

# Kort nieuws uit het tijdschrift Voeding en Diëtetiek 2010



## Inhoud:

Editoriaal .....	2
Bij het begin van het nieuwe jaar.....	2
Nieuws van de vereniging .....	3
De kilootje minder-coach bewijst zijn unieke meerwaarde .....	4

## Bij het begin van het nieuwe jaar

*Tijdschrift voor Voeding en Diëtik, jaargang 36, nummer 1, januari-februari 2010, pg. 1*

Bij het begin van het nieuwe jaar werpt ieder van ons graag een blik in de toekomst en in ons tijdschrift is dat niet anders. Het artikel 'Erfelijke varianten en voedingsimplicaties' laat ons dromen van de verrassingen die de analyse van het menselijk genoom nog in petto kan hebben: een geïndividualiseerd voedingsadvies, aangepast aan het persoonlijk risico van elk persoon... Wordt dit ooit een realiteit? Paar kunnen we nu al over fantaseren, maar in een aantal gevallen - meer dan we op het eerste zicht zouden denken - is die droom al werkelijkheid geworden... Uit het artikel blijkt dat meer en meer het inzicht in genexpressie en mutaties gevolgen heeft op gebied van het in te nemen voedsel. Deze opmars in het studiegebied van "nutrigenomics" is meer dan boeiend!

Alledaagser, maar niet minder belangrijk, is het probleem van ondervoeding dat een groot deel van onze ziekenhuis- en rusthuisbewoners treft. Het oplossen ervan vergt onafgebroken waakzaamheid en een veelzijdige inspanning; het is een blijvende uitdaging voor de vindingrijkheid van diëtisten; we keren er dan ook regelmatig op terug.

Bij het lezen van de activiteitenkalender valt het u zeker op dat 2010 inzet met een meer dan welgevoerd programma van studiedagen en bijscholingen: weer zoveel kansen om kennis en competenties op peil te houden. In de hoop u terug te zien op de komende algemene vergadering of op één van de vele bijscholingsmomenten, wensen we u alvast veel leesgenot.

*Agnes Notte-De Ruyter, hoofdredactie*

# Nieuws van de vereniging



**Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten**

*wettig erkende beroepsvereniging*

Vergote Square 43 1030 Brussel

Tel: 02,380 80 98 Fax: 02/380 83 60 GSM: 0478/48 20 48

Brussel, januari 2010

Beste collega's,

Het is belangrijk dat we in de toekomst blijven werken aan de éénvormigheid in tarifiering van een dieet- of voedingsconsult en van voordrachten. Op deze manier kunnen we ons duidelijk als professionele gezondheidspartners naar de buitenwereld profileren.

Sinds vorig jaar baseren we ons richttarief voor een dieet- of voedingsconsult op het officieel tarief van het RIZIV i.v.m. de diabetespas. Voor 2010 komt dit overeen met 17,92 € (excl BTW) per consultatie van 30 minuten. (21,7 € incl. 21% BTW)

Voor voordrachten bedraagt het richttarief van de VBVD € 150,00. Wie met een uurtarief wenst te werken, wordt € 50,00 als richtprijs geadviseerd. Voordrachten zijn zonder BTW en als verplaatsingskosten wordt € 0,3026 (+21% BTW) per km aangerekend \*\*

Met aandrang vragen wij terug jullie medewerking om, zelfstandig of in dienstverband, jullie tarieven aan te passen. Om de collega's in dienstverband te steunen zullen wij gelijktijdig de directies aanschrijven en op de hoogte brengen van deze aanpassing. De VBVD neemt eveneens de taak op zich om socio-culturele organisaties, LOGO's, NICE, Ziekenfondsen... hiervan op de hoogte te brengen.

We gaan er vanuit dat jullie tarieven in 2010 opgetrokken worden tot onze richtprijs, eventueel stapsgewijs. De tarieven zullen tevens terug te vinden zijn op onze website. Op het beveiligde gedeelte van de website vinden jullie een brief die kan gebruikt worden om patiënten en artsen te informeren.

collegiale groeten,

Het Bestuur VBVD

(\*) Mocht u ervaren dat uw directie geen brief heeft gehad, geef ons dan een seintje zodat we dit kunnen rechtzetten.

