

Voor u gelezen

Tijdschrift voor Voeding en Diëtik, 2008-2009

Inhoud:

De invloed van catechines uit groene thee op gewichts- en figuurcontrole.....	2
Typische Turkse voedingsmiddelen en bereidingen.....	7
Typische Marokkaanse voedingsmiddelen en bereidingen	7
Soja-isoflavonen gunstig na beroerte	8
Vegetarische voeding	9
Kunstvoeding voor zuigelingen!.....	10
Het nationaal voedings- en gezondheidsplan op TV	10
Minder prostaatanker met soja: Japanse voeding als voorbeeld.....	11
De Onafhankelijke Ziekenfondsen lanceren het Pilotproject Zorg TV	12
Voedingonline: ebooks en e-learning modules.....	12
Tips voor de lunchbox	13
Over Happy Body	13
Kookboek voor mensen met diabetes	14
Lekker slank koken.....	15
Nieuwe uitgave van de Belgische voedingsmiddelen-tabel.....	16
Hartfalen, een nieuw parcours voor uw hart.....	16
Herziening van de voedingsaanbevelingen voor België	17
Methodisch werken in de gezondheidszorg.....	18
Sondevoeding en toedieningstechnieken bij volwassenen.....	18
Kilootje minder.....	19

De invloed van catechines uit groene thee op gewichts- en figuurcontrole

Samenvatting ¹ door Agnes Notte-De Ruyter

Tijdschrift voor Voeding en Diëtik, jaargang 34, nummer 2, maart-april 2008, pg. 19-20

1 Samenvatting van wetenschappelijke brochure "Catechines in groene thee: welke invloed hebben zij op uw figuur?" opgesteld in 2007 door het Lipton Institute of Tea.

Bevolkingsstudies over de consumptie van groene thee brachten gunstige effecten op de gezondheid aan het licht, met name een vermindering van het risico op cardiovasculaire aandoeningen en kanker. Deze voordelen voor de gezondheid worden meestal toegeschreven aan het hoge gehalte aan flavonoïden in groene thee. Het gaat daarbij vooral om catechines.

Groene thee bevat geen calorieën en indien deze thee gedronken wordt zonder suiker, kan hij met succes worden gebruikt in een programma om het gewicht onder controle te houden.

Nu blijken bovendien diverse studies een verband aan te tonen tussen de catechines in groene thee en de gewichts- of figuurcontrole.

Wat zijn catechines?

Catechines zijn uiterst actieve flavonoïden die overvloedig aanwezig zijn in groene thee. Tot deze groep flavonoïden behoren epicatechines (EC), epicatechinegallaat (ECG), epigallocatechines (EGC) en epigallocatechinegallaat (EGCG). Deze laatste stof is in de grootste hoeveelheid aanwezig en is misschien ook de meest actieve. Catechines zijn moleculen met antioxiderende eigenschappen. Het zijn kleurloze, in water oplosbare verbindingen die bijdragen tot de bittere en wrange smaak van groene thee. Catechines zijn in mindere mate aanwezig in appels, druiven, wijn en cacao.

Hoeveel catechines bevat een kop thee?

Chinese en Taiwanese groene theesoorten zouden tussen 20 en 70mg catechines vrijgeven per infusie van 200ml. De theesoorten die verkocht worden op de Europese markt zouden gemiddeld 90mg catechines vrijgeven per infusie van 200ml. De verschillen tussen de gepubliceerde gegevens over de catechines van getrokken thee geven aan dat het uiteindelijke gehalte afhankelijk is van de manier van trekken, van de bereidingwijze, maar ook van de variëteit, van de teeltomgeving, van de kwaliteit van de blaadjes en van de productieomstandigheden. Naast de catechines bevat thee ook caféïne: 40 mg per kop; dit is de helft minder dan in een kop koffie van gemiddelde sterkte.

Zijn er gezondheidsrisico's verbonden aan een hoog catechinegehalte?

Volgens de gegevens over de voedingsconsumptie (NDNS R-U, NHANES USA) bedraagt de dagelijkse dosis catechines afkomstig uit de consumptie van zwarte thee ongeveer 150-170mg/dag voor mensen die veel zwarte thee drinken. Bij de consumptie van zwarte theesoorten zoals Ceylon of Darjeeling bedraagt de dosis catechin ongeveer 400 - 500mg/dag. De enquêtes over voeding bevatten geen specifieke gegevens over de consumptie van groene thee, maar de literatuur over de voedingsepidemiologie houdt rekening met een dosis hoger dan 1g per dag in de landen waar de meeste groene thee wordt gedronken. De Japanse bevolking verbruikt historisch gezien de hoogste dosis catechines, vooral via groene thee, zonder zichtbare ongewenste effecten.

