



## Nieuwsbrief vrijgevestigde diëtisten

Regio Berghem-Eindhoven-Erp-Gemert–Heesch-Helmond-Oss-Uden-Veghel-Volkel-Wanroij

Jaargang 6 nr 1 Juni 2015

### In deze uitgave

- Praktijknieuws
- Nieuwe voedingsrichtlijn voor mensen met Diabetes
- Wat te doen bij ondervoeding?
- Tips om buiten te bewegen
- Eten in aandacht
- De slanke barbecue
- Productinformatie
- Nieuw voedingsdagboek
- Recept tonijnpizza
- Interessante websites, apps en boeken
- Kwaliteitsregister Paramedici



Netty van Kaathoven



Jeannette v/d Bogaard  
Ardie v/d Steen



Karin Wijnen



Caroline v/d Wetering



Mariëlle Baets



Lieke v/d Krommenacker

### PRAKTIJKNIEUWS

#### Diëtistenpraktijk Karin Wijnen

De praktijklocatie van Karin Wijnen in EINDHOVEN wordt in de maanden juni tm september waargenomen door diëtist Marijke Frenken ivm zwangerschapsverlof. De praktijken in Wanroij en Volkel gaan in principe gewoon door en zijn van 22 juni tm 27 juli gesloten. Wel is er dan telefonische bereikbaarheid. De contactgegevens blijven hetzelfde.

#### Praktijk Her-inner, Mariëlle Baets

Met ingang van 1 juli zal Lieke vd Krommenacker als nieuwe collega in Praktijk Her-inner werkzaam zijn op woensdag of donderdag. Zij zal ook waarnemen gedurende de vakantie van 3 t/m 23 augustus.

**Voor overige vakantieplanning en bereikbaarheid kun je kijken op de website van je eigen diëtist.**

## Nieuwe voedingsrichtlijn voor mensen met Diabetes

In februari is de nieuwe voedingsrichtlijn Diabetes verschenen. Opgesteld door de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) en gebaseerd op de nieuwste inzichten en ontwikkelingen. Voor ons, diëtisten, is dit de basis voor de adviezen die wij aan mensen met diabetes geven. Hier zetten we de belangrijkste nieuwe voedingsadviezen op een rij:



### Voeding van goede kwaliteit

De nadruk ligt op het kiezen van kwalitatief goede, onbewerkte voedingsmiddelen. Denk hierbij aan: volkoren graanproducten (volkorenbrood, volkoren deegwaren), groenten, fruit, noten, peulvruchten, vis en (olijf)olie. Bewerkte producten, zoals wit brood, witte rijst en witte pasta worden afgeraden.

### Mediterrane voeding

De NDF vindt het mediterrane voedingspatroon een prachtig voorbeeld van een gezonde diabetesvoeding. In de mediterrane landen wordt veel groenten en fruit gegeten, veel vis, noten en een beperkte hoeveelheid vlees en zuivel. Het belangrijkste is misschien nog wel dat de mediterrane voeding zo 'puur' is. Van oudsher worden er weinig bewerkte producten zoals snacks, pakjes en zakjes, snoep en snacks gebruikt.

### Koolhydraten

Een nieuw standpunt in de voedingsrichtlijn is dat mensen met diabetes er baat bij kunnen hebben om de hoeveelheid koolhydraten te beperken, zeker als ze willen afvallen. Kies voor gezonde koolhydraten (volkorenbrood, groenten, fruit en peulvruchten). Beperk vooral de ongezonde koolhydraten uit suiker en suikerbevattende producten, zoals zoet beleg, frisdrank, gebak, koekjes, snoep, vruchtensappen, honing en cornflakes. Hoeveel koolhydraten in een dagmenu? Dat is persoonlijk. De diëtist geeft hierin persoonlijk advies.

### Vet

Als je gewicht goed is, hoeft de totale hoeveelheid vet niet meer per se beperkt te worden. Wat vooral telt, is de kwaliteit van de vetten. Onverzadigde vetten hebben de voorkeur, zoals in vette vis, noten en plantaardige olie. Verzadigde vetten in zuivel zijn niet zo'n probleem: volle yoghurt of kaas kan dus best. Als je overgewicht hebt (en dat komt bij 80% van de mensen met diabetes voor), kan het zinvol zijn om wel op vet te letten omdat vet nu eenmaal veel calorieën levert.

### TIP! Lekker en gezond eten met diabetes

*Digitale brochure gebaseerd op de nieuwste voedingsrichtlijnen, verkrijgbaar bij ons in de praktijk of gratis aan te vragen:*

[www.diabetesfonds.nl/lekker-eten](http://www.diabetesfonds.nl/lekker-eten)



### Overgewicht

Bij overgewicht is het advies om 5-10% af te vallen. Is je BMI boven de 30 dan mag het ook wel 15% zijn. Om af te vallen is het nieuwe standpunt dat een koolhydraatbeperkte voeding tot goede resultaten kan leiden. Dit kan een strenge koolhydraatbeperking zijn, maar ook een gematigde beperking geeft vaak al goede resultaten. Ook hier is de diëtist de aangewezen persoon om je te voorzien van het juiste, bij jou passende advies.

## Wat te doen bij ondervoeding?

Ondervoeding is een onderschat probleem bij ouderen!

Risico op ondervoeding loop je al op als je 3 dagen niet eet of een weeklang minder dan normaal. We spreken van ondervoeding bij onbedoeld gewichtsverlies van 5% in afgelopen maand of 10% in het laatste half jaar. Ook al heb je overgewicht, je kunt ook ondervoed raken door gebrek aan vitamines en mineralen.

Ga op tijd naar de huisarts! Want ondervoeding heeft vele gevolgen op welbevinden, herstel na operatie, wondgenezing en kwaliteit van leven.

**Ons advies:** Blijf eten en drinken. Kies voor frequente kleine porties. Kies voor eiwitrijke, energierijke, volle producten, eet op vaste tijden bijvoorbeeld 7 x per dag. Als vast eten niet goed gaat, neem energierijke dranken; milkshakes, soepen, pap, volle toetjes. Schakel op tijd een diëtist in, voor tips en het aanvragen van aanvullende drinkvoeding. Wij komen ook op huisbezoek.

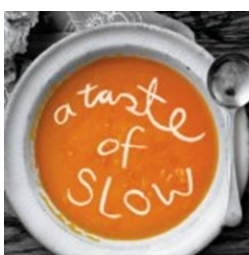
## TIPS om buiten te BEWEGEN



Het voorjaar en de zomer zijn de ideale jaargetijden om lekker buiten te bewegen. Zo kom je nog makkelijker aan je aanbevolen beweging van dagelijks 30 minuten (voor mensen met overgewicht is dit zelfs dagelijks 60 minuten) en geniet je ondertussen van de bloeiende natuur. Een aantal tips:

- Plan je beweging. Zet het in je agenda en maak er tijd voor.
- Zorg voor gezelschap: samen lopen/fietsen is leuker dan alleen.
- Plan een doel: een kopje thee op een terrasje, een leuke jaarmarkt in de regio of de brievenbus. Zorg dat je een doel hebt waar je naartoe fietst of loopt.
- Buiten bewegen zorgt niet alleen voor een soepel lichaam, je maakt ook je hoofd leeg en helpt stress te voorkomen.
- Tuinieren is ook een goede workout én zorgt voor een mooie tuin!

## ETEN IN AANDACHT



De meesten van ons houden van lekker eten. Maar lang niet altijd is de manier waarop we met ons eten omgaan zo zorgzaam of aandachtig. We eten gehaast, we doen intussen andere dingen en vaak kunnen we niet navertellen wat we nu precies geproefd hebben. Een paar simpele gewoontes kunnen meer aandacht in ons eetpatroon brengen. Met de volgende kleine stapjes hebben we vaak al veel effect: je gaat minder eten en meer genieten!

### Langzaam eten en vaak kauwen werkt

Langzaam eten leidt tot minder eten, en het verzadigt langer. Als je vaker kauwt op een hap zorgt dat ervoor dat je maaltijd langer duurt en je minder eet.

### Pauzeer regelmatig tijdens je maaltijd

Neem kleine pauzes tussendoor. Bijvoorbeeld door je bestek even neer te leggen. Zo kun je steeds bewust beslissen of je nog meer wilt of niet. Vaak leidt dat tot minder eten.

## DE SLANKE BARBECUE

De zomer is in aantocht, dus ook het barbecue-seizoen is weer geopend! Gezellig met vrienden of familie buiten allerlei hapjes eten. Gelukkig zijn er ook manieren om gezellig mee te doen, maar toch op je gezondheid en/of gewicht te letten. Hieronder staan enkele tips:

- Probeer zoveel mogelijk van de stokbroodjes met kruidenboter, tapenade of satésaus af te blijven. Vooral als het vlees nog niet klaar is en je honger hebt is dit lastig. Stil je trek dan met wat zelfgemaakte salade of vers fruit.
- Neem liever geen kant- en klare aardappel- of huzarensalade, maar maak zelf verse salade van diverse slasoorten met een beetje heldere dressing. Ook snoeptomaatjes, bleekselderij, komkommer en worteltjes met een magere yoghurt dip zijn een goed alternatief om op tafel te zetten.
- Vis van de barbecue wordt heerlijk mals met wat kruiden en groente verpakt in aluminiumfolie.
- Maak zelf groentespiesen van champignons, courgette, paprika en ui. Ook fruitspiesjes met vers fruit (stukjes appel, peer, aardbei en ananas) doen het goed.
- Wees zuinig met saus. Een rode saus is beter dan een witte saus of satésaus. Ga dus liever voor barbecuesaus of curry als je graag een sausje hebt.
- Sla het toetje over, maar neem een lekkere fruitspies.
- Laat je niet verleiden door stukjes vlees die 'klaar' zijn en 'op moeten'. Hou het bij een paar magere stukjes vlees of vis en kies verder voor veel groente en salade.
- Zoek afleiding! Ga even spelen met de kinderen of start een goed gesprek en geniet van het gezelschap. Dan heb je minder behoefte aan eten.
- Neem niet teveel wijn en maak een lekkere kan water met citroen en munt.
- Ga je bij iemand anders barbecueën? Neem dan zelf wat salade en fruit mee. Het staat heel attent en het verzekert je ervan dat er slanke keuzen zijn.



Vlees/vis (per portie):	Koolhydraten (g)	Energie in kcal
1 stuk kipfilet (125 gram)	0	138
1 stuk biefstuk (100 gram)	0	108
1 hamburger (95 gram)	2	229
1 kipdrumstick met vel (80 gram)	0	118
1 stokje varkenssaté met saus (50 gram)	3	108
1 stokje kipsaté met saus (50 gram)	4	100
1 runderworst (75 gram)	4	224
1 stuk schouderkarbonade (120 gram)	0	223
1 speklap (100 gram)	0	320
4 gamba's (120 gram)	0	112
1 stuk zalm (105 gram)	0	220
1 stuk forel (120 gram)	0	148
1 stuk tilapia (120 gram)	0	120
<b>Groente/salades</b>		
Groentespies: ui, paprika, courgette, champignon (50 gram, 1 spies)	1,5	10
Courgette (50 gram, 3 plakken)	2,5	10
Rauwkostsalade met dressing (50 gram, 1 opscheplepel)	1	50
Huzarensalade (50 gram, 1 bolletje)	7	75
Aardappelsalade (50 gram, 1 opscheplepel)	8	88
<b>Patat/brood</b>		
Frites (100 gram, 2 opscheplepels)	38	300
Gebakken aardappelen (100 gram, 2 opscheplepels)	16	120
Stokbrood (10 gram, 1 stukje)	5	25
Kruidenboter (5 gram per smeersel)	0	35
<b>Sauzen (per sauslepel van 25 gram)</b>		
BBQ saus	4,4	20
Satésaus	6,3	65
Curry	7,3	35
Mayonaise	1	168
Knoflooksaus	3,4	60
Cocktailsaus	3,4	70

Gebruik bijgaande tabel eens om je ideale (energierijke) barbecue samen te stellen. Op hoeveel kcal kom je uit? Stel ook eens een slanke barbecue samen. Zie je het verschil?



## PRODUCTINFORMATIE

### Suikervrije limonadesiroop

Nieuw van Karvan Cevitam: limonadesiroop 0% suiker. Gezoet met stevia.

Kcal: 4,7 kcal/100 ml (aangelengd). In 3 smaken: bosvruchten, aardbei/ framboos en citrus-mix.



Vergelijk: limonadesiroop met suiker = 10% suiker = 38 kcal/100 ml (aangelengd).

### Ice tea green is 'half-light'

Deze producten van Lipton en Pickwick zijn niet suikervrij. Beiden zijn deels gezoet met suiker (5%) en deels met de zoetstof stevia. Ze bevatten 17-20 kcal per 100 ml (een groot glas ice tea-green bevat dus nog altijd 50 kcal). Gewone ice tea/frisdrank bevat 10% suiker en 40 kcal per 100 ml.



**Slankie kaas en smeerkaas** heet voortaan **Milner-Slankie**, maar blijft 20+.

Milner-Slankie kaas = 20+ kaas (11-12% vet) en is verkrijgbaar in 2 varianten:

- Licht gerijpt (voorgesneden plakken en rasp);
- Gerijpt (voorgesneden plakken).



**Attentie:** de gewone kazen van Milner zijn allen 30+ (= 18-21% vet).

**Milner-Slankie smeerkaas** = 20+ smeerkaas (7% vet) en verkrijgbaar in 7 varianten: naturel, sambal, tuinkruiden, komijn, magere ham, zwarte peper en mosterd.

Alleen de naam is veranderd, de smaak en samenstelling zijn gelijk gebleven. Slankie was altijd al 20+ en dat is zo gebleven.

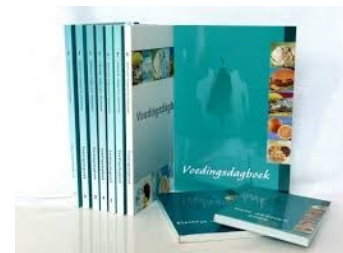


## NIEUW VOEDINGSDAGBOEK

Diëtisten Coöperatie Nederland heeft een gloednieuwe versie van het Voedingsdagboek uitgebracht. Dit boek kun je gebruiken om je voeding in te noteren, maar is ook een uitstekende bron van de nieuwste informatie over gezond eten, eetgedrag en bewegen. Het geeft ook heldere uitleg over onderwerpen als cholesterol, diabetes, darmproblemen, koolhydraten, etiketten lezen, enz. En er zijn recepten, tabellen en heel veel praktische tips opgenomen.

*Vermeldenswaardig is dat "onze Netty", Netty van Kaathoven een geheel nieuw onderwerp in dit boek heeft geschreven: mindfulness in de vorm van eten-in-aandacht, voorzien van praktische tips en opdrachten. Wij zijn trots op je Netty!*

Bij ons in de praktijk verkrijgbaar of te bestellen via [www.dcn.nu](http://www.dcn.nu)



### Vanuit het nieuwe voedingsdagboek: Recept voor Tonijnpizza (1 persoon)

**Ingrediënten:** 150 gram kant en klare mix voor pizzabodem, 1 blikje tonijn op waterbasis (125 gram), 50 gram paprika, 50 gram rode ui, 50 gram courgette, 50 gram champignons, 1 eetlepel olijfolie, 20 gram tomatenpastasaus, peper, (zout) en paprikapoeder.

#### Bereidingswijze:

- Bereid het pizzadeeg zoals aangegeven staat op de verpakking en verwarm de oven voor op 225 Grad.
- Laat de tonijn uitlekken en snijd de groenten in kleine stukken of schijven. Bak de groenten 10 minuten in de braadpan met olie.
- Voeg de kruiden toe en besmeer de pizzabodem met de tomatenpastasaus. Verdeel daarover de groenten en de tonijn.
- Bak de pizza in de oven op de aangegeven tijd die vermeld staat op de mix.

Serveer met een salade; Meng een gesneden komkommer en tomaat met 1 eetlepel gesnipperde ui en enkele blaadjes sla. Giet er een dressing zonder olie over. Variaties met andere groenten zijn natuurlijk ook mogelijk.

**Voedingswaarden:** Dit recept bevat, inclusief salade 610 kcal., 35 gram eiwit, 71 gram koolhydraten en 21 gram vet (waarvan 3 gram verzadigd vet).

Eet smakelijk!





## WEETJE?!

Wist je dat kauwen goed is voor je hersenen?  
Op Youtube.com vind je een vermakelijk filmpje van prof dr. Erik Scherder:

*Waarom vernietigt vanillevla onze hersenen?*

<https://www.youtube.com/watch?v=ITUzUGB8GAQ>

## INTERESSANTE WEBSITES, APPS & BOEKEN

### Websites:

[www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl) —> zeer informatieve website over voeding bij kanker voor patiënten, door experts.

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) —> digitale nieuwsbrief met wekelijkse recepten.

[www.mindful-eten.nl](http://www.mindful-eten.nl) —> met onder andere mindful eten tips voor in de supermarkt.

[www.biowalking.nl/maashorst](http://www.biowalking.nl/maashorst) —> voor wandelingen met IVN gids en zorgverleners.

[www.diabetesfonds.nl/recepten](http://www.diabetesfonds.nl/recepten) —> lekkere en gezonde recepten voor mensen met Diabetes.

[www.diabetesfonds.nl/smaakmakers](http://www.diabetesfonds.nl/smaakmakers) —> digitale nieuwsbrief met recepten.

<http://www.becel.nl/lekkere-recepten> —> lekkere recepten.

[www.botinbalans.nl](http://www.botinbalans.nl) —> tips en voorlichting over botontkalking (osteoporose).

[www.malnucare.nl](http://www.malnucare.nl) —> veel informatie over als eten een zorg wordt bij een verminderde eetlust.

### Apps:

[VGZ mindfulness coach](#) —> met allerlei korte oefeningen, zoals meditatie.

[Aqualert](#) —> helpt je herinneren aan het voldoende drinken van drinkwater.

[Eetmeter van het Voedingscentrum](#) —> voor het bijhouden en berekening van je dagelijkse voeding voor Ipad, Iphone of computer.

### Boek:

[Gezond eten voor senioren](#) —> van samenwerking Voedingscentrum en de Consumentenbond.

## PRAKTIJKGEGEVENS:

### Erp-Veghel

Jeannette van den Bogaard

0413 21 32 59

Ardie van der Steen

0413 34 29 28

[www.dietistenveghelerp.nl](http://www.dietistenveghelerp.nl)

### Oss-Berghem

Ardie van der Steen

06 33 79 65 47

[www.dietistossberghem.nl](http://www.dietistossberghem.nl)

### Gemert-Helmond-Bakel

Netty van Kaathoven

0492 36 30 86

06 20 52 51 63

[www.dietistegemert.nl](http://www.dietistegemert.nl)

[www.meervitaliteit.nl](http://www.meervitaliteit.nl)

[www.dietistehelmond.nl](http://www.dietistehelmond.nl)

### Heesch

Caroline van de Wetering

0412 85 04 22

[www.carolinevandeweteringdieetadvies.nl](http://www.carolinevandeweteringdieetadvies.nl)

### Uden

Mariëlle Baets en Lieke

0413 28 07 69

[www.her-inner.nl](http://www.her-inner.nl)

### Eindhoven-Volkel-Wanroij

Karin Wijnen

06 48 77 86 50

[www.dietistkarin.nl](http://www.dietistkarin.nl)

## KWALITEITSREGISTER PARAMEDICI

Als diëtisten zijn we geregistreerd in het kwaliteitsregister Paramedici. Het is een keurmerk dat we voldoen aan de kwaliteitseisen van ons beroep door middel van geaccrediteerde scholingen, deelnemen aan overleggen, casuïstiek en intervisies. Elke 5 jaar wordt dit opnieuw beoordeeld en recent was voor enkelen van ons de herregistratie. Altijd beetje spannend! Maar we zijn goed bevonden!

**Wij wensen jullie allemaal een hele fijne en relaxte  
zomer(vakantie) toe!!**

