



Nieuwsbrief juni 2009

Gal, nierstenen en jicht

Aan de weledelgeleerde

Inhoud:

- Uitgelicht: galstenen, nierstenen en jicht
- Diabetesbegeleiding
- Spreekuur locaties Heemstede en Katwijk
- Zwangerschapsverlof Anne Mesman-de Winter

Voedingsadviesbureau De Winter

Voedingsadviesbureau Hoofddorp

Skagerrak 116, 2133 DV Hoofddorp
Tel: 023 557 33 44, Fax:023 557 57 55

Voedingsadviesbureau Badhoevedorp

Uiverstraat 62, 1171 GZ Badhoevedorp
Tel: 06 34492860

Voedingsadviesbureau Katwijk

* Parklaan 93
2225 SN Katwijk
* Cleijn Duinplein 24
2224 AX Katwijk
Tel: 06 34492859

Voedingsadviesbureau Heemstede

Spaarne Ziekenhuis Heemstede
Händellaan 2A
2102 CW Heemstede
Tel: 06 42249537

Diëtisten:

Anne Mesman-de Winter

Mariëtte Röttgering

Joyce Noordover

Angelika Alderden-van
der Vecht

Uitgelicht: galstenen, nierstenen en jicht

Galstenen

Hoe ontstaan galstenen?

Galstenen ontstaan in situaties waarbij de aanmaak van cholesterol in de lever is toegenomen, bijvoorbeeld door overgewicht, snel afvallen, vrouwelijke hormonen en gebruik van orale anticonceptiva. Er ontstaan dan kleine cholesterolkristallen die na verloop van tijd steentjes vormen. De directe oorzaak voor het ontstaan van galstenen is echter niet altijd te achterhalen.

Waar kan de diëtist mee helpen?

Om de vorming van galstenen te voorkomen is het handhaven van een gezond gewicht van uw patiënt een pre. Vroeger werd bij galstenen een streng dieet voorgeschreven met allerlei beperkingen. Slechts enkele voedingsadviezen blijken zinvol:

- Matigen van vet;
- Gebruik van voldoende voedingsvezels;
- Voldoende drinkvocht.

Zorg dat uw patiënt gebruikmaakt van kleine frequente maaltijden: drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes. Hierdoor blijft de galvloeistof in beweging waardoor er minder kans bestaat op te sterke indikking (galstenen).

Nierstenen

Hoe ontstaan nierstenen?

Nierstenen ontstaan door ophopingen van bepaalde zoutkristallen in de nieren. Dit kan verschillende oorzaken hebben, waarvan uitdroging er een kan zijn.

De stenen komen in verschillende soorten voor:

1. Calciumstenen (85 %)
2. Struvietstenen (10 %);
3. Urinezuurstenen (5 %)
4. Cystinestenen (1%).

Waar kan de diëtist mee helpen?

Voeding kan de klachten bij nierstenen verminderen. Per niersteensoort is het voedingsadvies weer anders. Het verschil ligt in de te vermijden producten. Bij calciumstenen kunnen oxaalzuurrijke producten beter worden vermeden en bij urinezuurstenen zijn dit purinerijke producten.

Er is daarnaast een aantal belangrijke algemene punten waar een patiënt met nierstenen rekening mee kan houden. Bij de behandeling van nierstenen is het belangrijk om een volwaardige voeding binnen te krijgen. Er moet ook gelet worden op een voldoende inname van vocht, minimaal 2,5-3 L per dag. Daarnaast is het belangrijk matig alcohol te gebruiken en moet er opgepast worden met vitamine C-supplementen. De diëtist kan kijken waar eventuele aanpassingen nodig zijn in het voedingspatroon.

Jicht

Hoe ontstaat jicht?

Jicht ontstaat door neerslag van uraatkristallen in de weefsels, en hangt samen met te veel urinezuur in het lichaam. Wanneer men veel alcohol nuttigt en daarnaast weinig vocht of voeding rijk aan dierlijke organen, schelpdieren, vis of gevogelte binnenkrijgt, kan dat resulteren in jicht.