Catechines in de stofwisseling

De catechines in thee zijn biologisch beschikbaar bij mensen; de biodisponibiliteit van EGCG is echter lager dan deze van EGC en van EC. Slechts een klein percentage van de opgenomen catechines komt in het bloed terecht. Volgens de studie van Lee et al. (2002), bevatte het plasma op het tijdstip Tmax (duur van de Cmax) respectievelijk 0,16, 0,58, en 1,10/0 van de opgenomen doses EGCG, EGC en EC in de groene thee.

Volgens diverse studies over de farmacokinetiek van catechines is EGCG vooral in vrije vorm aanwezig in het plasma, terwijl men EGC en EC voornamelijk in de vorm van glucuronaat en sulfaat aantreft in het plasma en in de urine. Van EGCG zijn slechts sporen of niet opspoorbare concentraties aanwezig in de urine; deze stof wordt waarschijnlijk uitgescheiden via de gal (Williamson et al. 2005; Lee et al. 2002; Chow et al. 2001). Aangezien de biologische effecten van groene thee werden aangetoond, is het mogelijk dat de relatief lage concentratie aan catechines die in het lichaam circuleren in verhouding tot de opgenomen catechines te wijten is aan een snelle afbraak of aan een opname door andere weefsels, eerder dan aan een lage biodisponibiliteit. (Kovacs & Mela, 2006)

Effecten van catechines op lichaamsgewicht en figuur

Diverse studies hebben aangetoond dat de chronische consumptie van de componenten van groene thee, voornamelijk van catechines, gunstige effecten kan hebben op het lichaamsgewicht, op de vetmassa of op de vetverdeling. Figuur 1 geeft een overzicht van deze studies weer. In de meeste studies stelde men een vermindering van visceraal vet vast met hoge dosissen catechines (tussen 444 en 902 mg/dag) na 12 weken. Ook vermindering van het lichaamsgewicht, van het onderhuids vet en van de tailleomtrek zijn door sommigen vastgesteld.

Westerterp et al.(2005) bestudeerden het effect van een mengsel van groene thee en cafeïne (270mg EGCG, 150mg cafeïne) op het behoud van het lichaamsgewicht na een caloriearm dieet. Zij stelden vast dat proefpersonen die dagelijks een beetje cafeïne consumeerden en die een extract van groene thee toegediend kregen, gewicht en vet bleven verliezen, terwijl de andere groepen (verbruikers van kleine hoeveelheden cafeïne die een placebo toegediend kregen en verbruikers van grote hoeveelheden cafeïne die een extract van groene thee kregen) opnieuw bijkwamen. Het mengsel van groene thee en cafeïne hielp dus om het lichaamsgewicht op peil te houden bij de proefpersonen die dagelijks minder koffie verbruikten.

Opmerkingen over de studies in figuur 1:

- ⇒ Men heeft vaker effecten van groene thee of van catechines op het visceraal vet aangetoond dan op het lichaamsgewicht.
- ⇒ De Japanse studies kunnen beïnvloed zijn door bepaalde systematische fouten omdat culturele verschillen of verschillen in de bevolking de resultaten beïnvloed kunnen hebben.
- ⇒ In bepaalde studies die de voordelen van groene thee of van catechines op de gewichtscntrole rapporteerden was de dosis cafeïne afkomstig van andere bronnen tamelijk beperkt.
- ⇒ Bij de studies die geen effecten aantoonde werd een hoge (300mg/dag) of onbeperkte dosis cafeïne toegestaan. De dosis cafeïne kan de doeltreffendheid van groene thee dus beïnvloeden en het ziet ernaar uit dat groene thee of catechines doeltreffender zijn bij patiënten met een meestal laag of gematigd cafeïneverbruik (Kovacs et al, 2004; Diepvens et al, 2005).

