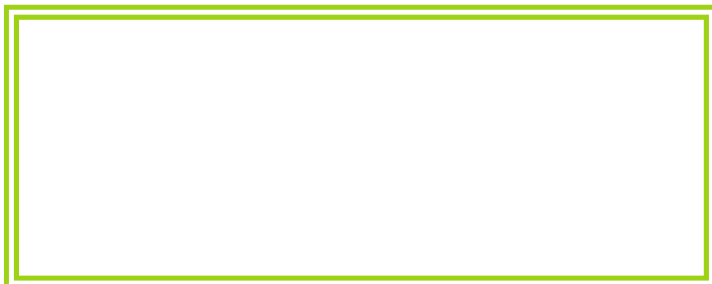


Nieuwsbrief februari 2007



Betreft:

- Voedingsadviesbureau heeft twee nieuwe collega's
- Allemaal ons eigen aandachtsgebied
- Eetstoornissen
 - Prevalentie eetstoornissen
 - Wat is anorexia, boulimia en binge eating disorder?
 - Enkele aandachtsgebieden bij eetstoornissen bij de behandeling van de diëtist

Voedingsadviesbureau De Winter

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

Website: www.voedings-advies.nl
Email: info@voedings-advies.nl

Diëtisten:

Anne de Winter
Joyce Noordover
Mariëtte Röttgering

Datum: februari 2007

Voedingsadviesbureau heeft twee nieuwe collega's

Hierbij willen wij u graag op de hoogte stellen van het feit dat onze praktijk per ingang van 1 februari 2007 er twee nieuwe collega-diëtisten bij heeft geregen. Dit in verband met het vertrek van onze voorgaande collega Mara Looij.

Op maandag en dinsdag zal **Joyce Noordover** werkzaam zijn in de praktijk. De woensdag, donderdag en vrijdag is **Mariette Röttgering** bij ons aanwezig. Anne de Winter blijft werkzaam op de maandag t/m vrijdag op dezelfde locatie.

Graag stellen Joyce en Mariëtte zich aan u voor:

Joyce Noordover

Beste huisartsen,

Bij deze wil ik mij voorstellen als nieuwe collega van Anne de Winter. Mijn naam is Joyce Noordover en ik ben 27 jaar. Ik ben werkzaam in de praktijk op de maandag en de dinsdag. Voedingsadviesbureau de Winter biedt je een erg afwisselende baan. Naast het geven van individuele voedingsadviezen houd je je bezig met groepsvoorlichting. Ook biedt het bureau je de mogelijkheid je te specialiseren in een bepaalde richting. Daarbij kunnen er nascholingen gevolgd worden. Tijdens mijn studie heb ik ervaring opgedaan in een zelfstandige diëtistenpraktijk en bij de consumentenbond. Daarna heb ik drie jaar psychologie gestudeerd aan de Universiteit Leiden waarbij ik mijn propedeuse psychologie heb behaald. Ik heb er erg veel zin in om mijn kennis van beide opleidingen toe te passen in de praktijk. De kennis die ik heb opgedaan bij psychologie zal goed van pas komen bij het behandelen van mensen in deze praktijk, in het bijzonder mensen met overgewicht en de hierbij behorende eetproblematiek. Ik kijk er naar uit doorverwezen patiënten van u te behandelen.



Mariëtte Röttgering

Graag stel ik mij aan u voor. Mijn naam is Mariëtte Röttgering en sinds kort ben ik werkzaam in de diëtistenpraktijk Voedingsadviesbureau De Winter op de woensdag, donderdag en vrijdag. Onlangs ben ik afgestudeerd en heb ik ervaring opgedaan in het ziekenhuis, zowel klinisch als poliklinisch. Hier behandelde ik onder meer cliënten met diabetes, overgewicht en meer complexe voedingsgerelateerde aandoeningen.

Ik ben een aantal maanden gaan reizen waarna ik met veel zin en enthousiasme begonnen ben aan deze baan. Het werk in deze diëtistenpraktijk spreekt mij erg aan doordat er veel tijd en aandacht wordt besteed aan de cliënt tijdens en rondom de consulten.

Doordat voeding een grote rol speelt bij verschillende ziektebeelden en aandoeningen is het voor mij een uitdaging de door u verwezen cliënten te begeleiden. Hierbij richt ik mij graag op goede voedingsadviezen en geef ik in het bijzonder aandacht aan de gedragsverandering ook op de langere termijn. Als extra aandachtsgebied heb ik voedselallergie en -intolerantie.

Met vriendelijke groet, Mariëtte Röttgering



Allemaal ons eigen aandachtsgebied

De diëtisten zijn vol enthousiasme met elkaar aan de slag gegaan.

Anne: "het leuke is dat iedere diëtist een eigen specialisatie of aandachtsgebied kan ontwikkelen. Zo verbeteren we de kwaliteit van de behandeling, kunnen we ons specifiek scholen en houden wij elkaar beter van nieuwe ontwikkelingen op de hoogte."

Speerpunten in de praktijk zijn overgewicht, diabetes en kinderen.

Anne heeft als extra aandachtsgebied eetstoornissen. Patiënten met een eetstoornis zullen dan ook door haar worden behandeld. Momenteel is zij bezig om behandelingskaarten te ontwikkelen voor deze doelgroep. Zo kunt u denken aan tips ter preventie van snoepbuien, ondersteuning bij het weer leren eten, het leren herkennen van honger en verzadiging, *cue exposure* en aandacht voor een volwaardig eetpatroon. Hieronder kunt u informatie vinden over de prevalentie van de meest voorkomende eetstoornissen en de interventies bij de behandeling van de diëtist.

