



Nieuwsbrief

Diëtistenpraktijk Renate de Schaap

☎ 020 6403156
info@dietistennet.nl

Jaargang 8, nummer 1
september 2006

De échte voedingsexpert is de diëtist!

19 september: Dag van de Diëtist

Gezond en lekker eten. Dát is elke dag de basis voor een goede gezondheid. Wie gezond eet, merkt het meteen: meer energie, een mooiere huid en een betere gezondheid. Maar wat is gezond? Is gezond ook lekker? En welke rol kan voeding spelen als je ziek bent? De diëtist weet het!

Op 19 september is het de Dag van de Diëtist. Weinig mensen weten dat iedereen, na verwijzing van een arts, in de basisverzekering recht heeft op een persoonlijk advies van de diëtist. Zo'n advies heeft veel waarde! Want wie weet er tegenwoordig nog hoe je gezond kunt eten?

Veel mensen kampen met gewichtsproblemen, hebben vage gezondheidsklachten die met de juiste voeding kunnen verbeteren of maken zich zorgen omdat hun kinderen slecht eten.

De diëtist is een échte voedingsexpert en weet veel over de invloed van voeding op gezondheid en ziekte. Je kunt naar de diëtist als je last hebt van overgewicht of eetproblemen. Maar diëtisten weten ook alles van gezonde voeding voor kinderen.

Ze behandelen mensen met bijvoorbeeld allergie, diabetes en nierproblemen. Diëtisten zorgen dat mensen in verpleeghuizen gezond eten en stellen een verrijkte voeding samen voor ernstig zieke mensen. Ondervoeding is hier vaak een groot probleem.

Bij dit veelzijdige beroep staat één ding voorop: elk mens is uniek. In onze praktijk ontvangt iedere client een individueel advies. Geen standaard advies uit een boekje, maar een dieet dat precies bij de persoon past, rekening houdend met persoonlijke voorkeur en dagritme.

Daarbij speelt smaak een belangrijke rol: eten moet natuurlijk ook lekker zijn!

Bedenk: de diëtist is niet zo streng als u denkt!

DIËTCONSULT WORDT VERGOED!

Wanneer men een verwijzing van de huisarts of specialist heeft, worden de kosten voor 4 consulten door de Basisverzekering vergoed.

Het komt steeds vaker voor dat cliënten niet de mogelijkheid hebben om naar de praktijk te komen. Het is daarom voor ons ook mogelijk om bij de cliënten op huisbezoek te gaan.

Er wordt niet alleen praktijk gehouden in Amstelveen, maar ook op onderstaande locaties in Amsterdam:

- Jan van Goyen kliniek (Amsterdam-Zuid)
- Alexanderplein 3 (Amsterdam-Oost)
- Beth Shalom verzorgings- en verpleegtehuis



Renate de Schaap



Petra van der Meer



Nynke Meerveld

Watercirkel 326
1186 NE Amstelveen
Tel: 020-6403156
Fax: 020-6439184
e-mail: info@dietistennet.nl
Website:
<http://www.dietistennet.nl>
<http://go.to/dieetpagina>
<http://dieet.blog.nl>

Overgewicht wereldwijd probleem

Overgewicht wordt een steeds groter wereldwijd probleem. Hiervoor waarschuwt prof. Paul Zimmet, voorzitter van een bijeenkomst in Sydney begin september waar meer dan 2500 experts bijeen kwamen om de obesitas problematiek te bespreken.

Zwaarlijvigheid neemt zulke grote vormen aan dat voor het eerst een nieuwe generatie jonger dreigt te sterven dan de ouders. „Deze sluwe, sluimerende pandemie gaat de hele wereld over. Het is een even groot gevaar als de opwarming van de aarde en de vogelgriep. Het wordt een van de grootste problemen van de nabije toekomst.” aldus Zimmit.

Door fors overgewicht neemt de kans op suikerziekte, hartkwalen, hoge bloeddruk, hartaanvallen en sommige vormen van kanker ernstig toe en dreigen de kosten voor de volksgezondheid de komende jaren de pan uit te rijzen.

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zijn er wereldwijd 1 miljard mensen te dik, van wie er 300 miljoen extreem zwaar zijn. Er zijn nu wereldwijd meer mensen te dik dan ondervoed.

Overgewicht bij kinderen



Een van de meest opvallende tendensen is de om zich heen grijpende zwaarlijvigheid onder kinderen, waardoor ze veel kwetsbaarder worden voor chronische ziekten als ze ouder worden.

Wanneer heeft een kind overgewicht?

Bij volwassenen kunt u de BMI en taille omvang gebruiken om te bepalen of er sprake is van overgewicht. Bij kinderen ligt dit anders.

Een handig hulpmiddel is de website van gezonde basis waar men de BMI voor kinderen kan berekenen.

www.gezondebasis.nl



Dieet.blog.nl

Ook op internet zijn wij als praktijk actief. Op de [dieet.blog](http://dieet.blog.nl) plaatsen wij dagelijks actuele berichten over voeding en diëten.

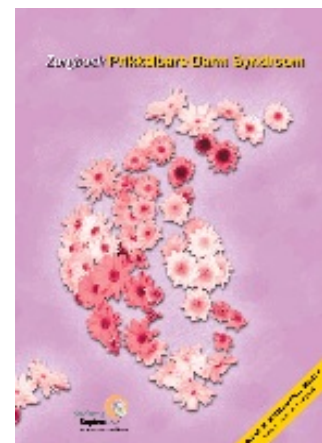
[Dieet.blog.nl](http://dieet.blog.nl) maakt deel uit van het netwerk van www.blog.nl, dat in juni 2005 van start ging en momenteel een dertigtal themablogs omvat.

Daarnaast onderhouden we de website www.dietistennet.nl en de linkpagina <http://www.mijneigenfavorieten.nl/dieetpagina/>

Prikkelbare darm syndroom

In de praktijk begeleiden wij steeds vaker cliënten met prikkelbaar darm syndroom (PDS). Door het eetpatroon aan te passen zien wij de klachten verminderen of verdwijnen.

Als ondersteuning bij het dieetadvies, kan het nieuwe zorgboek over PDS gebruikt worden.



In het boek vindt u een overzicht van de huidige kennis over PDS. Voor een deel is dit wetenschappelijke kennis, gebaseerd op onderzoek dat de laatste jaren naar PDS is gedaan. Maar een groot deel van dit boek is gebaseerd op de ervaringen van mensen met PDS.

Het boek is o.a. gemaakt in samenwerking met de PDS Belangenvereniging en de Maag Lever Darm Stichting. Het boek is in de boekhandel verkrijgbaar, maar ook te bestellen op de website van Stichting September

Zorgboek Prikkelbare Darm Syndroom, S. Kollaard en H. Vinke, Stichting September, ISBN 90 864 8007 1, € 17,00