Studies van Unilever

Aangezien het potentiële effect van groene thee op het gewicht en de lichaamssamenstelling vanuit gezondheidsoogpunt groot is, heeft Unilever ook twee klinische studies uitgevoerd om de doeltreffendheid van groene theesoorten die veel catechines bevatten te meten.

In de eerste studie werd aan 160 proefpersonen gevraagd om gedurende 8 weken dagelijks ofwel een placebo, ofwel een dosis groene thee verrijkt met catechines (totale dosis catechines: 470mg/dag) te verbruiken, ofwel twee doses van deze drank (totale dosis catechines: 940mg/dag). Deze studie werd uitgevoerd in Shanghai in China onder strenge controle. De resultaten toonden aan dat een dosis groene thee verrijkt met catechines in 8 weken leidde tot een afname van het lichaamsgewicht met 1kg en tot een afname van de tailleomtrek met 1,8cm. De consumptie van twee doses per dag had een vergelijkbare doeltreffendheid, maar zonder statistisch significant verschil in vergelijking met één dosis.

Om dit effect te bevestigen voerde Unilever in China recent een dubbelblinde gerandomiseerde en placebo-gecontroleerde parallelstudie uit. Doel van deze nieuwe studie van 90 dagen was het effect van groene thee verrijkt met catechines op het lichaamsgewicht, de vetmassa en de vetverdeling te meten bij 182 vrijwilligers met een goede gezondheid. De proefpersonen verbruikten ofwel twee doses per dag van een drank die 220 mg catechines bevatte (totale dosis catechines: 440 mg/dag), ofwel één dosis per dag van een drank die 468 mg catechines bevatte, ofwel twee doses per dag van een drank die 440mg catechines bevatte (totale dosis catechines: 880 mg/dag).

De consumptie van de drank met 440 mg catechines twee keer per dag gedurende 90 dagen leidde tot een significante afname van de tailleomtrek ($1,96 \pm 0,34$ cm) en van het intra-abdominaal vet ($5,74 \pm 0,92$ cm²). Na 12 weken stelde men ook een significante afname van het lichaamsgewicht ($1,21 \pm 0,28$ kg) en van de BMI vast.

Voor de groepen die respectievelijk eenmaal per dag de drank met 468mg catechines of tweemaal per dag de drank met 220mg catechines toegediend kregen, werd dezelfde trend vastgesteld.

Auteurs	Duur	Populatie	echines	Ca				fect	Effect
Chantre et al, (2002)'	12 weken	70 25<IM C<32	375	150	2	4.6% lb			4.5% lb
Hase et al. (2001)	12 weken	23 25-IMC	119 483	75 75		0.8% Eb 1.5% Eb	Gee n effec t 6.5% lb	Gee n effec t 8.7% Eb	Geen effect 1.7% 1 b
	12 weken	27 Norma al / overge wicht	102 555 902		Beper king	Geen effect 1,2% 1	Gee n effec t 13.8 % 1	10.7 % 1 14.0 % 1	Geen effect Geen effect

Nagao et al, (2007)	20 weken	17 Normal /zwaarlijvig	150 583 130 541 542	?	Beperking Beperking	Geen effect Geen effect Geen effect	1 1 1 1 1	8.8% 1 3.4% 1 5.8% 1	Geen effect Geen effect Geen effect
	12 weken	38 24<IMC<35							
Tsuchida et al. (2002)	12 weken	80 IMC-26	126 588	81 83		2,4% 1	8.1% 1	7.6% 1	Geen effect
Maron et al, (2003)	2 weken	240 IMC-24	0 150	0 0	Geen beperking	Geen effect			
Kovacs et al. (2004)	13 weken	104 25<IMC<35	0 573	0 104	Geen beperking	Geen effect			Geen effect
Diepvens et al. (2005) ¹⁸	12 weken	46 25<IMG<31	0 1207	0 237	Gestandaardiseerd (300r ng/l)	Geen effect			Geen effect
Nagao et al, (2005) ¹⁹	12 weken	38 IMC-25	22 690	78 75	Beperking	3.2% 1	Geen effect 1	Geen effect 1	39% 1
Kajimoto et al. (2005) ²⁰	12 weken	195 22.5<IMC<30	41 444 666 52	50 49		07% 1 0.9% 1	27% 1 2.7% 1	37% 1 4.6% 1	1.1% 1 1.0% 1

