

Voeding uitgedokterd

Dossier 1: Gezond eten en bewegen

Hoe kan ik gezonder eten, dokter?

www.voedinguitgedokterd.be ondersteunt huisartsen in hun rol van voedingsvoorlichter. Deze gebruiksvriendelijke website laat hen toe om snel, correct en efficiënt over gezond eten en bewegen te communiceren en hun patiënten te motiveren.

Theorie (wetenschappelijke dossiers) en praktijk (veel gestelde vragen met handige zoekfunctie, gratis praktische tools om patiënten op weg te helpen en een workshop motivationele technieken) vullen elkaar goed aan en vergemakkelijken de communicatie met de patiënt. De site is opgebouwd rond 6 thema's: gezonde voeding, overgewicht, diabetes, hart- en vaatziekten, osteoporose en patiëntenmotivatie.

De informatie sluit aan bij de aanbevelingen voor goede medische praktijkvoering van Domus Medica en bij de voedingsaanbevelingen van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) en de Vlaamse Diabetes Vereniging (VDV). De voedingsadviezen zijn onderschreven door de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD).

Surf naar www.voedinguitgedokterd.be en registreer u. Deze website is exclusief voor huisartsen.

www.voedinguitgedokterd.be
op maat van de huisartsenpraktijk

U bent geen huisarts?

Een aangepaste voeding wordt in toenemende mate onderdeel van een multidisciplinaire aanpak inzake preventie en behandeling. De huisarts werkt idealiter samen met een team van zorgverleners met elk hun bijzondere bekwaamheid. Daarom is het belangrijk dat naast de huisarts ook andere betrokken zorgverleners op de hoogte zijn van de voedingsadviezen die www.voedinguitgedokterd.be huisartsen per thema aanreikt. Het is belangrijk dat patiënten doelmatige, doeltreffende en vooral ook uniforme voedingsadviezen krijgen. Uniforme boodschappen versterken het effect.

Alle richtlijnen liggen in de lijn van de algemene aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek (de basis). Per thema worden specifieke aandachtspunten nader belicht.

Hierbij vindt u de kernboodschappen voedingsadvies bij het thema "gezond eten en bewegen".

Zie de volgende pagina,
een dossier om bij te houden.



Kernboodschappen voedingsadvies Gezond eten en bewegen

Gezond eten en bewegen draagt bij tot een goede ontwikkeling van jonge kinderen en is op latere leeftijd belangrijk voor een actief en onafhankelijk leven. Het versterkt de weerstand tegen infecties, beperkt ziektegebonden absentieïsme en doet de productiviteit toenemen. Ook op langere termijn zijn er voordelen. Een gezonde leefstijl helpt chronische aandoeningen te voorkomen zoals obesitas, diabetes type 2, hart- en vaatziekten, kanker, osteoporose en valpartijen (meer lezen, zie www.gezondheidsconferentie.be).

Hoe eten en bewegen we vandaag?



De gemiddelde Vlaming beweegt te weinig, drinkt te weinig water, eet veel te weinig groenten en fruit, neemt onvoldoende melkproducten en haalt te veel calorieën uit de restgroep. Bij ongeveer 1 op 5 Vlamingen zijn ook een onregelmatig eetpatroon en het ontbijt overslaan nog belangrijke knelpunten¹.

Confrontatie met de gebruikelijke inname bevordert de bewustwording van de noodzaak tot gedragsverandering. Patiënten zijn er zich niet altijd van bewust dat ze niet gezond eten of ze hebben een veel te optimistische kijk op hun eigen voedingspatroon. Patiënten hebben bovendien vaak te weinig inzicht in wat het gewenste voedingsgedrag is (cfr. de voedingsaanbevelingen).

Terug naar de gezonde basis



De 3 basisprincipes van een gezonde voeding zijn evenwicht, variatie en gematigdheid.

Het Vlaamse voedingsvoorlichtingsmodel "de actieve voedingsdriehoek" toont wat we dagelijks gemiddeld moeten eten en hoeveel we moeten bewegen vanaf de leeftijd van 6 jaar om gezond te blijven (zie ook www.vigez.be - voor de aanbevelingen voor kleuters, zie www.123aantafel.be).

Deze aanbevelingen zijn gebaseerd op de voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad (www.health.fgov.be/CSH_HGR) en de aanbevelingen voor lichaamsbeweging van HEPA (Health Enhancing Physical Activity).

De actieve voedingsdriehoek vormt een goede leidraad om samen met de patiënt over voeding te spreken en de

patiënt te helpen om concrete doelen te stellen. Het is tevens een praktisch instrument om de patiënt te wijzen op de juiste keuzes, verhoudingen en hoeveelheden.

