

MBK NASCHOLINGEN 2026

ALEX LEUPEN

- 1) Overgewicht en Diabetes type 2 – 13 juni - Online**
- 2) Vitamines en mineralen – 5 september - Online**
- 3) Prikkelbare Darm Syndroom – 7 november – Online**
- 4) Adhd, Add en ASS – 21 november - Online**
- 5) Drugs en DPS - 12 december - Online**

Medische nascholing: Overgewicht en Diabetes type 2 Zaterdag 13 juni 2026 (Online via Zoom) Tijd: 10-17 uur.
--

Alex Leupen zal een interactieve nascholingsdag verzorgen over overgewicht en diabetes type 2. In de ochtend zal hij ingaan op de pathofysiologie van obesitas. Aan de orde komen de rol van leptine, ghreline, insuline en het setpoint-mechanisme van het gewicht. Ook de invloed van slaapgebrek, stress, ontsteking en verstoring van het microbiom op gewichtstoename worden besproken. Tevens komt het verschil aan bod tussen subcutaan vet en visceraal vet.

Verder wordt het proces van insulineresistentie besproken en hoe dit leidt tot diabetes type 2. Wat zijn de vroege signalen? Wat is het effect van chronisch verhoogde insulinewaarden? Wat zijn de reguliere richtlijnen bij diabetes?

In de middag zal aandacht worden besteed aan leefstijlinterventies bij overgewicht en diabetes type 2. Aan de orde komen voeding, bewegen, slaap en stressregulatie. Ook wordt besproken welke supplementen ondersteunend kunnen zijn bij insulinegevoeligheid, zoals magnesium, alfa-liponzuur, berberine en myo-inositol. Ook het effect van intermitterend vasten zal aan bod komen. Het geheel wordt geïllustreerd met cases uit zijn 35-jarige praktijk als arts voor integrale geneeswijze.

Medische nascholing: Vitamines en mineralen
Zaterdag 5 september 2026 (Online via Zoom)
Tijd: 10-17 uur.

Alex Leupen zal een interactieve nascholingsdag verzorgen over vitamines en mineralen. De ochtend zal worden besteed aan de algemene functies van vitamines en mineralen in het lichaam. Aan de orde komen de in vet oplosbare vitamines A, D, E en K, en de in wateroplosbare vitamines uit het B-complex en vitamine C. Besproken wordt wat hun rol is in de energiehuishouding, het immuunsysteem, de celdeling en de hormonale balans.

Ook wordt besproken wat de gevolgen zijn van tekorten, hoe deze ontstaan en hoe ze kunnen worden opgespoord. Wat zijn de referentiewaarden in het bloed en wanneer is er sprake van een functioneel tekort? Ook wordt aandacht besteed aan de rol van darmopname, maagzuur, medicijngebruik en veroudering in relatie tot vitaminehuishouding.

De middag zal worden besteed aan de mineralen. Aan de orde komen magnesium, zink, selenium, ijzer, calcium, kalium en jodium. Wat is hun fysiologische rol? Hoe kun je tekorten herkennen in de praktijk? En welke laboratoriumparameters zijn betrouwbaar?

Tot slot komt het gebruik van supplementen aan bod. Wat zijn de verschillen tussen anorganische en organische verbindingen? Het geheel wordt geïllustreerd met cases uit zijn 35-jarige praktijk als arts voor integrale geneeswijze.

Medische nascholing: Prikkelbare Darm Syndroom
Zaterdag 7 november 2026 (Online via Zoom)
Tijd: 10-17 uur.

Alex Leupen zal een interactieve nascholingsdag verzorgen over het prikkelbaar darmsyndroom. In de ochtend zal hij ingaan op de definitie en de diagnostiek van PDS. Ook wordt besproken wat de rol is van viscerale hypersensitiviteit en motiliteitsstoornissen.

Er zal aandacht worden besteed aan het microbioom en de relatie tussen darmflora, gisting, gasvorming en buikpijn. Tevens wordt besproken wat de rol is van stress en het autonome zenuwstelsel bij het ontstaan en in stand houden van klachten. De relatie tussen PDS en trauma of life events komt aan bod.

