



VOEDINGSADVIES

Gezonde levensstijl

Velen geloven dat een gezond leven vaak niet samengaat met een 'goed' leven. We leven in een tijd waarin genot een vereiste is. Eten is genieten en een gezelligheid. Anderzijds brengt eten ons in de war. We weten er geen maat in te houden. Een goed leven resulteert dan in een ongezond leven.

Een **diëtist** is de specialist als het over (klinische) voeding gaat. Met een diploma van bachelor in de voedings- en dieetkunde stelt de diëtist zich in staat om wetenschappelijk onderbouwde informatie en advies te geven omtrent voeding en gezondheid(sproblemen), op ieders maat.

Je wordt ondersteund en begeleid bij het aanpassen van je voedings- en leefgewoonten en krijgt een antwoord op alle vragen omtrent voedingsclaims, product- en etiketinformatie. Samen zoeken we naar een haalbaar voedingspatroon, aangepast aan jouw situatie.

We leren je op een aangename manier *gezonde voedings- en leefgewoonten* aan. Kortom, een uiterst *persoonlijke aanpak* waarbij er écht naar je wensen en verwachtingen geluisterd wordt, zonder je voedingsmiddelen te verbieden. Omdat iedereen anders is en een unieke leefstijl heeft, zijn er geen kant-en-klare adviezen die je meekrijgt.

Ik maak een individueel plan op dat rekening houdt met jouw huidige eetgewoonten en jouw lichaamssamenstelling. Hiervoor wordt bij elk afspraak gebruik gemaakt van een TANITA weegschaal. Op deze manier volg ik je haarfijn op en streven we naar resultaat op korte én op lange termijn.

Ondergewicht

Bij ondergewicht weegt iemand minder dan goed is voor de gezondheid. Mensen met ondergewicht zijn ondervoed. Ondergewicht is eenvoudig vast te stellen met de Body Mass Index (BMI). Iemand heeft ondergewicht bij een BMI onder de 18,5.

Gezond eten is belangrijk om alle voedingsstoffen binnen te krijgen die het lichaam nodig heeft en niet verder ondervoed te raken. De nadruk ligt hierbij op voldoende inname van eiwit en energie.

Voor 65-plussers en voor COPD-patiënten (chronische longziekten) gelden andere grenzen, namelijk een BMI van minder dan 20 voor 65-plussers en van minder dan 21 voor mensen met COPD.

Ook voor kinderen gelden andere afkapwaarden. Kinderen zijn in de groei en daarom zijn lengte, gewicht en de BMI afhankelijk van de leeftijd. Er zijn voor de leeftijdscategorie 2 tot 19 internationaal afkapwaarden voor de verschillende leeftijden en jongens en meisjes vastgesteld.

Diabetes

Meer dan 90% van de mensen die aan diabetes lijden, hebben **type 2 diabetes**. De aandoening treedt vooral op vanaf de leeftijd van 40 jaar. Bij type 2 diabetes liggen *twee problemen* aan de basis: er wordt nog wel insuline aangemaakt maar in onvoldoende hoeveelheden, en daarnaast is de werking van het aanwezige insuline verminderd. Erfelijke aanleg speelt een rol, maar bij overgewicht en gebrek aan lichaamsbeweging neemt de kans om de ziekte te krijgen toe. Dit zijn ook belangrijke verklaringen voor de sterke toename van type 2 diabetes in de bevolking. Omgekeerd kan men door een gezonde leefstijl type 2 diabetes goed voorkomen.

In tegenstelling tot type 1 diabetes hebben veel personen weinig of geen klachten bij de diagnose van type 2 diabetes. Zij kunnen hier dus jarenlang mee rondlopen zonder het te weten. Vaak komt de diagnose er eerder toevallig, bijvoorbeeld bij een arbeidsgeneeskundig onderzoek of naar aanleiding van een verwikkeling zoals een slecht genezende voetwonde of kramp in voeten of tenen. Infecties van de penis of de vagina kunnen ook een eerste teken zijn, net zoals herhaalde blaasontstekingen. Enkel bij mensen die al langere tijd diabetes hebben, zijn er meer herkenbare symptomen zoals dorst, veel plassen en vermoeidheid.

Een speciale vorm van diabetes is **zwangerschapsdiabetes**. Deze vorm treedt vooral op in de tweede helft van de zwangerschap. Om risico's tijdens de zwangerschap en bij de geboorte zoveel mogelijk te beperken, vraagt dit verdere opvolging. Meestal verdwijnt de diabetes na de bevalling. De diagnose van zwangerschapsdiabetes is wel een alarmsignaal. Het betekent dat je een sterk verhoogd risico hebt om in de eerste 5 tot 10 jaar blijvende diabetes te ontwikkelen.

Link: www.zoetzwanger.be

Wanneer het gaat over het aanpassen van je voedings- en leefgewoonten, dan is de diëtist(e) de specialist bij uitstek om je hierin te coachen, via een individueel aangepast dagschema, dat rekening houdt met je persoonlijke situatie. Daarnaast kan de diëtist antwoorden op allerlei vragen rond product- en etiketinformatie, het uitwerken van recepten ...