De praktische voedings- en beweeggids, een uitgave van VIGEZ, biedt meer achtergrondinformatie bij zowel de theoretische als de praktische richtlijnen (gratis te downloaden via www.vigez.be).

Vertrek vanuit het voedingspatroon van de patiënt

Regelmatig herhaald voedingsadvies op maat van de patiënt heeft meer kans van slagen. Het voedingsadvies moet voor de patiënt concreet, verstaanbaar, haalbaar en aanvaardbaar zijn en blijven. Het moet te allen tijde rekening houden met de individuele leefomstandigheden en -stijl, de voorkeuren en de culturele en etnische achtergronden van de patiënt. Samenwerken met een diëtist kan hierbij aangewezen zijn.

Veel voorkomende voedingsfouten om af te toetsen

- **Voedingspatroon - wanneer eet ik?**
 - een onregelmatig voedingspatroon;
 - maaltijden overslaan (vooral het ontbijt);
 - heel de dag door (onbewust) eten (ook bekend als graaspatroon).
- **Voedselkeuze - wat eet en drink ik?**
 - te vaak of te veel middenweg- en restgroepproducten (zie voedselkeuze bij algemene principes voedingsadvies) (bv. frieten of andere gefrituurde bereidingen en snacks, fastfood, vetrijke, geraffineerde en gezoete producten, snoep, koek, gebak, chocolade en andere calorierijke tussendoortjes);
 - te veel frisdranken of andere suikerhoudende dranken, te veel alcoholbevattende dranken (bv. wijn, bier, breezers);
 - te weinig basisvoedingsmiddelen of voorkeursproducten zoals groenten, fruit, volkoren producten, melk en melkproducten;
 - te veel kant-en-klaar voedsel;
 - te vaak restaurant/snackbezoek.
- **Portiegrootte - hoeveel eet ik?**
 - welke indeling op het bord (vlees of vis, aardappelen, groenten)?
 - 1 keer opscheppen of bijnemen?
 - 1 portie of meerdere porties?
 - minisize of kingsize?

¹ Belgische voedselconsumptiepeiling 2004 - Gezondheidsenquête 2004 - Resultaten van de eerste Belgische voedselconsumptiepeiling, Nutrinfo juni 2006, te raadplegen via www.nice-info.be

• **Bereiding en aan tafel – hoe maak ik het klaar?**

- te veel en/of verkeerde vetten gebruiken bij de bereiding van de maaltijd en/of aan tafel (bak- en smeervet, olie, vinaigrette, mayonaise of andere vetrijke sausen);
- te veel zout, gezouten kruiden- of specerijmixen gebruiken in de keuken en/of aan tafel;
- te veel suiker toevoegen aan bijvoorbeeld koffie, thee, yoghurt.

Algemene principes voedingsadvies

• **Voedingspatroon – wanneer eet ik?**

- 3 maaltijden (twee broodmaaltijden, waaronder een ontbijt, en een warme maaltijd) en eventueel maximaal 2 tussendoortjes.

• **Voedselkeuze – wat eet en drink ik?** (zie tabel 1)

TABEL 1

Voedselkeuze – wat eet en drink ik?

	Bij voorkeur	Gemiddelde aanbevolen hoeveelheid per dag (vanaf 6 jaar)	Kies als middenweg (ter afwisseling)	Naar de restgroep (per gelegenheid en altijd met mate – in totaal maximaal 250 kcal per dag)
Drank	water (min. 1 liter per dag)	1,5 liter	koffie, thee, onvette bouillon, lightfrisdranken (max. 0,5 liter per dag).	frisdranken en andere met suiker gezoete dranken, alcoholbevattende dranken
Brood	bruin brood of volkorenbrood, ongesuikerde vezelrijke granen	5 tot 12 sneden (150-360 g)	wit en ander brood, gesuikerde granen	croissants, koffiekoeken, krokante muesli
Aardappelen	gekookte of gestoomde aardappelen, volkoren deegwaren, bruine of zilvervliesrijst	3 tot 5 stuks (210-350 g)	puree, geraffineerde deegwaren, witte rijst, andere graanproducten zoals bulghur, couscous	gefituurde aardappelbereidingen (beperk de frequentie tot 1 maal per week)
Groenten	verse groenten, onbereide diepvriesgroenten	300 g	kant-en-klare diepvriesgroenten (bv. met room, saus), blikgroenten, groentesappen, kant-en-klare groentesoep	groenteburgers
Fruit	vers fruit, onbereid diepvriesfruit	2 tot 3 stuks (250-375 g)	blikfruit, vruchtenmoes, vruchtensap, gedroogd fruit	confituur, vruchtenstroop
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten	magere en halfvolle melk en yoghurt, ongesuikerde karnemelk, calciumverrijkte sojadrink	3 tot 4 glazen (450-600 ml)	volle melk en yoghurt, gezoete melk en melkproducten, desserts op basis van melk (bv. pudding, rijstpap), calciumverrijkte sojafantasiedrinks, calciumverrijkte sojadeserts	ijs, roomijs, room, tiramisu, sojadrinks en sojadeserts zonder calciumverrijking
Kaas	magere en lichtkaassoorten (20+ en 30+)	1 tot 2 sneden (20-40 g)	Halfvette en vette kaassoorten (≥ 40+)	
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	mager vers vlees, magere vleeswaren, vis, ei, sojaproducten, peulvruchten, een handvol noten	100 g (1 tot 2 maal per week vis)	halfvet en vet vers vlees, halfvette en vette vleeswaren	
Smeer- en bereidingsvet	margarine en minarine rijk aan onverzadigde vetzuren, olie	nodig maar matigen (5 g per snede brood, 1 eetlepel of 10 g bereidingsvet)	boter en halfvolle boter	
Restgroep	niet nodig			producten rijk aan suiker vet en/of alcohol, sausen
Voldoende lichaamsbeweging	- minstens 30 minuten per dag voor volwassenen - minstens 60 minuten per dag voor kinderen en jongeren			

