten, diëtisten en anderen die geïnteresseerd zijn in het voorkomen en behandelen van blessures middels voeding en (voedings)supplementen



Dr. Klaus Tinter



Prof. Dr. Fred Brouns



Dr. Roel Leerling



Christine Tobback



Sprekers

Dr. Klaus Tinter

Sinds 1985 arts voor algemene geneeskunde en sportgeneeskunde.

Prof. Dr. Fred Brouns

Chair "Health Food Innovation" Faculty of Health, Medicine and Life Sciences Dept. of Human Biology, Universiteit Maastricht.

Dr. Roel Leerling

Arts en secretaris van de 'Stichting Nederlands Nutraceutisch Genootschap'

Christine Tobback

Diëtiste (Rega School, 1985) gespecialiseerd in voedselintoleranties en pseudoallergieën – sport. Zelfstandige praktijkervaringen met pseudoallergieën/intoleranties sinds 1998.

'De relatie tussen voeding, presteren en blessures voorkomen'



Wilt u een dieper inzicht in bovengenoemde relatie? Wilt u meer handvaten voor diagnostiek, preventie en/of behandeling? Dan mag u dit symposium niet missen!

Tijdens dit symposium zal nader worden ingegaan over de rol van voeding en voedingsuppletie binnen de (top)sport. Hoe kunnen deze de prestaties beïnvloeden, zowel positief als ook negatief?

En er is niet alleen aandacht over hoe voeding blessures kan voorkomen, maar ook hoe voeding kan worden 'ingezet' in de behandeling van blessures.

Ook aan bod komen de (differentiaal) diagnostiek, pathologie en de therapiemogelijkheden, zowel regulier als complementair.

Aansluitend is er een uitgebreid dinerbuffet en vervolgens de voetbalwedstrijd:
De Graafschap - Heracles

Programma

13.30 - 13.50 Ontvangst

13.50 - 14.00 Opening

14.00 - 14.45 Dr. R. Leerling:

De zin en onzin van voedingsuppletie in de medische praktijk en sportwereld.

14.45 - 15.30 Prof F. Brouns:

Voeding en vocht binnen de teamsport

Herstel energievoorraad, vochtinhouding en voedings-suppletie in dienst van prestatie.

15.30 - 16.15 Dr. Tinter:

Arthrose und Sport – Das Knorpelproblem (Duitstalig)

Artrose risico en grensbelastingen.

16.15 - 16.45 Pauze

16.45 - 17.30 Dr. Tinter:

Arthrose und Sport – Der Knorpelschutz (Duitstalig)

Algemene en gewricht invasieve maatregelen. Nieuwe therapieopties met vitale bouwstenen voor het lichaam.

17.30 - 18.15 Christine Tobback:

Voedselintoleranties bij sporters

Voedingsintoleranties beïnvloeden de prestatie bij (top)sporters.

18.15 - 18.20 Afsluiting

18.40 - 19.25 Buffet (warm-koud)

19.45 - 21.30 Eredivisiewedstrijd De Graafschap - Heracles



De kosten zijn € 95,- incl. BTW, buffet en toegangkaart voor de wedstrijd De Graafschap – Heracles. Inschrijven via bijgevoegde antwoordkaart of via:

Voor informatie zie www.hb08.nl tel 088-0075700 mail info@hb08.nl

LAMBERTS®
performance
Sport Serie

LAMBERTS®
...at the leading edge of **responsible nutrition**
www.lambertshealthcare.nl

Health Benefits 08 of kortweg HB08 is een onderneming die zich als specialist specifiek richt op de marketing & sales van (voedings)supplementen, homeopathie en fytotherapie binnen de prescriptie- en de zelfzorgmarkt. De nadruk ligt op professionals (artsen en therapeuten) en de retailmarkt (apotheek, drogist en reformzaken). Als klantgerichte organisatie wordt de nadruk gelegd op gerichte productinformatie en producttoepassing van onder meer het merk Lamberts. De Lamberts producten hebben een goede prijs/kwaliteitsverhouding en zijn vaak hoger geconcentreerd dan vergelijkbare producten.