LG : lichaamsgewicht

OTV : totaal vetoppervlak

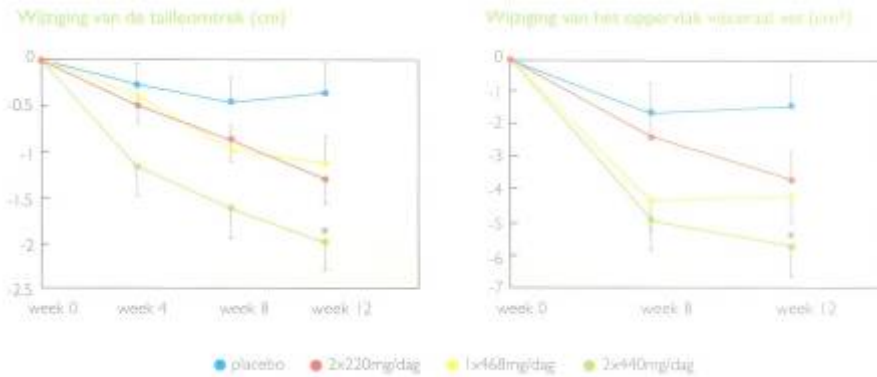
OVV : oppervlak visceraal vet

TO: tailleomtrek

% : geeft de verandering aan ten opzichte van de basiswaarde

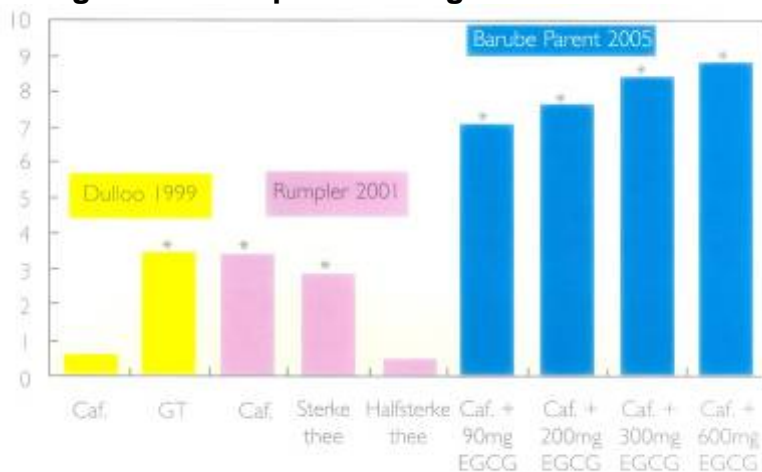
1: wijst op een significant verschil ten opzichte van de controlegroep 1 b : wijst op een significant verschil ten opzichte van de basiswaarde

Figuur 1. Resultaten van diverse studies bij mensen naar de catechines van groene thee, het lichaamsgewicht en de lichaamssamenstelling.



*significant verschil ten opzichte van placebo, p = 0,05.

Figuur 2. Resultaten van Unilever studie op de tailleomtrek en het visceraal vet Energieverbruik op 24 uur uitgedrukt in % verschil



* significante resultaten in vergelijking met placebo

Tabel 3. Resultaten van diverse studies met betrekking tot het energieverbruik op 24 uur bij mensen

actieve stoffen: caféïne en catechines. Het is mogelijk dat catechines remmend werken op de activiteit van COMT (catechol-o-methyltransferase), een enzym dat de afbraak van noradrenaline in het centraal zenuwstelsel op gang brengt, wat ertoe kan leiden dat de noradrenaline trager geëlimineerd wordt. Men heeft aangetoond dat caféïne het intracellulaire activiteit van de fosfodiësterase afremt, waardoor de afbraak van AMP's vertraagd wordt en het effect van de noradrenaline op het energie- en vetmetabolisme toeneemt. (Cabreera et al, 2006) Door een synergetische werking zouden caféïne en catechines uit thee de stimulerende effecten van de noradrenaline op het energie- en vetmetabolisme kunnen verhogen en/of verlengen. Dit mechanisme, dat in vitro bestudeerd werd, werd echter niet bevestigd door studies in vivo.

Een zeer recente studie (Venables et al, 2008) met groene thee-extract (890 mg polyfenolen en 366 mg EGCG) samen met fysieke inspanning, toonde een verhoging aan van de vetoxidatie en van de insulinegevoeligheid.