De diëtiste is geen boeman die je een streng beperkt voedingspatroon oplegt, wel een specialist die je op een aangename manier gezonde voedings- en leefgewoonten aanleert.

Voor iedere persoon met diabetes wordt een jaarlijkse tegemoetkoming voorzien voor minstens 2 raadplegingen van een half uur. Om hier recht op te hebben dien je over een voortraject te beschikken of opgenomen te zijn in het zorgtraject diabetes. Vaak zijn er ook extra tegemoetkomingen vanuit de aanvullende ziekteverzekering van het ziekenfonds. Informeer ernaar bij je behandelend (huis)arts en ziekenfonds.

Link: <http://www.zorgtrajectboh.be/bezoeker/diabetes>

Link: www.diabetes.be

Allergie

Een **voedselallergie** is een ongewone reactie op een onschadelijk voedingsbestanddeel. Lange tijd dacht men dat er alleen allergische reacties ontstonden op *voedingseiwitten*, momenteel zien we echter ook allergische reacties op *koolhydraten* in de voeding. In bepaalde omstandigheden gaat het immuunsysteem dit voedingsbestanddeel zien als een indringer. Deze indringer wordt een allergeen genoemd. Bij het eerste contact met dit allergeen zal het afweersysteem antistoffen gaan produceren. In deze fase treden er nog geen klachten op. Pas na een volgend contact met het allergeen zijn de klachten er wel, vaak zelfs bij de kleinste hoeveelheid voedsel.

De klachten zijn persoonsgebonden en gaan van zeer mild tot zeer ernstig. Ze zijn beperkt tot één symptoom of een verzameling van symptomen. Meestal verschijnen de klachten binnen de 15 à 20 minuten na de consumptie van het allergeen.

Allergische klachten kunnen zich uiten via:

- De luchtwegen: hoesten, piepende adem, kortademig, pijn op de borst, benauwd, vernauwde keel, hese stem, waterige ogen, niezen, verstopte neus, lopende of jeukende neus.
- De huid: uitgebreide roodheid, uitslag over hele lichaam, zwelling tong/lippen, jeuk.
- De maag en darmen: braken, diarree, slikproblemen, misselijkheid, pijn, krampen.
- De hersenen: angst, hoofdpijn, metaalsmaak.
- Het hart: bleke of blauwe huid, zwakke pols, duizeligheid, verwardheid, shock, bewusteloosheid

De 14 *meest voorkomende allergenen* in voedingsmiddelen in Europa zijn: ei, lupine, melk, mosterd, noten, pinda, schaaldieren, selderij, sesam, soja, sulfiet, tarwe, vis en weekdieren. Het is verplicht om deze 14 allergenen op de etiketten van voedingsmiddelen te vermelden indien ze aanwezig zijn.

Er bestaat geen geneesmiddel voor een allergie. De enige manier om een allergische reactie te voorkomen, is het allergeen dat de reactie uitlokt strikt vermijden. Let wel op, het allergeen kan ook verborgen zitten in samengestelde voedingsmiddelen.

Afhankelijk van de ernst van de allergie kan de reactie optreden bij de minste hoeveelheid van het voedingsmiddel of pas na een grotere inname. Bespreek dit met je arts en je allergiediëtist(e). Daarnaast kan een allergie met de jaren milder of net ernstiger worden, daarom is een goede opvolging door de arts belangrijk. Aan de hand van zijn bevindingen kan de allergiediëtist(e) jouw voedingsplan aanpassen.

Meer informatie kan je vinden op <https://www.allergiedietisten.com>

Intolerantie

Een **voedselintolerantie** wordt vaak verward met een voedselallergie. Bij een voedselintolerantie speelt het immuunsysteem van het lichaam echter geen rol.



Oorzaken van voedselintolerantie zijn:

- Een tekort aan een bepaald enzyme in het lichaam zoals bij lactose-intolerantie
- Een tekort aan een transporteiwit in de darmen zoals bij fructose-intolerantie
- Stoffen die van nature in de voeding aanwezig zijn zoals histamine
- Additieven die toegevoegd worden aan voedingsmiddelen zoals kleurstoffen

In tegenstelling tot een allergische reactie moet je bij een intolerantie een bepaalde *hoeveelheid* opnemen om een reactie uit te lokken (dit heet grenswaarde of tolerantiegrens). Deze grens is bij iedereen verschillend. De klachten die optreden komen daardoor meestal geleidelijk. Ze zijn van dezelfde aard als de klachten van een voedselallergie. Over het algemeen zijn ze minder ernstig. De klachten zijn persoonsgebonden en gaan van zeer mild tot zeer ernstig. Ze zijn beperkt tot één symptoom of een verzameling van symptomen.

