

### Voedings- en levensstijladviezen voor volwassen (ex-)kankerpatiënten met ondervoeding



## Kompassen 'evidence-based handelen'

De kompassen 'evidence-based handelen' wijzen zorgprofessionals de weg om meer evidence-based te handelen in de dagelijkse diëtietiek.

Een kwaliteitsvol en effectief voedings- en leefstijladvies is gebaseerd op de principes van 'evidence-based practice' (EBP). EBP diëtietiek beoogt de beste voedingsaanpak op maat van een patiënt. Hiervoor wordt de actuele wetenschappelijke kennis gecombineerd met expertise van diëtisten en de inbreng van patiënten.

De kompassen 'evidence-based handelen' zijn beschikbaar rond 4 thema's: voedings- en leefstijladviezen voor volwassenen in het kader van het globaal cardiovasculair risicomanagement, diabetes type 2, (ex-)kankerpatiënten met ondervoeding en overgewicht of obesitas. Ze zijn vooral ontwikkeld voor diëtisten maar ze kunnen ook nuttig zijn voor artsen en andere hulpverleners. Elk kompas bestaat uit een dossier, een infografiek en een e-learning en wordt herzien wanneer er nieuwe relevante informatie beschikbaar is.

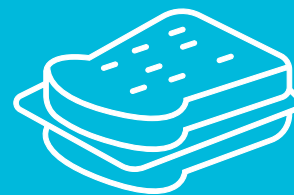
Een kompas bundelt de kernboodschappen van de betreffende diëtbehandeling per stap van het diëtetisch consult. Per kernboodschap (bv. anamnese, streven naar een gezond gewicht, voedingsadvies, alternatieve diëten) krijgt men een beknopt en duidelijk overzicht van de richtlijnen en bronnen waarop de kernboodschap gebaseerd is en bijhorende achtergrondinformatie en praktijkmaterialen.

De kompassen zijn in het kader van een project van Ebpracticenet ([www.ebpnet.be](http://www.ebpnet.be)) ontwikkeld door het UCLL Expertisecentrum Health Innovation in samenwerking met de Waalse en Vlaamse beroepsverenigingen van diëtisten (Les Diététicien-ne-s en VBVD) en het werkveld. Ze zijn gecertificeerd door CEBAM (Belgisch Centrum voor Evidence-Based Medicine). De infografiek 'Evidence-based handelen in 5 stappen' werd gerealiseerd in samenwerking met NICE.

🔗 Meer over de kompassen: <https://voeding.ucll.be/kompas-evidence-based-handelen>

🔗 Meer lezen: [Nutrinews 2019 nr 3: Evidence-based handelen diëtietiek](#)

🔗 [Infografiek: Evidence-based handelen in 5 stappen](#)



## Vlees als beleg

Volkorenbrood, groenten en fruit vormen de basis van een gezonde broodjeslunch. Die plantaardige basis kan verder worden aangevuld met een sneetje vlees of kaas, vis of een eitje. Vers vlees (bv. zelf bereid gebrad of filet) krijgt de voorkeur boven vleeswaren, wit vlees (gevogelte) boven rood vlees en magere vleessoorten boven vette vleessoorten.

Kies maar 1 keer vlees per dag, ga voor enkel beleg en vul verder rijkelijk aan met groenten. Wissel een portie vlees regelmatig af met vis, eieren, kaas, fruit of spreads op basis van peulvruchten, groenten of noten. Een gezonde broodjeslunch is immers ook een kwestie van variatie.

🔗 Meer info: [www.nice-info.be/gezond-eten/gezonde-maaltijden/gezonde-lunch](http://www.nice-info.be/gezond-eten/gezonde-maaltijden/gezonde-lunch)



## NICE partner voeding op school

Ouders hebben een grote impact op de voedingsgewoonten van hun kinderen. Maar ook scholen spelen een belangrijke rol als het gaat over gezond leren eten. Het is nooit te laat om het voedingsbeleid op school verder te verfijnen en te verbeteren.

NICE ondersteunt scholen om een kwalitatief voedingsbeleid te voeren en om de lessen voedingseducatie uit te werken op basis van actueel les- en spelmateriaal, relevante achtergrondinformatie en tips voor de ouders.

### NICE is partner in

- Oog voor Lekkers: fruit, groenten en melk op school;
- Lekker Gezond: vakoverschrijdend educatief pakket over de voedingsdriehoek;
- Het land van Calcimus: educatieve spelkoffer over gezonde voeding;
- Gezonde en duurzame voeding op school: selectie van de meest geschikte leermiddelen en inspirerende tools verzameld voor en door leerkrachten.

[www.nice-info.be/dossier/onderwijs](http://www.nice-info.be/dossier/onderwijs)



## Nieuw boekje: Gezond gebeten voor Yummies

Het boekje 'Gezond gebeten voor Kiddies' (kinderen van 3 tot 6 jaar) werd eind juni gelanceerd. 'Gezond gebeten voor Yummies' (kinderen van 6 tot 12 jaar) is het tweede boekje binnen de driedelige reeks 'Gezond gebeten'. Wetenschappelijk onderbouwd maar op mensenmaat.

Kinderen tussen 6 en 12 jaar zijn echte speelvogels. Het is hun manier om de wereld te leren kennen, ook die op hun bord. Ideaal dus om hen spelenderwijs onder te dompelen in het rijke en lekkere universum van gezond eten. Het boekje 'Gezond gebeten voor Yummies' biedt praktische informatie over gezonde voeding en eetgewoontes voor kinderen van de lagere school. Jef, Cherry, Sterre, Amir en Line zijn 'Yummies' die de ouders en kinderen mee doorheen het boekje gidsen. Zij geven zelf ook interessante weetjes, tips, ontdekspelletjes en kindvriendelijke recepten. Omdat lekker en gezond eten nog leuker is als je het samen doet, werd er ook een 'Smulvriendenboekje' ontwikkeld dat kan worden doorgegeven aan vriendjes om recepten en tips met elkaar te delen.

Voor voedings- en gezondheidsprofessionals worden bijhorende factsheets per leeftijdsgroep voorzien als leidraad om ouders en opvoeders met vragen rond gezonde voeding en eetgedrag bij kinderen te begeleiden. Inclusief verdere verwijzingen voor meer achtergrondinformatie en voorlichtings- en sensibilisatiemateriaal.

[Meer lezen, downloaden en bestellen: www.nice-info.be/toolbox](http://www.nice-info.be/toolbox)

[Factsheets: www.nice-info.be/materialen](http://www.nice-info.be/materialen)

\*'Gezond gebeten voor Homies' (12-18 jaar) wordt in november 2021 gelanceerd. 'Gezond gebeten' is een realisatie van NICE in samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven, Eetexpert, de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde en de Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten.