

Nieuws van Diëtistenpraktijk Eetstijl



Elfde editie december 2015

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

Nieuwe richtlijnen goede voeding

Begin november zijn de *Richtlijnen goede voeding* gepresenteerd. Het is niet het zoveelste lijstje van een voedingsgoeroe maar de huidige stand van zaken van de wetenschap. In dit advies zet de Gezondheidsraad op een rij welke voedingsmiddelen en -patronen leiden tot gezondheidswinst. Daartoe heeft de raad de wetenschappelijke kennis over de relatie tussen voeding en chronische ziekten systematisch beoordeeld. Op basis hiervan zijn de nieuwe *Richtlijnen goede voeding* geformuleerd.

In het kort; “eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen”:

- Eet dagelijks tenminste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit
- Eet dagelijks tenminste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten
- Eet wekelijks peulvruchten
- Eet ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis
- Drink dagelijks drie koppen thee
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie
- Beperk de consumptie van rood vlees en voornamelijk bewerkt vlees
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt.

Voeding en wondgenezing (huidige stand van zaken):

Vanuit de huisartsen, POH-s, diabetesverpleegkundigen en wondverpleegkundigen wordt de diëtist steeds vaker in gezet bij de multidisciplinaire aanpak van wondgenezing.

Wondgenezing brengt een veranderde activiteit van tal van factoren met zich mee op het gebied van immuun cellen, cytokines en groeifactoren. Deze verhoogde cellulaire activiteit impliceert direct een verhoogde behoefte aan nutriënten. Een deficiëntie van betrokken nutriënten veroorzaakt in het algemeen een vertraagde en onvolledige wondgenezing. Andersom verbetert een juiste voeding en/of suppletie van betrokken nutriënten de wondgenezingstijd. Wondgenezing kost extra energie (calorieën), eiwit, vocht, vitaminen en mineralen. Bij wonden kan sprake zijn van verlies van eiwit en vocht via het wondvocht.

De eiwitbehoefte bij wonden is 1,2-1,7 gram eiwit/kg lichaamsgewicht tegenover 0,8-1,0 gram eiwit/kg lichaamsgewicht bij een gezond persoon. Bij de eiwitbehoefte wordt rekening

gehouden met (risico) op ondervoeding, het lichaamsgewicht, de energie-intake en specifieke voedingsstoffen zoals vitamine A,B,C,D,E, Zink, magnesium, ijzer, koper, Arginine, glutamine, leucine, HMB (beta-hydroxy-beta-methylbutyraat).

De behoefte aan vocht is meer dan gemiddeld. Bij decubitus is het advies bij categorie 1-2 = 1,5-2 liter vocht per dag, categorie 3-4 = 2,0 – 2,5 liter vocht per dag. Bij wonden is het afhankelijk van het aantal en stadium (classificatie) van de wonden met een gemiddeld verlies van 500 ml vocht en 20-30 gram albumine (eiwit) per dag.

Het huidige dieetadvies bij wonden bestaat uit een volwaardige, eiwitrijke voeding met producten als kaas, melkproducten, vleeswaren, vlees, vis, ei of vleesvervangers, waarbij ook de kwaliteit van de eiwitten belangrijk zijn. Daarnaast voldoende energie, vocht en de specifieke vitamines en mineralen. De diëtist maakt een berekening van de huidige voeding en de gewenste voeding en past het dieetadvies aan op de mogelijkheden. Voor decubitus en wonden bestaan specifieke medische drinkvoedingen en dieetpreparaten. De berekening van de voeding en de mogelijkheden van de patiënt zijn bepalend voor het wel of niet inzetten van medische drinkvoeding.

(Ge) Zin in Fit en voedingslessen op school

Diëtistenpraktijk Eetstijl en Buurtsportcoach Joris Maier vanuit Healthclub Juliën hebben in opdracht van gemeente Neder-Betuwe voor kinderen en hun ouders het programma '(ge)Zin in Fit' ontwikkeld. De kinderen krijgen begeleiding van een diëtiste, jeugdverpleegkundige, buurtsportcoach, sportinstructeur en indien nodig van een fysiotherapeut. Ieder kind heeft zijn of haar eigen coach. Woensdag 28 oktober 2015 is bij sportvereniging Olympia in Ochten de eerste beweegactiviteit gestart van het programma '(ge)Zin in Fit' voor kinderen van 6 t/m 12 jaar met overgewicht. In groepsverband wordt twee keer per week negen maanden lang gewerkt aan conditie, kracht, coördinatie, weerbaarheid, zelfvertrouwen en vermindering van het gewicht. De eerste groep is gestart met 15 kinderen. Streven is volgend jaar minimaal 1 en misschien zelfs twee groepen te starten. Kinderen met overgewicht kunnen door de huisarts of jeugdarts worden doorverwezen voor dit programma in de Neder Betuwe.

In het kader van (Ge)zin in Fit zijn ook voedingslessen ontwikkeld voor kinderen op de basisschool. In oktober zijn de basisscholen Het Kompas te Kesteren, Het Palet te Kesteren en Opheusden en Issandra te IJzendoorn bezocht door Wilma of Andrea en jeugdverpleegkundige Femke de Leeuw. Alle klassen zijn bezocht met een aangepast programma voor de onderbouw (verpakkingsworkshop met stoplichtsysteem) als de bovenbouw (quiz en suikerklontjesopdracht). Alle kinderen hebben een suikerklontjeslijst en een keuzelijst mee gekregen. Deze voedingslessen zijn ook gegeven aan de Brede school te Maurik. We kijken terug op een zeer geslaagd voorlichtingstraject die zeker een vervolg zal krijgen.

Dag van de Ouderen

Diëtistenpraktijk Eetstijl was aanwezig zaterdag 21 november aanwezig tijdens de informatie dag "Vitaal ouder worden" georganiseerd vanuit de gemeente Neder-Betuwe. In totaal waren tussen de 200 en 250 aanwezigen. Deskundigen uit Neder-Betuwe gaven gratis advies op het gebied van gezondheid en bewegen. De dag was vooral bedoeld voor inwoners vanaf 55 jaar. Bezoekers van de beurs konden bij diverse stands terecht voor gratis advies. Lokale beweegaanbieders en deskundigen uit de gezondheidszorg waren daarbij aanwezig. Wilma en Andrea hebben een presentatie gegeven over gezonde voeding en er was ook gelegenheid om vragen te stellen en informatie te verkrijgen in onze stand.

Activiteiten en nieuwtjes

- Op 13 september is onze collega Linda bevallen van een prachtige dochter Jasmijn! Linda start 1 februari weer met haar spreekuur na haar zwangerschapsverlof. Tot die tijd worden haar spreekuren waargenomen door onze vaste waarnemster Quinta van der Sluijs.
- Wij wensen iedereen fijne feestdagen en een gezond 2016!



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



Deze en de vorige edities van de nieuwsbrief kunt u nalezen op onze website www.eetstijl.nl