Prevalentie eetstoornissen

In Nederland zijn er veel mensen die leiden aan een eetstoornis. Hoe eerder een eetstoornis wordt onderkend en hoe vroeger men hier wat aan doet, des te beter zijn de kansen op herstel. Voorkomen en vroegtijdig signalering en onderkenning van eetstoornissen zijn daarom ook belangrijke doelen om na te streven. De drempel naar de hulpverlening is hoog, omdat patiënten moeilijk erkennen dat zij hulp nodig hebben. Als zij die stap eenmaal gezet hebben, is het belangrijk dat zij het gevoel hebben dat zij serieus genomen worden door de hulpverlener. Zij moeten vertrouwen hebben in hun behandeling, wil deze succes kunnen hebben. Daarom proberen de diëtisten in de praktijk ook altijd een veilige omgeving voor de patiënt te creëren die aansluit op het niveau en de wensen van de patiënt. Geen manende vingertjes, maar een begripvolle steun in de rug.

Anorexia

Prevalentie: Ongeveer 5.500 mensen in Nederland lijden aan anorexia nervosa. Om een idee te geven, voor de gemiddelde huisarts betekent dit één cliënt met anorexia nervosa in de praktijk.

Kenmerken van de behandeling:

Een verstoord eetpatroon en een te laag gewicht zijn belangrijke kenmerken van anorexia. Het voortdurend calorieën tellen is een obsessie geworden met fatale gevolgen. Eerst zal de diëtist een goede inschatting willen maken van de energiebehoefte van de patiënt om zo tot een beter voedingsadvies te kunnen komen. Hierbij komt veel angst bij de patiënt naar boven. Dit wordt door Anne dan ook niet ondergeschoven. Tijdens de consulten wordt aandacht besteed aan deze angsten en de irrationele gedachten die patiënten hierbij hebben. Samen wordt bekeken hoe gedachten kunnen worden omgebogen. Eten en psyche zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, daar komt een goede diëtist niet omheen. Op de stoel van de psycholoog zitten we echter niet: de diëtist blijft op het voedingspatronen focussen. Verdere behandeldoelen bij patiënten met anorexia zijn onder andere het herstellen van een gezond gewicht, het normaliseren van het eetpatroon en de ontwikkeling van een normale perceptie van honger en verzadiging. De voorkeur gaat uit naar normale voeding om het gewenste gewicht te bereiken. Ter preventie van het refeedingsyndroom* worden de calorieën geleidelijk opgehoogd. * *Te snel hervoeden kan in het bijzonder bij zeer ernstig ondergewicht leiden tot het refeeding syndroom met ernstige symptomen, waaronder hartritmestoornissen, hartfalen, delirium, convulsies.*

Boulimia

Prevalentie: Ongeveer 22.300 mensen in Nederland leiden aan boulimia. Om een idee te geven, voor de gemiddelde huisarts betekent dit drie patiënten met boulimia in de praktijk.

Kenmerken van de behandeling:

Een verstoord wisselend eetpatroon is een belangrijk kenmerk van boulimia. Eetbuien worden afgewisseld met perioden van (bijzonder) matig eten, extreem sporten en/of het gebruik van laxantia en purgeren.

Een groot aandachtspunt bij de behandeling van boulimia is het verkrijgen van een volwaardiger en regelmatiger eetpatroon. Een te streng caloriebepreekte intake verhoogt immers de kans op eetbuien. Daarnaast wordt veel tijd en aandacht besteed aan het afbouwen van de eetbuien, en het eventueel gebruik van laxantia en of purgeergedrag. Boulimiapatiënten stellen, net als een anorexiapatiënten, hoge eisen aan zichzelf. Daarom beschouwen zij het feit dat zij hun eetgedrag niet in de hand kunnen houden als gebrek aan wilskracht en zelfbeheersing. Twee belangrijke sleutelwoorden bij de behandeling van boulimia zijn geduld en begrip, aldus Anne.

Binge eating Disorder

Prevalentie: Naar schatting zijn er ongeveer 160.000 mensen in Nederland lijden aan binge eating disorder. Om een idee te geven, voor de gemiddelde huisarts betekent dit 23 cliënten met binge eating in de praktijk.

Kenmerken van de behandeling:

Het eerste doel van de behandeling is om het lijnen aan de kant te zetten en de patiënt te leren zichzelf toe te staan om anders met eten om te gaan. Het is dus van belang dat het veranderen van het eetgedrag het eerste doel is in plaats van gewichtsverlies. Voor meer informatie over binge eating verwijzen wij naar onze vorige nieuwsbrief.

Een korte samenvatting van aandachtspunten bij de behandeling van eetstoornissen

- Erkennen van het eetprobleem;
- Normaliseren van het eetpatroon;
- Bereiken van een gewichtstoename of gewichtsstabilisatie;
- Verkrijgen van meer inzicht in eigen eetgedrag en hierbij behorende moeilijke momenten;
- Verkrijgen van meer inzicht in de irrationele gedachten rondom eten en het ombuigen van deze gedachten;
- Bereiken van een vezelverrijking bij obstipatie door laxiantiamisbruik;
- leren omgaan met drang tot eten door onder andere zelfcontroletechnieken;
- Verkrijgen van inzicht in de gevolgen van vasten en purgeergedrag;
- Verhogen van eigen motivatie om gezonder te gaan eten.

Heeft u behoefte aan meer informatie over eetstoornissen, dan kunt u dit opvragen via anne@voedings-advies.nl

