

# Nieuws van Diëtistenpraktijk Eetstijl



*Negende editie december 2014*

*Met deze nieuwsbrief houden wij jullie graag op de hoogte van onze activiteiten achter de schermen naast dieetbegeleiding en onze multidisciplinaire contacten.*

## **NDF Symposium voedingsrichtlijn voor diabetes mellitus type 1 en 2**

Donderdag 5 februari 2015 - Gooiland - Hilversum

### **Voeding als integraal onderdeel van de behandeling**

Er wordt al lang naar uitgekeken, op 5 februari 2015 is het zover. Dan wordt de herziene NDF Voedingsrichtlijn voor diabetes gepresenteerd. Nieuwsgierig naar de nieuwste inzichten en adviezen? Schrijf u dan in voor dit symposium! [www.diabetesfederatie.nl](http://www.diabetesfederatie.nl)

Tijdens het symposium wordt uitgebreid stilgestaan bij de wetenschappelijke stand van zaken wat betreft de relatie voeding en diabetes en bij de wetenschappelijke onderbouwing van in de richtlijn opgenomen adviezen en aanbevelingen. Nieuwe inzichten worden gedeeld en vertaald naar de praktijk. Het NDF Symposium Voedingsrichtlijn voor diabetes type 1 en 2, biedt een uitdagend programma voor iedere professional die geïnteresseerd is in een actuele visie op de rol van voeding bij de behandeling van diabetes

Andrea Gnoth is medeorganisator van dit symposium en Linda heeft geparticipeerd in de werkgroep bij de herziening van de voedingsrichtlijn.

## **Zorgpad 'De Zwangere centraal'**

Om zorg op maat te kunnen bieden voor de zwangere wordt al jaren intensief samen gewerkt met andere zorgverleners in de Regio Rivierenland. Met elkaar is er een uitgebreid netwerk gevormd het project: "De Zwangere Centraal". Behalve de ontwikkeling en gezondheid van de baby, vinden wij de gezondheid en welzijn van de zwangere vrouw ook erg belangrijk.

### **Het project**

In regio rivierenland is in 2014 gestart met een initiatief waarin verloskundigen, gynaecologen, diëtisten, huisartsen en beweegtherapeuten met elkaar samenwerken om, samen met de zwangere, een gezonde gewichtstoename in de zwangerschap te bereiken. Een gezonde gewichtstoename in de zwangerschap heeft een positieve invloed op de gezondheid van moeder en kind.

## **Het FODMaP dieet, het nieuwe dieet bij PDS**

Diëtistenpraktijk Eetstijl heeft zich verdiept in het FODMaP dieet.

Meer dan één miljoen Nederlanders heeft PDS. Een opgeblazen gevoel, buikpijn en een verstoorde stoelgang met diarree en/of obstipatie zijn symptomen die vaak voorkomen bij

PDS.

In Australië is op de Monash University recent een dieet ontwikkeld dat effectief lijkt bij PDS: Het FODMaP beperkt dieet. Het FODMaP-beperkte dieet is effectief bij klachten van het prikkelbare darmsyndroom (PDS). Bij driekwart van de PDS patiënten die dit dieet volgen verminderen de klachten en bij sommigen verdwijnen de klachten geheel.

Het dieet bestaat uit een periode van minimaal 6 weken waarin een aantal voedingsmiddelen uit de voeding wordt weggelaten. Dit betreft een aantal groenten, sommige fruitsoorten, een deel van de zuivelproducten en een aantal granen, waarvan tarwe het meest in onze dagelijkse voeding voorkomt (brood, pasta, koekjes, e.d.). Als met dit dieet de klachten duidelijk verminderen kan daarna gedurende minstens 5 weken op gestructureerde wijze per week een groep voedingsmiddelen opnieuw geprobeerd worden. Als die goed verdragen worden dan kunnen ze toegevoegd worden aan het dieet. Hierdoor wordt het dieet weer gemakkelijker. Om te beoordelen of het dieet werkt is het van groot belang dat het dieet strikt gevolgd wordt. Diëtistenpraktijk Eetstijl kan helpen met de praktische uitvoering van het dieet, het voorkomen van ongewilde dieetfouten en met het beoordelen van de klachten.