Lamberts Healthcare is een Europees opererend bedrijf dat het sterke merk Lamberts al meer dan 30 jaar met succes op de Engelse gezondheidsmarkt

positioneert. Als onderdeel van het Duitse moederbedrijf Merck is het merk inmiddels verkrijgbaar in vele Europese landen waaronder Nederland, aldus algemeen directeur John Redman van Lamberts UK. De producten worden in de UK geproduceerd en per land wordt de vertaalslag gemaakt naar marketing, verkoop, warehousing en distributie. Voor de Benelux markt is er gekozen voor de samenwerking met HB08 en Holland Pharma. Zij begrijpen onze filosofie, merk- en marktstrategie en beschikken over

uitstekende marktkennis. Health Benefits 08 verzorgt het marketing en sales gedeelte en Holland Pharma de distributie. Het Lamberts assortiment bevat inmiddels ruim 220 items, die geproduceerd worden volgens onze strikte hoge standaarden.

En, misschien het belangrijkste, al onze product formules zijn gebaseerd op de laatste wetenschappelijk inzichten, want ook voor supplementen toegepast binnen de (top)sport geloven we in **Sports Science en niet in Science fiction!**



HOLLANDPHARMA®

Health Benefits 08
Supplementen Fytotherapie Homeopathie



Christine Tobback

Diëtiste (Rega School, 1985) gespecialiseerd in voedselintoleranties en pseudoallergieën - sport Zelfstandige praktijkervaringen met pseudoallergieën/intoleranties sinds 1998. Schrijfster van de boeken, uitgegeven bij de Standaard Uitgeverij:

- Eet wat bij je past - De Remedie tegen pijn, vermoeidheid en overgewicht - augustus 2009
- Gezond of gezondigd? - augustus 2011

In *Gezond of gezondigd?* tonen Christine Tobback en Kenny De Meirleir aan dat gezonde voeding niet voor iedereen hetzelfde is. Wat voor de ene gezond is, kan bij de andere leiden tot slaapproblemen, reumatische klachten, hoofdpijn, extreme vermoeidheid, overgewicht enzovoort. Slecht slapen door het eten van fruit, vermoeidheid na het eten van spaghetti bolognese, hartkloppingen en gewrichtspijn door peper: het kan allemaal. Je kunt supergezond eten en toch heel veel klachten hebben of met overgewicht blijven kampen. Voedselintoleranties liggen aan de basis van een groot aantal chronische aandoeningen. Je gezondheid begint met gezonde darmen. Van haar hand verder diverse presentaties over voeding, artikelen in boeken en tijdschriften en interviews in diverse media.

Ze begeleidt ook topsporters en sportclubs en werkt samen met diverse gezondheidscentra. Sinds 4 jaar is er een samenwerking met prof. Dr. K. De Meirleir als voedingsdeskundige bij de begeleiding van patiënten met Chronische vermoeidheid en Fibromyalgia in het gezondheidscentrum Himmunitas te Neder-Overheembeek. Meer informatie over Christine Tobback en haar werkzaamheden kunt u vinden op: www.optinutrics.com



Dr. Klaus Tinter

Sinds 1985 arts voor algemene geneeskunde, sportgeneeskunde, kuurarts en arts in het Sanatorium Bad Steben (D). Sinds 1996 leidinggevende arts aan het Aslan-Instituut in Bad Steben. (regeneratieve en preventieve therapieën). Lid van talrijke verenigingen: Bayerischer Sportärzterverband, Männergesellschaft e.V., Bayerischer Hausärzterverband, Kurverein des Staatsbades Bad Steben, Verband Deutscher Badeärzte, Präsident der Leichtathletikgemeinschaft Frankenwald. Geeft gezondheidspresentaties aan en doet persoonlijke coaching voor bedrijven (o.a. Siemens in Duitsland). Ondersteuning van Duitse Kaderatleten en Sportverenigingen (waaronder voetbal, atletiek, worstelen). Heeft o.a. Heike Dreschler ondersteund op weg naar Olympisch goud. Zijn prioriteiten/zwaartepunten liggen bij: Preventie, conservatieve behandelingen van gewrichtsklachten, sportblessures en manneneeskunde.



