

# EET voor je leven

Hart- en Vaatziekten en type 2 diabetes

Liesbeth de Jongh- Kampherbeek

Diëtist UMCU Utrecht



Universitair Medisch Centrum  
*Utrecht*

# Complexe keuze



Universitair Medisch Centrum  
Utrecht

voedingsvoorlichting geen rood – blauw verhaal

- Multi-factorieel
- Geen gezondheidswaarde aan een product
- Haalbare doelen
- Merkbare winst?
- Motivatie
- Toepasbaarheid

# Casuïstiek; Mw A



Universitair Medisch Centrum  
Utrecht

diëtistische diagnose;

54 jarige vrouw, met diabetes type 2, hypercholesterolemie, hyperlipidemie, hypertensie, BMI 25.3 (176/78.4), HbA1c; 7.8  
Heeft druk gezin met pubers en werkt 4 dagen per week in winkel. Doet regelmatig vermageringspogingen met crash diëten zonder blijvend resultaat. Goede eetlust met hoge inname van verzadigd vet (16 en %) en weinig vezel. Probeert 1 x per week te sporten. Gemotiveerd om leefstijl aan te passen.

# Voedingsanamnese Mw A.



Universitair Medisch Centrum  
Utrecht

- O; 1 snee bruinbrood met margarine en kaas (soms 30+), 2 koffie met melk en suiker
- T; 2 cappuccino, regelmatig met een lekkere koek
- L; 1- 2 luxe broodjes gezond van Bakker Bart met vruchtensap, of 3 sn bruinbrood met kaas en ham en koffie met melk en suiker
- T; thee , regelmatig met iets lekkers  
Cup a soup
- WM; 4 x per week makkelijk, 3 x per week  
; 4 aard, 3 lepels groente, allerlei soorten vlees en jus en toetje:  
Boordevol van Mona
- T; koffie met melk en suiker , met koekje
- Weekend: 5 wijntjes, toastjes, blokjes kaas, tapas, etc

# Behandeldoelen:



Universitair Medisch Centrum  
Utrecht

Bewustwording voedingspatroon en eetgedrag

Bgw nuchter 4.4-6.1 mmol/l

Bgw postprandiaal; < 8 mmol

BMI 18.5-24.9

Serumlipidenwaarden normaliseren: LDL < 3, HDL > 1, TG < 2

# Dit moet lukken.....maar



Universitair Medisch Centrum  
Utrecht

Genoeg verbeterpunten

Maar:

Mw. lust absoluut geen zuivel alleen kant en klaar toetjes

Neemt sap omdat het gezond is en vers fruit zo'n gedoe

Man en kinderen zorgen 4 dagen per week voor warme maaltijd  
menu omdat mw. dan werkt tot 18 uur.

Toen ze 70 kg woog voelde zich niet goed; duizelig en had nog  
steeds hoge bloeddruk

Werklocatie is tegenover de Bakker Bart

# Casuïstiek; Hr B.



Universitair Medisch Centrum  
Utrecht

diëtistische diagnose;

59 jarige man, met diabetes type 2, hypercholesterolemie, hyperlipidemie, hypertensie, BMI 25.3 (176/78.4), HbA1c; 8.2. regelmatig te hoge nuchtere bloedglucosewaarden. Goede eetlust maar vaak geen tijd om te eten door drukke baan. Alleenstaand na scheiding. Denkt gezond te eten en dat daar gezondheidsproblemen niet aan gerelateerd kunnen zijn. Tennist 1 x per week en gaat soms hardlopen.

# Voedingsanamnese Hr B.



Universitair Medisch Centrum  
Utrecht

- O; Hero fruitontbijt light ongeveer 3 dl en 2 gedroogde abrikozen (voor de bloeddruk) en multivitaminepreparaat
- T; 2 koffie zonder suiker
- L; regelmatig zaken lunch; soep, salades en zo mogelijk fruitdessert of koffie anders broodjes gezond uit kantine
- T; koffie

regelmatig een banaan of appel of sultana in de auto

Soms een wijntje of biertje met wat noten

- WM: thuis (vaak na 20 uur): maaltijdsalade of pastamaaltijd met vis of kant&klaar mlt geen dessert
- T; koffie en later 2 wijntjes of borrels
- Weekend; brunch thuis met becelbrood (AH) en hartig beleg, elke week een zoute haring
- Neemt nooit koek of snoep

# Behandeldoelen:



Universitair Medisch Centrum  
Utrecht

Bewustwording voedingspatroon en eetgedrag

Bgw nuchter 4.4-6.1 mmol/l

Bgw postprandiaal; < 8 mmol

BMI 18.5-24.9

Serumlipidenwaarden normaliseren: LDL < 3, HDL > 1, TG < 2

# Voedingsadvies: dit moet lukken.....maar



Universitair Medisch Centrum  
Utrecht

- Overtuigingen van Hr.
  - fruit en salades zijn gezond, dus kan ik er veel van eten*
  - brood en aardappelen; daar word je dik van*
  - (alle) vet is ongezond*
  - kaas is zuivel, en dat eet ik vaak*
- Mogelijk onderrapportage
- Mogelijkheden in Horeca
- Beperkte kookkunst van Hr.

# Discussie vragen



Universitair Medisch Centrum  
*Utrecht*

- Welke prioriteiten stellen we bij de behandeling van Mw. A en Hr. B

# Prioriteiten in behandeling



Universitair Medisch Centrum  
Utrecht

Mw. A

Basis educatie goede voeding

Accenten op HVZ en DM

- Minder suikerbevattende producten
- Meer vezels
- Goede vetten
- Meer magere zuivel

Hr. B

Basis educatie goede voeding

Accenten op HVZ en DM

- Minder koolhydraten
- Meer eiwitten en mov
- Meer vezels
- Meer magere zuivel

# Discussie vragen



Universitair Medisch Centrum  
*Utrecht*

- Welke producten bevelen we aan en raden we af in het menu van Mw. A en Hr. B

# Discussie vragen



Universitair Medisch Centrum  
Utrecht

- Gaan we Mw. A en Hr. B. aanraden om sites te bezoeken als
- [www.Dieetinzicht.nl](http://www.Dieetinzicht.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.kiesgezondvet.nl](http://www.kiesgezondvet.nl)
- [www.Vitalevaten.nl](http://www.Vitalevaten.nl) (pt. deel)
- [www.diabetesfederatie.nl](http://www.diabetesfederatie.nl)

# Discussie vragen



Universitair Medisch Centrum  
Utrecht

- De Nederlandse DPP (SLIM) gaat als in Apeldoorn in praktijk gebracht worden, als proefproject. Is dit slim?
- Zo nee, waarom niet?

# Discussie vragen



Universitair Medisch Centrum  
*Utrecht*

Copyright 2004 by Randy Glasbergen.  
www.glasbergen.com



**“Welcome to the Diabetic Hotline! If you need a new excuse for cheating on your diet, press 1. If you need a new excuse for skipping your workout, press 2...”**

**Universitair Medisch Centrum  
*Utrecht***

---