Bron: VIGeZ

Voor bijkomende en meer praktische info, zie “De praktische voedings- en beweeggids”, een uitgave van VIGeZ (www.vigez.be), en www.nice-info.be > zoeken op thema.

- **Portiegrootte – hoeveel eet ik?**
 - Zie de gemiddelde aanbevelingen in de actieve voedingsdriehoek.
 - Voor de aanbevelingen per leeftijdsgroep, zie de praktische voedings- en beweeggids, gratis te downloaden via www.vigez.be.
 - Indeling op het bord: 1/2 groenten, 1/4 aardappelen, 1/4 vlees, vis of vervangproduct.
- **Bereiding en aan tafel – hoe maak ik het klaar?**
 - Matig de hoeveelheid bereidingsvet: 1 eetlepel of 10 g per persoon volstaat.
 - Matig het gebruik van sausen en vinaigrettes, geef de voorkeur aan een vetarme dressing of vinaigrette (bv. op basis van yoghurt) of aan een groentecoulis.
 - Voeg bij de bereiding van de maaltijden of aan tafel geen zout toe. Gebruik in plaats van zout andere smaakmakers zoals verse kruiden, specerijen, ui, look, citroen.
 - Beperk het gebruik van suiker en andere zoetstoffen.
 - Besmeer en beleg het brood matig: een mespuntje (5 g) per sneede brood volstaat en neem voor een dubbele boterham enkel beleg.

Samenwerken met een diëtist kan aangewezen zijn

Een grondige en gestructureerde aanpak van het voedingsgedrag vraagt veel tijd en specifieke deskundigheid (evidence-based diëtetiek) en is meestal niet haalbaar in de gemiddelde huisartsenpraktijk. Samenwerken met een diëtist kan daarom aangewezen zijn, zeker als er sprake is van één van de volgende gegevens:

- hoogrisicopatiënt voor een chronische aandoening zoals obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten en osteoporose;
- op indicatie van de patiënt zelf;
- een groot gebrek aan kennis over voeding bij de patiënt;
- een gebrek aan vaardigheden bij de patiënt (bv. een evenwichtig en gevarieerd dag- of weekmenu samenstellen rekening houdend met zijn eet- en leefstijl, gezond en lekker koken, het etiket lezen).

De diëtist kan dieper ingaan op voedingsgerelateerde problemen dan de huisarts. De huisarts blijft evenwel een belangrijke coördinerende en motiverende rol vervullen ten aanzien van de patiënt. Succes vraagt een efficiënte communicatie tussen diëtist en huisarts.

Tien voedings- en gezondheidstips

1. Varieer! Gezond kan perfect samengaan met lekker.
2. Eet voldoende groenten, fruit, aardappelen en volkoren producten.
3. Wees matig met vlees, vet, suiker en zout.
4. Drink veel water en neem voldoende melkproducten.
5. Eet regelmatig en niet meer dan 5 maal per dag.
6. Neem voldoende maaltijd'.
7. Was steeds je handen voor je eet of eten bereidt.
8. Lees de verpakkingen.
9. Neem regelmatig en voldoende lichaamsbeweging.
10. Hou je gewicht op het juiste peil. Breng je energie-inname en energieverbruik in balans.