(\*\*) Verschijnt jaarlijks in Belgisch Staatsblad. De kilometervergoeding is een forfaitair bedrag per afgelegde kilometer dat telkens per 1 juli wordt aangepast. Sinds vorig jaar werd de berekeningswijze gewijzigd; 80% van de evolutie van de kilometervergoeding hangt af van de evolutie van de consumptieprijzen en 20% is afhankelijk van de evolutie van het gemiddelde van de benzine- en dieselprijs. Volgende tabel geeft per periode het bedrag van de kilometervergoedingen weer:

<i>Vanaf</i>	<i>tot</i>	<i>bedrag/kilometer</i>
<i>01 juli 2009</i>	<i>30 juni 2010</i>	<i>0,3026 €</i>

Rekeningnummer: 733-0328818-18

E-mail: [info@dietistenvereniging.be](mailto:info@dietistenvereniging.be)

Website: [www.dietistenvereniging.be](http://www.dietistenvereniging.be)

# De kilootje minder-coach bewijst zijn unieke meerwaarde

*Tijdschrift voor Voeding en Diëtiëk, jaargang 36, nummer 1, januari-februari 2010, pg. 12-13*

Op 6 januari 2009 lanceerde de Christelijke Mutualiteit de campagne Kilootje minder. Ook Vlaanderen ontsnapt niet aan de mondiale trend dat het aantal mensen met overgewicht toeneemt. Met de campagne wil CM Vlaanderen op weg zetten naar een gezonde levensstijl met een evenwichtiger voeding, meer beweging en een gezond gewicht. Eén jaar na de start zijn de eerste onderzoeksresultaten naar de effectiviteit van de online-coach bekend. De eerste verjaardag werd gekozen om het nieuwe Kilootje minder-boek te lanceren.

## ***De coach als spil***

De spil van de campagne is de online-coach op [www.kilootjeminder.be](http://www.kilootjeminder.be), ontwikkeld door BrandNewDay. Eén jaar na de lancering registreerden zich ruim 53.000 deelnemers. Dat enorme succes toont aan dat Vlaanderen echt moeite wil doen om te werken aan een gezonde levensstijl en open staat voor online-coaching.

## ***Profiel van de gebruikers***

De coach bereikt het publiek dat hij wil bereiken, namelijk de Vlaming met overgewicht of obesitas. Het gemiddelde gewicht van de mannelijke gebruikers van de coach bedraagt 92 kg, 74,5 kg voor de vrouwen. Bovendien is de gemiddelde BMI van de gebruikers 27,5 terwijl dat bij de doorsnee Vlaming 25 is. Bij de deelnemende mannen ligt de gemiddelde BMI hoger dan bij de vrouwen, namelijk 29 t.o.v. 27.

Opvallend is dat de mannen slechts een minderheid van de gebruikers uitmaken: 18% t.o.v. 82% vrouwen. Mannen die zich registreerden op de Kilootje minder-coach blijken vaker met overgewicht en obesitas te kampen dan vrouwen. Hoewel er in de loop van het voorbije jaar extra promotie gevoerd werd om het aantal mannelijke gebruikers te verhogen, blijken zij nog steeds veel minder de weg naar de coach te vinden.

De gebruikers van de coach zijn gemiddeld 42,5 jaar. Mannen zijn gemiddeld 47,5 jaar, vrouwen 41,5 jaar. 60% van de gebruikers is hoger opgeleid. Gebruikers met een opleiding in het hoger onderwijs hebben het vaakst een normaal gewicht. Gebruikers met een lager opleidingsniveau hebben het vaakst obesitas.

## ***Gebruik van de coach***

Wie start met de coach vult eerst een gezondheidsmeting in waarin gegevens verzameld worden over drie domeinen: gewicht en caloriecontrole, voeding en beweging. De coach raadt op basis daarvan één of meerdere programma's aan: ik beweeg meer, ik controleer calorieën en/of ik eet evenwichtiger.

