

MBK NASCHOLING: NEUROTRANSMITTERS

Zaterdag 7 oktober 2023. 10-17 uur.

Docent: Alex Leupen. Interactief seminar via Zoom.

Alex Leupen zal een interessante nascholingsdag verzorgen over neurotransmitters. De ochtend zal hij de neurofysiologie van de hersenen bespreken en de verschillende neurotransmitters komen aan de orde: serotonine, dopamine, acetylcholine, GABA etc. Bij elke neurotransmitter worden de precursors en de co-factoren besproken die nodig zijn voor de synthese van deze belangrijke substanties.

Gedurende de middag komen de verschillende psychofarmaca aan de orde die op dit systeem aangrijpen, met name de benzodiazepines, anti-depressiva en de anti-psychotica. Tevens zullen de verschillende drugs aan de orde komen die dit systeem kunnen ontregelen: cocaine, XTC, cannabis. Er zal ook aandacht worden besteed aan het Depersonalisatie Syndroom, DPS. Er zijn op dit moment tienduizenden jongeren in Nederland die aan DPS lijden na drugs gebruik (vaak na partydrugs als XTC), menigmaal wordt het abusievelijk door huisartsen en psychiaters gediagnosticeerd als depressie of angststoornis. Er zijn een aantal nutriënten die ingezet kunnen worden voor het balanceren van het neurotransmitter-systeem bij DPS. Daarnaast zijn bij DPS leefregels van belang: voeding, beweging, mindfulness, computergebruik, bio-ritme en slaap. Tevens komt het endofine-exorfine systeem aan de orde. Verslavingsarts Gerard Alderliefste: *"XTC gebruikers kunnen bijvoorbeeld chronisch last krijgen van visuele waarnemingsstoornissen zoals visual snow (oogruis), floaters (bewegende draadjes) en nabeelden (beelden zien nadat er niets meer te zien is)."* *"En ook klachten als een onrustig gevoel, slecht slapen en trillen komen veelvuldig voor. Als mensen met deze symptomen naar de huisarts gaan worden de klachten vaak niet in verband gebracht met een drugsverslaving."*

MBK NASCHOLING: DARMEN EN GEZONDE VOEDING

Zaterdag 4 november 2023. 10-17 uur.

Docent: Alex Leupen. Interactief seminar via Zoom.

De hedendaagse Westerse mens lijkt goed doorvoed, niets is minder waar. Slechts 18 procent van de Nederlandse bevolking eet voldoende groente en fruit per dag. Veel oudere mensen blijken tekorten te hebben aan bijv. vitamine D3 en vitamine B12. Daar komt bij dat veel mensen tekorten hebben door een chronische ziekte als bijv. colitis ulcerosa of de ziekte van Crohn. Daarnaast zijn er veelvuldig voedingsintoleranties, zoals de gluten-intolerantie en de lactose-intolerantie. Daar het elimineren van bijv. gluten of lactose zien we de patiënt opknappen.

Aan de orde komen tijdens dit seminar de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa en het prikkelbare-darm-syndroom. De eerste twee ziekten zijn auto-immuun-ziekten, Alex zal de pathofysiologie van deze twee ziekten bespreken en uitgebreid ingegaan op de reguliere medicatie die deze patiënten vaak chronisch gebruiken.

Naar schatting 30 procent van de Nederlanders heeft symptomen van het prikkelbare-darm-syndroom. Alex zal ingaan op de symptomen van dit syndroom en de rode vlaggen voor poliepen en dikke darm kanker (coloncarcinoom). Hij zal het FODMAP dieet bespreken wat nu vaak wordt geadviseerd door MDL-artsen en diëtisten, en de voor- en nadelen van dit dieet.

Verder komt de schuif van vijf aan de orde, en een nieuw model op dit vlak: de voedingspiramide. Aan de orde komen de vetten, koolhydraten en eiwitten en het belang van de lever, galblaas en alvleesklier in de vertering van deze voedingsmiddelen. Wat is de basis van een goede vertering?