Conclusie

De consumptie van groene thee en van Oolong thee heeft dus op korte termijn veelbelovende effecten op het energieverbruik en op de oxidatie van vetten. Men weet echter nog niet of de diverse resultaten te wijten zijn aan de caféïne, aan de catechines of aan een wisselwerking of een synergie tussen deze bestanddelen. Er zijn dus studies op langere termijn nodig om deze punten te verduidelijken.

Algemeen besluit

Groene thee, die op zich al caloriearm is, lijkt ook gunstige effecten te hebben op de gewichtscontrole en op de lichaamssamenstelling:

- ◆ Diverse studies tonen aan dat het equivalent van 2-3 koppen thee het energieverbruik en de oxidatie van vetten verhogen, waarschijnlijk door het stimuleren van het sympatisch zenuwstelsel. Men weet echter nog niet met zekerheid of deze effecten te wijten zijn aan de cafeïne (theïne), de catechines of de twee componenten samen.
- ◆ De resultaten van de studies tonen ook een effect aan op de lichaamssamenstelling en op de vetverdeling. Door de mogelijke vermindering van het visceraal vet zou ook het risico op metabole aandoeningen kunnen verlagen.

Referenties

Een uitgebreide referentielijst is beschikbaar bij de redactie

Conclusie

De resultaten lijken erop te wijzen dat een chronische dosis catechines uit groene thee effecten heeft op de lichaamssamenstelling en op de vetverdeling en zou kunnen leiden tot een afname van de hoeveelheid visceraal vet. Er zijn aanvullende studies bij mensen nodig om dit effect te bevestigen. Aangezien er een verband bestaat tussen visceraal vet en het risico op stofwisselingsziekten, is de belangstelling voor deze studies groot. De effecten op het lichaamsgewicht zijn minder duidelijk.

EFFECTEN VAN GROENE THEE MET EEN HOOG CATECHINEGEHALTE OP HET ENERGIEVERBRUIK EN OP DE OXIDATIE VAN LICHAAMSVEITEN

Uit diverse studies bij dieren blijkt dat een voeding die catechines uit groene thee bevat het energieverbruik en de oxidatie van musculaire lipiden verhoogt. Recente studies bij mensen ondersteunen de impact van de theeconsumptie op het energetisch metabolisme.

In al deze studies werd een verhoging van de het energieverbruik of thermogenese (+2,9 tot +8%) vastgesteld en in sommige studies kon ook een verhoging van de vetoxidatie worden aangetoond. Sommige auteurs stelden het resultaat enkel vast in aanwezigheid van een kleine dosis cafeïne. Details van diverse studies leest u in tabel 3

Hoewel het nog niet helemaal duidelijk is, kan een potentieel mechanisme bij de effecten van groene thee op het energieverbruik en het vetmetabolisme liggen in de interactie tussen de twee belangrijkste

Typische Turkse voedingsmiddelen en bereidingen

Typische Marokkaanse voedingsmiddelen en bereidingen

Tijdschrift voor Voeding en Diëtiëk, jaargang 34, nummer 4, juli-augustus 2008, pg. 21

Uitgegeven door CIRIHA (Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaire), op initiatief van Khadija El Moudi, diëtiste en Ghislaine Dufourny, lic. Voeding. Voedingskundig advies en vertaling : Chris Provoost.

Met voorwoord van prof. De Henauw (UGent) en van Serge Pieters (voorzitter UPDLF)

Deze beide praktische handleidingen zijn bedoeld als instrument om de voedselconsumptie te beoordelen. "Over alle grenzen van culturele eigenheid, is voeding ook een belangrijke determinant van de gezondheid. Het is de grote verdienste van de multidisciplinaire werkgroep van de ULB en van de CIRIHA hogeschool om een multiculturele studie te hebben opgezet die zich onder andere ook richtte op de voedingsgewoonten van de Turkse/Marokkaanse bevolking in de Belgische hoofdstad. Deze studie zal ongetwijfeld de basis kunnen vormen voor zeer gerichte studies om de volksgezondheid in deze groepen te helpen optimaliseren." zo lezen we in het voorwoord van prof. S. De Henauw.

De handleidingen zijn ontstaan naar aanleiding van een interetnische studie (BIS: Brussel Interethnic Study), gesubsidieerd door het Brussels Hoofdstedelijk gewest, waaraan verschillende partners meewerkten. Hieruit bleek de nood aan een instrumentarium voor gezondheidswerkers om de voedings- en dieetproblemen aan te pakken van allochtone bevolkingsgroepen.

