



Nieuwsbrief Diëtistenpraktijk

Lonneke de Bruijne

Jaargang 1, oktober 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, overgewicht of voedingsproblemen bij kinderen, allergieën, ondergewicht, hypertensie, intensieve sportbeoefening, COPD, voeding tijdens zwangerschap etc. Voor een dieetadvies is een verwijzing van de huisarts/praktijkondersteuner noodzakelijk.

Lifestyle-programma

In september is de eerste groep van het lifestyleprogramma afgerond en in oktober zijn we met een nieuwe groep begonnen. 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. De eerste groep heeft een zeer positief resultaat neergezet. De groep is gemiddeld 10-15 kg afgevallen en is in conditie er zeer op vooruit gegaan. De groep is zeer enthousiast over de begeleiding en gaan nu een vervolgtraject in van 3 keer per week sporten om het goede resultaat te behouden.

Van basis- naar kwaliteitsregister

Als paramedici moet je ingeschreven staan in het basisregister. Na 5 jaar kan je, als je voldoet aan de gestelde eisen, overgaan naar het kwaliteitsregister. Voor mij is dit in november het geval. Ik heb de benodigde cliënt-contacturen gemaakt en de benodigde studiebelastinguren behaald. Deze inschrijving is ook nodig om de kosten van je consulten vergoed te krijgen van de zorgverzekeraars.

Voorlichting bij de peuterspeelzaal

In de afgelopen tijd heb ik voorlichting gegeven aan de peuterspeelzalen van de Uithoornse kinderopvang. In eerste instantie heb ik voorlichting gegeven over de gezonde voeding van peuters aan de leidsters van de opvang. Zij zien een duidelijke verschuiving in het eetpatroon van de peuters. Er wordt meer snoep meegenomen en ook de traktaties worden meer en groter. Ze willen hier graag een 'gezonder' beleid voor afspreken. In het voorjaar zal ik ook de ouders van de peuters voorlichting geven over een gezonde voeding voor hun kind.

Samenwerking met de TMG-groep

Per november ga ik de medewerkers van de Telegraaf begeleiden bij hun dieet- en voedingsgewoonten. Er was al een mogelijkheid tot meer bewegen tijdens het werk, nu kunnen ze ook gebruik maken van een diëtiste om aan een gezonder leef- en eetpatroon te werken.



Nieuws op het gebied van voeding

Nieuwe voedingsrichtlijnen bij diabetes

Recent verschenen de nieuwe voedingsrichtlijnen bij diabetes, een herziening van de versie uit 2003. Het grootste verschil is dat alle aanbevelingen zijn gebaseerd op het beschikbare wetenschappelijke bewijs.

De oude richtlijn is 'evidence based' gemaakt en daarnaast is de richtlijn vergeleken met de richtlijnen uit het buitenland.

Er zijn twee inhoudelijke veranderingen:

- de aanbeveling van voedingsvezels is verhoogd van 25 gram per dag naar 30-40 gram per dag.
- Het gebruik van producten met een lage glykemische index worden meer geadviseerd. Ze zouden een positief effect hebben op de bloedglucoseregulatie en het lipidenprofiel. Ook bij patiënten met hoge postprandiale glucosewaarden kan het gebruik van producten met een lage glykemische index gestimuleerd worden.

Daarnaast is er in de nieuwe richtlijn meer nadruk gelegd op de benodigde hoeveelheid vitamines en mineralen.

Ons eten gemeten

Door ongezonde voeding lijdt de Nederlandse bevolking aanzienlijk gezondheidsverlies. Overgewicht en ongunstige voedingsamenstelling leiden ieder tot 40.000 nieuwe gevallen van diabetes, hart- en vaatziekten en kanker per jaar. De ongunstige voedingsamenstelling leidt tweemaal zo vaak tot sterfte als overgewicht: respectievelijk 10 en 5% van de totale jaarlijkse sterfte in Nederland.

Afspraak maken

Om een afspraak te maken kunt u mailen naar Lonneke de Bruijne op voedingendieet@xs4all.nl of bellen naar 06-46271821.

De afspraken kunnen zowel overdag als 's avonds plaatsvinden. Ook kan ik op huisbezoek komen indien de patient niet in staat is mijn kant op te komen



Lonneke de Bruijne - van Delden

diëtiste/voedingsdeskundige

Achterberglaan 81
1422 CX Uithoorn

06 - 46 27 18 21

voedingendieet@xs4all.nl