MBK NASCHOLING: GEWRICHTEN – ARTRITIS EN ARTROSE

Zaterdag 18 november 2023. 10-17 uur.

Docent: Alex Leupen. Interactief seminar via Zoom.

Klachten van het bewegingsapparaat staan bovenaan de lijst van aandoeningen die tot arbeidsongeschiktheid leiden. Ook de huisarts wordt veelvuldige geconfronteerd met acute of chronische klachten van rug, nek, gewrichten en pezen. Een gewricht is een ingenieus systeem waarbij verschillende weefsels samenkomen: kraakbeen, bot, gewrichtskapsel, gewrichtsvloeistof en de aansturing vanuit de zenuwbanen. Vaak worden gewrichtsklachten geduid als slijtage waar regulier niets meer aan gedaan kan worden. Het gewricht is echter geen machine die kapot gaat en vervangen moet worden. In de Angelsaksische literatuur wordt artrose osteo-artitis genoemd en als een laaggradige ontsteking beschouwd. Alex gaat in op het begrip laaggradige ontstekingen en het belang van beweging, voeding, mindfulness en een gezond microbioom.

Daarnaast zal hij het belang van nutriënten bespreken bij de opbouw van gezond kraakbeen en botweefsel. Kraakbeen is levend weefsel en heeft wel degelijk herstelcapaciteit. Er wordt ingegaan op de volgende nutriënten en botanicals voor een soepel kraakbeen: glucosamine, chondroïtine, MSM, groenlipmossel, vitamine C en vitamine K2. Bij artritis is boswellia interessant, dit is een natuurlijke ontstekingsremmer. Bij de ouder wordende mens is het evenwicht tussen botopbouw en botafbraak vaak verschoven naar osteoporose. Het is van belang om nutriënten aan te leveren voor de botaanmaak, naast calcium en vitamine D3 is magnesium een sleutelfactor voor de belastbaarheid en stevigheid van de botten. Daarnaast is een gezonde matrix van belang, dit maakt de botten ook elastisch, hiervoor is onder andere vitamine C nodig en vitamine K2. Vitamine K2 is voor veel artsen en therapeuten nog relatief onbekend, Alex zal uitvoerig ingaan op deze essentiële vitamine.

MBK NASCHOLING: OVERGEWICHT, INSULINE-RESISTENTIE EN DIABETES TYPE 2

Zaterdag 16 december 2023. 10-17 uur.

Docent: Alex Leupen. Interactief seminar via Zoom.

Alex Leupen zal de pathofysiologie van de ontregeling die leidt tot overgewicht, insuline-resistentie en diabetes type 2 bespreken. Er is al jaren sprake van een epidemische toename van het aantal patiënten met diabetes type 2. De voorspelling is dat bijv. in de V.S. over 5 jaar de helft van de bevolking boven de 50 jaar diabetes type 2 zal hebben. Dit leidt ook tot veel complicaties op het gebied van andere organen, met name retina, nieren, hart en bloedvaten.

De oplossing bestaat uit de reductie van koolhydraten en meer bewegen. Daarnaast blijken stress en slaapttekort te leiden tot insuline-resistentie, dus ook stress-reductie en slaaphygiëne is van belang. Daarnaast is het vaak nodig om extra ondersteuning in te zetten van vitamines en nutriënten. Besproken worden vitamine D3, magnesiumbisglycinaat, chroom, zink, alfa-liponzuur, palmitoylethanolamide, L-carnitine en andere supplementen. Alfa-liponzuur is in te zetten bij diabetische neuropathie.

Alex zal de voedingsinterventies bespreken en op welke manier bewegen een rol kan spelen in het stappenplan bij de behandeling van diabetes type 2. Verder zal hij ingaan op de hormonale effecten van vetweefsel en insuline-resistentie op onze gemoedstoestand en op het immuunsysteem. En op de ontregeling van ons stress-regulatie-systeem door de grote schommelingen van het bloedsuiker.