Beide handleidingen bestaan uit vijf delen en zijn opgevat als een praktische tool voor de diëtistenpraktijk, met telkens:

- ⇒ de resultaten van het voedingluik van de interetnische studie;
- ⇒ een beschrijving van de gebruikelijke voedingsmiddelen en bereidingen, gállustreerd met duidelijke foto's in kleur;
- ⇒ een handleiding met foto's met de geschatte portiegrootte van voedingsmiddelen en bereidingen;
- ⇒ het gemiddeld gewicht van de porties voedingsmiddelen;
- ⇒ de voedingswaarde van de bereidingen (eiwitten, vetten, koolhydraten en energie).

Het gaat dus niet om het zoveelste exotische receptenboek, maar om een erg overzichtelijk naslagwerk, waarin men zonder veel moeite een bepaalde typische voedingsmiddelen of gerechten met alle bijhorende info terugvindt. De benamingen zijn telkens in het Nederlands en in de oorspronkelijke taal vermeld.

De voedingsmiddelen en gerechten zijn ingedeeld volgens maaltijdtype. ontbijt/vieruurtje, warme maaltijden, dranken/ vruchten/ nagerechten en diversen. Maaltijden van de Ramadan zijn in een apart hoofdstuk opgenomen.

Aan het einde van de handleidingen is een praktische overzichtstabel voorzien.

Een geslaagd initiatief, dat de advisering aan patiënten van Turkse en Marokkaanse origine zeker zal vergemakkelijken. Aanbevolen voor diëtisten die in de praktijk met deze bevolkingsgroepen te maken hebben.

Praktisch: Typische Turkse voedingsmiddelen en bereidingen, 122 p., ISBN 2-930437-05-7 en Typische Marokkaanse voedingsmiddelen en bereidingen, 158 p., ISBN 2-930437-03-0 kan men bestellen bij CIRIHA, tel: 02 256 74 95 of vanaf 15 september 2008 via <http://ciriha.org/nl/publicaties-bestelling.html> Kostprijs: € 25 per handleiding, verzendkosten niet inbegrepen.

Agnes Notte-De Ruyter

Soja-isoflavonen gunstig na beroerte

Tijdschrift voor Voeding en Diëtiëk, jaargang 34, nummer 6, november-december 2008, pg. 10

Soja-isoflavonen lijken een positieve invloed te hebben op de conditie van hart- en bloedvaten. Dit blijkt uit een recent Chinees onderzoek waaraan meer dan honderd personen die een beroerte hebben doorgemaakt, meewerkten.

Gedurende een periode van twaalf weken kreeg de helft van de onderzoeksgroep 80 mg isoflavonen per dag toegediend. De overige helft kreeg een placebo. Bij de groep die isoflavonen kreeg, bleek de functie van de bloedvatwand significant beter dan bij de controlegroep. Het functioneren van de bloedvatwand werd gemeten aan de hand van de FMD (flow-mediated dilatatie). Dit is een maat voor de soepelheid van de bloedvatwand. De verbeterde functie van de bloedvatwand bij de groep die isoflavonen nam, was het grootst bij patiënten met bloedvaten die al bij aanvang van de studie in een slechtere conditie waren. Een beroerte of een herseninfarct ontstaat door een zuurstoftekort in de hersenen (wegens een bloedklonter) of een hersenbloeding. Ook nam de hoeveelheid van de ontstekingsparameter C-reactive proteïne (CRP) in het bloed af bij de groep die isoflavonen nam. CRP is een parameter voor ontstekingen en wordt beschouwd als indicator voor de conditie van hart- en bloedvaten.

Isoflavonen komen vooral voor in sojaproducten, een veelgebruikt voedingsproduct in Azië. De onderzoeksgroep is van Aziatische afkomst, waar er in de dagelijkse voeding ook isoflavonen zitten. De onderzoekers veronderstellen dus dat het effect van sojaisoflavonen mogelijk nog groter zou zijn in een populatie waar weinig of geen isoflavonen in de dagelijkse voeding voorkomen.

Volgens de onderzoekers is het gevonden effect van isoflavonen vergelijkbaar met het effect van conditietraining of medicinale behandeling met statines. De resultaten van deze studie geven daarom toekomstperspectieven voor het gebruik van isoflavonen bij hart- en vaataandoeningen.