Prof Dr. Fred Brouns

Obtained a PhD in a Nutritional Physiology at Maastricht University, Netherlands, on the topic of "Food and Fluid Related Aspects in Highly Trained athletes". For this work, which included aspects of hydration, metabolism, energy and physical performance, he was awarded with the Dutch Sports Medicine Award.

He has >25 years experience in the field of life sciences and health nutrition and headed R&D functions at Wander Dietetics, Sandoz Nutrition, Novartis Nutrition, Eridania Beghin Say, Cerestar and Cargill. Additionally he fulfilled positions at the International Life Sciences Institute (ILSI) Europe as chair of the Carbohydrates Committee and Pilot of various expert panels. At IDACE, Paris, he chaired the expert panels infant nutrition; sports nutrition; functional foods and Food Supplements. He obtained fellowships of the American College of Sports Medicine and the European College of Sports Sciences. He was nutrition consultant of the IOC, various NOC's, the Dutch Football and Olympic teams and consulted a range of world-class sportsmen and women on training, nutrition and recovery. He is a registered Biomedical Researcher and Board member of the Dutch Academy of Food Science. He has published extensively and is a global speaker in the field of Life Sciences and Nutrition. Today he holds a chair in Health Food Innovation at the Faculty of Health, Medicine and Life and Sciences within the research school NUTRIM (Nutrition, toxicology and metabolism Research Institute Maastricht) of Maastricht University. He is Program director of the international MSc program "Health Food Innovation Management"



Roel Leerling

Deed in 1967 artsexamen en was daarna als praktiserend huisarts 40 jaar werkzaam in de randstad. Naast zijn praktijkwerkzaamheden vervulde hij bestuurlijke en sociaal-geneeskundige nevenfuncties. Namens de Vakgroep Huisartsgeneeskunde van de medische faculteit van de Vrije Universiteit te Amsterdam was hij 10 jaar als coördinator verantwoordelijk voor het reilen en zeilen van het co-assistentenschap Huisartsgeneeskunde en lid van de Artsexamencommissie. De laatste jaren van zijn actieve loopbaan is hij zich meer gaan verdiepen in de rol van voeding bij het in stand houden van een goede gezondheid en het voorkomen van chronische ziekten. Daarbij ging zijn aandacht in het bijzonder uit naar de wetenschap achter diverse vormen van voedingssuppletie en de (on)mogelijkheden om deze op wetenschappelijk verantwoorde wijze in te zetten als praktische ondersteuning van het streven naar een gezondere leefstijl. Een integrale benadering door arts en voedingskundige van voeding en beweging, resp. (top)sport, bleek hierbij een belangrijk aspect te zijn. Na enkele jaren van zelfstudie volgde hij de opleiding tot "Ernährungsbeauftragter Arzt" aan de Duitse Akademie voor Voedingsgeneeskunde in Freiburg naar het curriculum van de Bundes Ärztekammer. Sinds zijn pensionering als huisarts is hij werkzaam als voedingskundig consultant en spreker op voorlichtingsbijeenkomsten. Hij is medeoprichter en bestuurslid van het Nederlands Nutraceutisch Genootschap, een niet-commerciële stichting die een platform wil bieden voor de wetenschappelijke discussie over nutraceutica, wetenschappelijk onderzoek initieert en nascholingen organiseert over de zin en onzin van voedingssuppletie in de medische praktijk en de sportwereld.