## **PRISMA cursus**

In de diabetesbegeleiding maakt het geven van voorlichting steeds meer plaats voor het streven naar zelfmanagement en “empowerment”. PRISMA is ontwikkeld door het VUmc vanuit het DESMOND programma, dat staat voor Diabetes Education and Self-Management for Ongoing and Newly Diagnosed.

### **Wat is PRISMA?**

PRISMA staat voor PRoactieve Interdisciplinaire Self MAagement training. Het is een evidence based voorlichtingsprogramma, speciaal ontwikkeld om mensen met diabetes naast de individuele begeleiding in groepsverband te ondersteunen en hen zelf expert te maken op het gebied van diabetes. Onder leiding van 2 professionele trainers wordt stilgestaan bij wat diabetes is, wat de patiënt er zelf aan kan doen, welke problemen zij hierbij tegen kunnen komen en hoe anderen hier mee omgaan. De trainers geven gedoseerde informatie, maar activeren vooral door het stellen van vragen, de patiënten zelf de aangeboden informatie te verwerken.

PRISMA bestaat uit 2 bijeenkomsten van 3 uur; Een groep bestaat uit ca. 8-10 personen. De cursus wordt gefinancierd vanuit de Huisartsenzorggroep Arnhem. Andrea heeft de opleiding tot professioneel PRISMA trainer gevolgd en werkt samen met Anita Slob, diabetesverpleegkundige werkzaam in huisartsenpraktijk Herveld en Zetten. De PRISMA cursus wordt in december inmiddels voor de 4<sup>e</sup> keer aangeboden.

## **Activiteiten en nieuwtjes**

- De Beweegkuur wordt in samenwerking met de gemeente Neder Betuwe in de Huisartsenpraktijk Dodewaard ook in 2015 aangeboden.
- Andrea en Linda hebben de 2 daagse cursus sondevoeding thuis gevolgd bij EOI (Eerstelijns Ondervoedings Instituut). Daarmee hebben wij alle vier voldoende

basiskennis om patiënten met sondevoeding in de eerste lijn te kunnen begeleiden. Wij merken een toename van patiënten met sondevoeding van de 2<sup>e</sup> naar de 1<sup>e</sup> lijn.

- Wilma en Linda hebben de basiscursus ondervoeding diagnostiek en behandeling gevolgd bij EOI. Daarmee hebben wij alle vier de specialisatie om patiënten met ondervoeding goed te kunnen diagnosticeren en behandelen.
- Linda neemt deel aan het project Doel?punt! vanuit het lectoraat Voeding in relatie tot Sport en Gezondheid van de Han. Het project gaat over de vraag hoe we effectiviteit van diëtetiek bij CVRM in kaart kunnen brengen
- Els heeft de nascholing van de NVD over het FODMaP dieet gevolgd.
- In september 2014 is de laatste groep Door Dik en Dun van start gedaan in Lienden. Een eventuele doorgang van deze succesvolle interventie wordt nog besproken met de betreffende gemeentes.
- Op donderdag 20 november heeft Wilma een lezing gehouden over voeding voor ouderen, aan de vrijwilligers van de NPV Midden-Betuwe.
- Onze website is vernieuwd en in een moderner jasje gestoken: [www.eetstijl.nl](http://www.eetstijl.nl).
- Wij wensen iedereen fijne feestdagen en een gezond 2015!



- Like ons op facebook <https://www.facebook.com/pages/Dietistenpraktijk-Eetstijl/126329517470206>, voor tips, recepten en nieuwtjes.
- Diëtenistenpraktijk Eetstijl is aangesloten bij <http://eerstelijns-dietisten-arnhem.weebly.com/>, EDGR Eerstelijns Diëtenisten Gelders Rivierenland, NVD en [www.dnodietist.nl](http://www.dnodietist.nl).



Deze en de vorige edities van de nieuwsbrief kunt u nalezen op onze website [www.eetstijl.nl](http://www.eetstijl.nl)