Bron: Chan, Y. H., et al. "Reduction of Creactive protein with isoflavone supplement reverses endothelial dysfunction in patients with ischaemic stroke." Eur Heart J. (2008). Published online.

Meer info:

ALPRO, Nathalie van Hal, tel: 051 33 26 90, e-mail: nathalie.vanhal@vandemoortele.com

Vegetarische voeding

Tijdschrift voor Voeding en Diëtiëk, jaargang 35, nummer 2, maart-april 2009, pg. 22-23

Infobrochure voor hulpverleners in de gezondheidszorg

Auteurs: Karin delanghe (UZ Brussel) Sigrid Quintelier (Kind en Gezin) en Astrid Vanoppen (Virga Jesseziekenhuis Hasselt), pediatrie diëtisten

Coördinatie: Myriam van Winckel, kinderarts UZ Gent

Met medewerking van de voedingscel van de VVK (Vlaamse Vereniging Kinderartsen).

Samen met Kind en Gezin heeft de voedingscel van de WK een brochure gemaakt over vegetarische voeding bij kinderen.

Inhoud: na een definitie van de verschillende vormen van vegetarisme worden de effecten op de gezondheid aangegeven: zowel de gunstige effecten in de preventie van chronische aandoeningen als de mogelijke risico's op deficiënties, telkens met vermelding van hoe men deze kan voorkomen. Daarna wordt de vegetarische voeding in detail besproken, uitgaande van de verschillende lagen van de voedingsdriehoek, waarbij telkens de aanbevolen porties voor verschillende leeftijden.

De brochure besluit met enkele begrippen en specifieke voedingsmiddelen in de vegetarische voeding, samengevat in interessante tabellen, zoals de samenstelling van alternatieve producten voor baby's.

Kunstvoeding voor zuigelingen!

Tijdschrift voor Voeding en Diëtiëk, jaargang 35, nummer 2, maart-april 2009, pg. 22-23

Samenstellingen - Gebruiksraadgevingen

Auteurs: Y. Vandenplas en K. Delanghe

Het UZ Brussel Kinderen heeft een nieuwe versie, de zesde editie, klaar van de brochure "Kunstvoeding voor zuigelingen". Hierin vindt u de samenstelling van en gebruiksraadgevingen voor de verschillende vormen van zuigelingenvoedingen. De brochure vangt aan met een inleiding over de voorkeur die aan borstvoeding moet worden gegeven. Vervolgens worden de verschillende zuigelingenvoedingen besproken: zuigelingenmelk, opvolgmelk, comfortvoeding, therapeutische voeding, voeding bij chronische ziekten, producten op basis van soja, producten om toe te voegen aan de zuigfles, ORS, suppletie voor kinderen, sondevoeding, potjesvoeding en drank en tot slot de alternatieve voedingen. Uitgebreide literatuurreferenties verwijzen naar de wetenschappelijke achtergrond van de handleiding.

Praktisch:

U kunt beide brochures bestellen via mail: llse.vanlier@uzbrussel.be of inge.sienaert@uzbrussel.be

Of via: Secretariaat Prof. Dr.Y.Vandenplas, Laarbeeklaan 101, 1090 Brussel

Tel. 02 477 57 81 - Fax 02 477 57 83 Kostprijs: 2 € per brochure

Het nationaal voedings- en gezondheidsplan op TV

Tijdschrift voor Voeding en Diëtiëk, jaargang 35, nummer 2, maart-april 2009, pg. 22-23

Misschien hebt u de laatste dagen opnieuw de spot van het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan (NVGP) voor of na uw favoriete televisieprogramma gezien. Deze spot wil op een speelse wijze gezonde voedingsgewoonten tonen. Kort samengevat is dit meer groenten en fruit, minder zout en meer water. Vanzelfsprekend is deze spot slechts een aanzet om mensen te laten nadenken over voeding. Meer nuttige informatie, goede raad, tips en concrete voorbeelden kan u vinden in de voedingsgidsen van het NVGP. Deze zijn website www.mijnvoedingsplan.be



Algemene gids "Lekker aanbevolen voor jong en minder jong"

Deze algemene gids is terug beschikbaar in gedrukte versie. Deze gids is bedoeld om voor de hele bevolking betrouwbare en duidelijke tips te formuleren over gezonde eetgewoontes en fysieke activiteit. De gids is een onderdeel van de acties die kaderen in het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan (NVGP) met als doel de gezondheid van de Belgische bevolking te verbeteren. De voedingsgids downloaden of bestellen kan op de site www.mijnvoedingsplan.be

Elektronische Nieuwsbrief

Op dezelfde site kan u zich ook inschrijven op de elektronische nieuwsbrief van het NVGP. Op die manier wordt u op de hoogte gehouden van campagnes en activiteiten maar kan u ook gewoon tips over gezonde eetgewoonten en gezonde recepten vinden.