Klachten kunnen zich uiten via:

- De luchtwegen: hoesten, piepende adem, kortademig, pijn op de borst, benauwd, vernauwde keel, hese stem, waterige ogen, niezen, verstopte neus, lopende of jeukende neus
- De huid: uitgebreide roodheid, uitslag over hele lichaam, zwelling van tong/lippen, jeuk
- Maag en darmen: braken, diarree, slikproblemen, misselijkheid, pijn, krampen
- De hersenen: angst, hoofdpijn, metaalsmaak
- Het hart: bleke of blauwe huid, zwakke pols, duizeligheid, verwardheid, shock, bewusteloosheid

Voor de behandeling van een voedselintolerantie starten we met een *eliminatiedieet*. Daarna herintroduceren we de voedingsstof. Zo bepalen we de grenswaarde.

Meer informatie kan je vinden op <https://www.allergiedietisten.com>

Prikkelbare darmsyndroom

Het **laag FODMAP dieet** kan ingeschakeld worden bij de behandeling van het **prikkelbare darmsyndroom**, ook wel *spastisch colon of irritable bowel syndrome (IBS)* genaamd.

Vaak voorkomende *klachten* zijn: pijn, opgeblazen gevoel, wisselend ontlastingspatroon (regelmatig diarree en/ of verstopping of een afwisseling van beide). De symptomen zijn vaak langdurig en doorgaans wisselend van aard.

Voor deze darmaandoening bestaat tot op heden geen degelijke therapie. Enkele jaren geleden werd een concrete voedingsstrategie uitgewerkt om symptomen te verzachten, met name het laag FODMAP dieet. FODMAP is een afkorting voor fermenteerbare oligosacchariden (fructanen en galactanen), dischariden (lactose), monosacchariden (fructose) en polyolen (sorbitol, mannitol, maltitol, xylitol en isomalt). Deze koolhydraten worden slecht opgenomen in de dunne darm, hebben een hoge osmotische waarde en worden snel gefermenteerd door bacteriën in de dikke darm wat kan leiden tot een opgeblazen gevoel, flatulentie, krampen en diarree. Het aangepaste voedingspatroon moet gedurende 6 -8 weken gevolgd worden om de effectiviteit na te gaan.

Begeleiding door een diëtist(e) is noodzakelijk.

Voedingsadvies bij kinderen

Net als elke volwassene is elk kind uniek. *Als een kind om welke reden ook op dieet moet, zijn er andere regels dan voor volwassenen.*

Vooraleer een kind te overdonderen met verschillende dieetregeltjes kijken we eerst naar het gezin, de gewoonten, de school, de hobby's en sportbeoefening. Door enkele basisregels te veranderen is een echt dieet vaak niet nodig. Om die reden spreek ik graag eerst met de ouders alvorens het kind zelf te begeleiden.

Gezond opgroeien (Vorming)

De vorming “**Gezond opgroeien**” helpt ouders en opvoedingsverantwoordelijken bij voedingsgerelateerde opvoedingsvragen. De diëtist(e) legt uit waarom snoep en frietjes er gemakkelijk ingaan en waarom velen hun neus ophalen voor gezonde voeding zoals groenten en vis.

Je staat stil bij wat gezond eten en bewegen betekent voor kinderen en wat je als ouder hieraan kan doen.

Meer informatie kan je vinden op <https://logobrugge-oostende.be/content/vorming-gezond-opgroeien-3>

Het team van diëtistes:

Sofie Deketelaere



Sofie Deketelaere is in 2014 afgestudeerd als Bachelor in de Voedings- en dieetkunde aan de Katholieke Hogeschool Vives (Brugge).

Vervolgens specialiseerde ze zich nog tot diabeteseducator en oncologisch diëtiste.

Behandelingen | Specialisaties

- [Gezonde levensstijl](#)
- [Ondergewicht](#)
- [Diabetes](#)
- [Voedingsallergie](#)
- [Intolerantie](#)
- [Oncologie](#)
- [Prikkelbaar darmsyndroom \(FODMaP\)](#)
- [Kinderen](#)
- [Winkeloefening](#)
- [Gezond opgroeien \(vorming\)](#)

Contacteer Sofie

Een **afspraak maken met Sofie** kan door te telefoneren naar **GSM 0494/39.88.74** of **T 059/32.52.22**

Informatie aanvragen kan ook via email: sofie@otkas.be

Kelly Bruyneel



Kelly Bruyneel is in 2010 afgestudeerd als bachelor in de voedings- en dieetkunde aan de Katholieke Hogeschool Vives (Brugge). Zij is gespecialiseerd in voeding bij welvaartsziekten, obesitas en voeding na bariatrische chirurgie.

Behandelingen | Specialisaties

- [Sportvoeding](#)
- [Gezonde levensstijl](#)
- Vermagering
- Calorieverrijking
- Verstoorde lipidenbeeld (hoge cholesterol)
- Verhoogde bloeddruk
- [Voedingsallergie of -intolerantie](#)
- Gezonde voeding bij kinderen
- [Diabetes](#)

Contacteer Kelly

Een **afspraak maken met Kelly** kan door te telefoneren naar **GSM 0499/29.87.88** of **T 059/32.52.22**
Informatie aanvragen kan ook via email: kelly@otkas.be