Het programma beweging wordt aan bijna iedereen aanbevolen (96%). Toch maken slechts 4 op 10 van het totale aantal gebruikers (41%) daar gebruik van. Het programma voeding wordt aan 9 op 10 gebruikers aangeraden. Meer dan de helft van de gebruikers (57%) activeerde het ook. Gewichtscontrole ten slotte wordt aan 66% van de gebruikers aangeraden. 57,5% activeerde het programma ook effectief.

De gebruikers die zich registreerden in de eerste helft van 2009 waren gemiddeld 9 weken actief op de coach. 31% was meer dan 10 weken actief en 10% bleef zelfs een half jaar of langer actief. Hoe hoger de BMI en/of het gewicht van de deelnemers, hoe meer ze ook de coach bezochten. Bijna 1 op de 20 gebruikers plaatste minstens één bericht op een van de drie subfora. In 2009 werden in totaal 15 181 berichten gepost. Er ontstonden ook groepen die offline afspreken.

### *De coach werkt*

Een diepgaander onderzoek bij 3.158 deelnemers onderzocht het effect van de coach op basis van een tweede gezondheidsmeting. De tijdsspanne tussen de eerste en tweede gezondheidsmeting was voor bijna 9 op de 10 deelnemers aan het onderzoek een half jaar of langer. Dit betekent dat de effecten werden gemeten over een relatief lange periode. Uit het onderzoek blijkt dat de coach werkt en de deelnemers zich een gezondere levensstijl hebben aangemeten.

### *Kilootjes minder*

Van de deelnemers met overgewicht slaagt 60% erin om kilo's kwijt te raken. Bij de deelnemers met obesitas is dat zelfs 64%. Personen met overgewicht verliezen gemiddeld 2 kg, personen met obesitas 3 kg. 22% van de deelnemers met overgewicht of obesitas verloor 5 kg of meer, 6% verloor 10 kg of meer. Dit gewichtsverlies oogt misschien weinig spectaculair, maar het gaat om een duurzaam resultaat als gevolg van gedragsverandering.

Het grootste gewichtsverlies is vastgesteld bij deelnemers die de coach vaker gebruiken. De deelnemers geven aan dat ze er dankzij de coach gemakkelijker in slagen hun calorie-inname te verbeteren. Naarmate deelnemers meer kilo's willen verliezen, slagen ze daar ook beter in.

### *Gezonder voedingspatroon*

- ⇒ De gebruikers van de coach evolueerden naar een gezonder voedingspatroon. Bij de meeste aanbevelingen in het kader van een evenwichtige voeding is er een positieve evolutie merkbaar: deelnemers eten minder vlees, meer vis, meer groenten en fruit, meer volkoren producten, gezondere vetstoffen en minder snoep. Bovendien ontbijten ze evenwichtiger en drinken ze meer water.
- ⇒ Opvallend is dat deelnemers minder koolhydraatrijke producten zoals graanproducten en aardappelen zijn gaan eten. Wellicht is dit te wijten aan de nog steeds wijdverspreide misvatting dat aardappelen dikmakers zijn. Graanproducten en aardappelen worden ten onrechte niet als een essentieel onderdeel van een gezonde voeding beschouwd.
- ⇒ Deelnemers die werken aan een evenwichtiger eetpatroon eten meer groenten en fruit. Toch blijken ze gemakkelijker de aanbevelingen voor fruit te halen dan deze voor groenten.
- ⇒ Op het vlak van zuivelproducten is er geen significante evolutie naar een gezonder voedingspatroon merkbaar. De aanbevelen
- ⇒ hoeveelheid van 4 of meer porties per dag wordt slechts door 11 % gehaald.
- ⇒ Het gewichtsverlies tussen de eerste en tweede gezondheidsmeting hangt samen met veranderingen in het eetpatroon. Is er een positieve evolutie in het eetpatroon, dan leidt dat tot meer gewichtsverlies.