Waar kan de diëtist mee helpen?

Bij jicht is het belangrijk dat uw patiënt op gewicht blijft (BMI < 25). Een belangrijk aandachtspunt voor de voeding van uw patiënt in verband met jicht is verder het gebruik van voldoende vocht, minimaal 2-3 L per dag. Hiernaast helpt het als uw patiënt niet meer dan 1 glas alcohol per dag consumeert. Ook de frequentie en hoeveelheid van purinerijke voedingsmiddelen (zoals dierlijk spierweefsel, orgaanvlees, vis enz.) in het voedingspatroon kan invloed hebben op de vermindering van de klachten bij jicht.

Hiernaast is het van belang dat uw patiënt grote en zware maaltijden vermijdt, met name laat in de avond; dit kan een urinezuurverhogend effect opleveren. De diëtist is bij uitstek degene die uw patiënt met jicht een persoonlijk voedingsadvies kan geven.

Wist u dat...

Galstenen

- Galstenen 3-4 keer zo vaak voorkomen bij mensen met overgewicht;
- De galblaas minder beweeglijk is en gal erg veel cholesterol bevat bij mensen met overgewicht;
- Uien, koolsoorten, spinazie, ei, koffie en chocolade vaak moeilijk verdraagbare producten zijn voor patiënten met galstenen;
- Het nodig kan zijn om in vetoplosbare vitamines te suppleren in wateroplosbare vorm bij een patiënt met chronische obstructie van de galwegen?

Nierstenen

- Koolzuurhoudende dranken worden afgeraden bij nierstenen;
- Een tekort aan calcium zorgt voor een versterkte oxalaatresorptie, bevordering van calciumstenen;
- Spinazie, rabarber, bietjes en noten een hoog gehalte aan oxaalzuur bevatten?

Jicht

- Ansjovis, haring, makreel, mosselen, sardines, kip met vel, orgaanvlees en gistrijke producten een zeer hoog gehalte aan purine bevatten;
- Snel afvallen wordt afgeraden bij jicht, vanwege mindere uitscheiding van urinezuur;
- Gezonde voeding de kans op nierstenen, galstenen en jicht verkleint?

Diabetesbegeleiding

In onze praktijk houden wij ons bezig met het begeleiden van patiënten met diabetes. Dit vindt zowel individueel als in groepsverband plaats. Wij bieden samen met een fysiotherapeut de tienweekse cursus DIFIT aan. In Hoofddorp loopt deze cursus al een tijdje en het levert goede resultaten op; mensen zijn gemotiveerd en de bloedsuikers normaliseren.

Spreekuur locaties Heemstede en Katwijk

Voedingsadviesbureau Heemstede

Per 1 februari 2009 is Voedingsadviesbureau De Winter met een nieuwe vestiging in het Spaarne Ziekenhuis Heemstede gestart. De diëtistenpraktijk gaat hiermee binnen en buiten de muren van het ziekenhuis tot verdere kwaliteitsverbetering komen in de voedingsvoorlichting.

Voedingsadviesbureau Katwijk

Met ingang van juni is Voedingsadviesbureau Katwijk uitgebreid met een tweede locatie. Naast het spreekuur op de Parklaan gaat er tevens spreekuur plaatsvinden binnen het gezondheidscentrum van Cleijn Duin.

Voor meer informatie: www.voedings-advies.nl-> mededelingen

Zwangerschapsverlof Anne Mesman-de Winter

Sinds maart 2009 is diëtist Anne Mesman-de Winter met zwangerschapsverlof. Inmiddels is ze, op vrijdag 17 april, moeder geworden van zoon Abel. Zowel Anne en Abel maken het erg goed. Vanaf juli start Anne weer met haar spreekuur. Tot die tijd worden haar werkzaamheden nog waargenomen door haar collega's.