In de middag wordt ingegaan op de behandeling. Aan de orde komen dieetinterventies zoals FODMAP-beperking, het Mediterraan dieet en eliminatie van gluten of lactose. Tevens wordt besproken welke supplementen effectief kunnen zijn, zoals magnesium, L-glutamine, kurkuma en probiotica. Ook wordt aandacht besteed aan het inzetten van vezels, bitterstoffen en spijsverteringsenzymen.

Het belang van een holistische aanpak wordt onderstreept. Naast voeding wordt stilgestaan bij beweging, ademhaling, stressreductie en de darm-hersen-as. Het geheel wordt geïllustreerd met cases uit zijn 35-jarige praktijk als arts voor integrale geneeswijze.

Medische nascholing: ADHD, ADD en ASS

Docent: Alex Leupen. Zaterdag 21 november 2026 (Online via Zoom)

Tijd: 10-17 uur.

Alex Leupen zal een interactieve nascholingsdag verzorgen over ADHD, ADD en autismespectrumstoornissen. In de ochtend zal hij ingaan op de classificatie volgens de DSM V. Wat zijn de overeenkomsten en verschillen tussen ADHD en ADD? Hoe herken je kenmerken van het autismespectrum bij kinderen en volwassenen?

Er zal aandacht worden besteed aan de neurobiologie van aandachts- en gedragsstoornissen. Aan de orde komen de betrokken hersengebieden en neurotransmitters zoals dopamine, noradrenaline en GABA. Tevens wordt besproken hoe prikkelverwerking, filtering en impulscontrole verlopen in het brein bij deze aandoeningen.

In de middag komt de behandeling aan de orde. Wat is de reguliere aanpak met medicatie zoals methylfenidaat? Wat zijn de bijwerkingen op korte en lange termijn?

Daarnaast wordt aandacht besteed aan voeding en orthomoleculaire ondersteuning. Aan de orde komen omega-3-vetzuren, magnesium, zink, ijzer, vitamine D en het B-complex.

Ook komt het belang van een stabiele bloedsuikerspiegel, voldoende eiwitten en het vermijden van additieven aan bod. Er zal worden stilgestaan bij brainfood, bioritme, slaap, beweging en schermgebruik.

Ook zal Alex ingaan op zijn visie op dyslexie en de overlap tussen gedragsstoornissen en hooggevoeligheid. Het geheel wordt geïllustreerd met cases uit zijn 35-jarige praktijk als arts voor integrale geneeswijze.

Medische nascholing: drugs en DPS
Zaterdag 12 december 2026 (Online via Zoom)
Tijd: 10-17 uur.

Alex Leupen zal een interactieve nascholingsdag verzorgen over het gebruik van drugs en het ontstaan van het depersonalisatie- en derealisatiesyndroom (DPS). In de ochtend zal hij ingaan op de verschillende soorten drugs en hun werking op het centrale zenuwstelsel. Aan de orde komen cannabis, XTC, LSD, cocaïne en ketamine. Tevens wordt besproken wat het effect is op de neurotransmitters dopamine, serotonine en glutamaat.

Er zal aandacht worden besteed aan de toename van het gebruik van partydrugs en de gevolgen daarvan voor de mentale gezondheid. DPS is een syndroom waarbij de patiënt zich losgekoppeld voelt van zichzelf en de omgeving. Dit kan zich uiten in het gevoel dat het lichaam vreemd aanvoelt, emoties afgevlakt zijn en de werkelijkheid als droomachtig wordt ervaren.

In de middag komt het klinisch beeld van DPS uitgebreid aan de orde. Wat zijn de symptomen? Hoe wordt het vaak onterecht gediagnosticeerd als angststoornis of depressie? Wat zijn de verschillen met psychotische stoornissen?

Aan de orde komen orthomoleculaire interventies zoals magnesium, taurine, GABA, B-vitamines, zink, omega-3-vetzuren en adaptogenen. Ook wordt stilgestaan bij leefstijlmaatregelen: voeding, slaap, schermgebruik, daglicht, beweging en ademhaling.

Het geheel wordt geïllustreerd met cases uit zijn 35-jarige praktijk als arts voor integrale geneeswijze.