**Tabel 1: mate waarin Kilootje minder-gebruikers aan de voedingsrichtlijnen voldoen**

Richtlijn voeding	% voldoen aan richtlijn		
	1ste meting	2de meting	Evolutie
Suiker- en vetrijke tussendoortjes: max. 2 porties per dag	40.4%	55.5%	15.1%
Fruit: 2 of meer porties per dag	50.4%	60.9%	10.5%
Evenwichtig ontbijt: 5 of meer dagen per week	65.0%	75.4%	10.4%

Vis: 2 of meer porties per week	32.0%	40.8%	8.8%
Groenten: 3 of meer porties per dag	16.1%	24.5%	8.4%
Vet: margarine of plantaardige olie	70.4%	76.7%	6.3%
Vlees(vervanging): 1 of 2 porties per dag	79.0%	84.5%	5.5%
Graanproducten: de helft of meer volgranen	73.3%	77.9%	4.6%
Vocht: 6 of meer porties per dag	38%	41.1%	3.1%
Zuivel: 4 of meer porties per dag	10.3%	10.8%	n.s. (°)
Graanproducten: 3 of meer porties per dag	45.2%	38.3%	-6.9%

(°) n.s.: er is geen significant verschil tussen de 1 ste en 2de meting. Alle andere verschillen zijn significant op  $p=,000$

### **Meer beweging**

Het gebruik van de Kiloetje minder-coach zette deelnemers aan om meer te bewegen. 44% van de deelnemers doet meer dagen cardiobeweging (onderhouden of bevorderen van cardio-respiratoire uithouding) per week. Bijna 40% doet meer aan rekbeweging (onderhouden of bevorderen van lenigheid) en 34,5% doet meer aan krachtbeweging (onderhouden of bevorderen van spierkracht en botmassa).

Het gewichtsverschil tussen de eerste en de tweede gezondheidsmeting hangt samen met veranderingen in het beweegpatroon. Toch tonen de resultaten aan dat nog heel wat mensen onderschatten hoe belangrijk lichaamsbeweging is voor een gezond gewicht. Zo blijkt bijvoorbeeld uit de resultaten dat mensen die kilo's bijgekomen zijn minder belang hechten aan regelmatig bewegen.

### Nieuw in 2010

#### **Offline-activiteiten**

Naast de online-coach biedt CM diverse offline-activiteiten zoals workshops en cursussen Kiloetje minder, het fitheidstraject 'Zet je in beweging', voordrachten en cursussen rond voeding en beweging. De kalender van regionale activiteiten is te raadplegen op [www.cm.be](http://www.cm.be). Geïnteresseerden kunnen nu ook terecht bij KAV Praktische School voor een kookcursus Kiloetje minder. Al 300 lokale KAV-afdelingen hebben deze cursus geprogrammeerd.

#### **Kiloetje minder-boek**

Begin januari rolde ook het gloednieuwe Kiloetje minder-boek van de persen. Daarmee biedt CM Vlaanderen extra ondersteuning in het streven naar een evenwichtigere voeding, meer beweging en een gezond gewicht. Het is een combinatie van meer dan 150 lekkere en lijnvriendelijke gerechten met beweegtips en andere tips om jezelf te coachen op weg naar een gezond gewicht. Het boek is beschikbaar in de boekhandel. CM-leden kunnen het boek bestellen tegen voordeelprijs. Meer informatie vind je op de homepagina van [www.kiloetjeminder.be](http://www.kiloetjeminder.be).

#### **Jan, enthousiast gebruiker van de coach getuigt**

"Ik probeerde al heel wat verschillende diëten uit en werd telkens geconfronteerd met het jojo-effect. Diëten wilde ik dus niet meer Ik wil blijven genieten van eten en drinken. Dankzij de coach heb ik geleerd dat dit wel kan maar dat je het geheel moet bekijken. Ik blijf mijn portie frieten per week eten maar niet meer als zesde maaltijd op een dag. Intussen ben ik ook meer gaan bewegen. Ik volgde start to run en schreef me ook in in het fitheidstraject 'Zet je in beweging'. Intussen loop ik al 10 km. Het eindresultaat



mag er zijn: in 2009 verloor ik 12 kg en ze zijn eraf gebleven. De e-mailtips van de coach hebben me al heel vaak door moeilijke momenten geholpen”.