



## Nieuwsbrief Diëtistenpraktijk Lonneke de Bruijne

Jaargang 1, juni 2006

Sinds januari 2006 ben ik als zelfstandige diëtiste werkzaam in Uithoorn. Mijn spreekuren houd ik in sportschool Plux. Daarnaast heb ik nog meer activiteiten die ik als diëtiste uitvoer. Door middel van deze nieuwsbrief wil ik u op de hoogte houden van mijn huidige activiteiten, toekomstige activiteiten en nieuwe ontwikkelingen op het gebied van dieetadvisering en voeding.

### Dieetspreekuur

Sinds 1 januari heb ik dieetspreekuren in sportschool Plux. De spreekuren zijn op dinsdagmiddag en avond en woensdagmiddag. Het is ook mogelijk dat ik bij patiënten thuis kom.

De meeste geziene diagnoses zijn overgewicht bij volwassenen en diabetes mellitus. Diagnoses waarbij voeding een belangrijke rol kan spelen zijn; maag-darm klachten, hypercholesterolemie, ondergewicht, hypertensie, intensieve sportbeoefening, COPD, etc.

Voor een dieetadvies is een verwijzing van de huisarts/praktijkondersteuner noodzakelijk.

### Lifestyle

In februari zijn we bij Plux een Lifestyle programma gestart. Het gaat hier om een groep volwassenen met overgewicht die naast een intensieve sportbegeleiding (5 keer per week) ook individuele dieetadvisering krijgen. Naast de individuele begeleiding proberen we ook het groepsgevoel zoveel mogelijk te stimuleren door maandelijks een groepsbijeenkomst te organiseren. De begeleiding duurt 6 maanden. We proberen door meer beweging en gezonde voeding de conditie en het gewicht te verbeteren. We zijn nu bijna 4 maanden op weg en de groep is nog steeds erg goed gemotiveerd en je ziet al een zeer positieve verandering bij de deelnemers. Bijna alle parameters zijn

verbeterd zoals gewicht, middel-heup-omtrek, bloeddruk, conditie.

### Multidisciplinaire samenwerking

In de afgelopen maanden heb ik veel contact gezocht met andere paramedische beroepen in Uithoorn en omgeving, om bij verschillende diagnoses samen te gaan werken.

### Wandel je slank

In Aalsmeer heb ik met fysiotherapeut Ben v/d Sluis een wandelgroep (nordic walking) opgericht. Doel is meer bewegen, onder begeleiding, en een verantwoorde voeding om af te kunnen vallen en de conditie te verbeteren. Doelgroep zijn volwassenen met overgewicht die weer willen gaan bewegen en hun voeding willen veranderen. Meer informatie kunt u krijgen bij Lonneke de Bruijne: 06-46271821, of bij Fysiotherapeut Ben van der Sluis 0297-340910. De volgende groep start in september.

### Voorlichting op het Alkwin College

De afgelopen maanden heb ik voorlichting gegeven aan 3 brugklassen van het Alkwin. Ik heb een les biologie overgenomen om te vertellen over gezonde voeding. Het doel was het vergroten van de kennis t.a.v. gezonde voeding omdat dit maar minimaal aan bod komt in het reguliere onderwijs. De lessen werden zowel door leerlingen als docenten enthousiast ontvangen.



Lonneke de Bruijne - van Delden

diëtiste/voedingsdeskundige

Achterberglaan 81  
1422 CX Uithoorn

06 - 46 27 18 21

voedingendieet@xs4all.nl

## Nieuws op het gebied van voeding

### Logo's

Steeds meer logo's veroveren voedingsmiddelenland. Denk maar aan het energielogo van de Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie (FNLI) en het Gezonde Keuze Klavertje van Albert Heijn. Recent hebben Unilever, Campina en Friesland Foods het "Ik kies bewust"-logo geïntroduceerd. Dit lichtblauwe merkteken, waarmee de eerste producten binnenkort op de markt komen, geeft aan dat er in het product niet te veel verzadigd vet, suiker en zout zit. Het logo wordt wereldwijd geïntroduceerd. In Europa is nog een nieuw logo op komst. Biologische producten krijgen een Europees logo: twee graanhalmen die naar elkaar buigen. Dit logo moet biologische producten herkenbaar maken voor consumenten als die in een ander EU-land inkopen doen.

### Effect rode wijn op bloeddorstroming

Polyfenolen in rode wijn hebben een gunstig effect op bloedplaatjes. Internist Dylan de Lange van het Universitair Medisch Centrum in Utrecht ontdekte dat polyfenolen via een speciale receptor (PECAM-1-receptor) bloedplaatjes remmen. Het gevolg: bloed klontert minder snel en stroomt beter door de vaten. Langdurig, gematigd alcoholgebruik van één à twee glazen per dag zou goed zijn. Het nuttigen van veel rode wijn of alcohol tegelijk, het zogenoemde "binge drinking", heeft daarentegen een negatief effect op de gezondheid. De Lange ontdekte dat na 6 alcoholische consumpties de vaten zich slecht verwijden en de bloedplaatjes sneller samenklonteren.

### Visconsumptie stijgt

7,2 kilo vis! Dat is wat er in 2005 gemiddeld per huishouden gekocht is. En dat is 20% meer dan in 2000. Het Nederlands Visbureau presenteerde op 22 maart j.l. de nieuwste consumptiecijfers. Die cijfers laten zien dat vooral de verkoop van verse vis en diepvriesvis in de lift zit. In de top 10 van de meeste gekochte vissoorten staat nog steeds de haring met stip op een, gevolgd door gerookte zalm en diepvries zalm. Vooral op die jongere doelgroep wil het Nederlands Visbureau de communicatie richten. Vis heeft bij deze groep een goed imago: men vindt vis gezond en lekker. Een van de grootste drempels om vis op tafel te zetten is onbekendheid met bereidingstechnieken.

### Weet wat iemand slikt

Voedsel, dieet en voedingstoestand kunnen de (bij)werking van sommige geneesmiddelen beïnvloeden. En dat gebeurt vaker dan we denken. Dit bleek 16 maart tijdens de nascholingsmiddag "Voeding en geneesmiddelen. Hoe beïnvloeden ze elkaar?" van de Diëtisten Coöperatie Nederland. De docent dr. Renger Witkamp, apotheker en werkzaam bij TNO Pharma in Zeist, benadrukte dat gelukkig niet elke interactie klinisch relevant of zelfs maar klinisch manifest is. Relatief belangrijk zijn de antibiotica, HIV proteaseremmers, bisfosfonaten, immuunsuppressiva en bepaalde cytostatica. Helaas zijn er geen algemene regels voor de praktijk te stellen. Daarom raadt hij diëtisten aan altijd alert te zijn op voedingseffecten en plotseling drastisch veranderen van eetgewoonten (bijvoorbeeld veel minder eten waardoor iemand bijvoorbeeld sterk afvalt). En niet te vergeten dat er ook interacties optreden met supplementen, vezelrijk voedsel en kruidenpreparaten. Weet dus wat je cliënt slikt. Andersom heeft medicatie ook invloed op de voeding. Medicijnen kunnen niet alleen de smaak, eetlust en verzadiging beïnvloeden, maar ook de resorptie en het metabolisme van micronutriënten verstoren.