Het NVGP ondersteunt ook initiatieven op het terrein die uitgaan van andere organisaties. Elke organisatie die een activiteit of een publicatie plant rond gezonde voeding of fysieke activiteit kan een aanvraag indienen om het logo te gebruiken. Door het verkrijgen van ons logo krijgt de actie natuurlijk meer wetenschappelijke geloofwaardigheid, een grote bekendheid en steun waar dat mogelijk is. Intussen hebben al een 20-tal organisaties voor een 30-tal projecten het logo verkregen. U kan op de site de lijst raadplegen en zelf informatie terugvinden hoe u een dossier kan indienen.

Wetenschappelijke informatie voor professionals:

Volgende teksten zijn beschikbaar op de website:

- ⇒ Wetenschappelijke tekst van Nationaal Voedings en GezondheidsPlan voor België
- ⇒ Operationeel Plan van het NVGP
- ⇒ Nationale voedselconsumptiepeiling 2004
- ⇒ Belgian Food Consumption Survey - Interactive Analysis
- ⇒ Criteria voor het gebruik van het NVGP logo
- ⇒ Verwijzingen naar de nutritionele doelstellingen van het NVGP voor producten
- ⇒ Nutrition in care homes and home care
- ⇒ Screening op ondervoeding en evaluatie van de voedingstoestand
- ⇒ Summary of the actions realized in 2005-2008

Minder prostaatkanker met soja: Japanse voeding als voorbeeld

Tijdschrift voor Voeding en Diëtiëk, jaargang 35, nummer 2, maart-april 2009, pg. 23

Japanners eten heel anders dan wij: veel sojaproducten en vis en weinig rood vlees. Juist die combinatie lijkt succesvol als het gaat om het voorkomen van prostaatkanker. Dit blijkt uit analyse van een groot aantal onderzoeken.

In 2005 werden 9510 nieuwe gevallen van prostaatkanker in België geregistreerd. Prostaatkanker is met 31% de meest voorkomende vorm van kanker onder Belgische mannen. In Azië komt prostaatkanker veel minder vaak voor. Gedacht wordt dat de Aziatische voeding een beschermende rol speelt. Diverse wetenschappelijke onderzoeken geven daarvoor aanwijzingen. Japanse onderzoekers hebben de onderzoeken van de afgelopen 10 jaar op een rij gezet. In de studies valt de beschermende relatie op tussen consumptie van soja en prostaatkanker.

In 6 van de 12 onderzoeken ging consumptie van soja gepaard met een verlaagd risico op prostaatkanker. Daarnaast gaven 3 studies aan dat een hoge inname van isoflavonen (natuurlijke bestanddelen in soja) ook een daling van het risico op prostaatkanker geeft. Zo werd in een studie onder ruim 12.000 deelnemers een afname van het prostaatkankerrisico gezien bij gebruikers van sojadrinks. Mannen die minimaal 1 sojadrink per dag gebruikten, hadden 70% minder kans op prostaatkanker dan mannen die nooit sojadrinks gebruiken. Een andere studie onder 265 deelnemers liet een vermindering van het prostaatkankerrisico zien bij mannen die tofu (vleesvervanger op basis van soja) gebruikten. Het risico daalde met 42% bij mannen die meer dan 34,5 g tofu per dag aten in vergelijking met mannen die 14,3 g tofu of minder per dag aten.

Volgens de onderzoekers draagt een traditionele Japanse voeding met veel sojaproducten, veel vis en weinig rood vlees bij aan een lager risico op prostaatkanker. Ze achten wel verder grootschalig onderzoek noodzakelijk voor nog meer duidelijkheid.

Bron: Mori M et al Traditional Japanese diet and prostate cancer. Mol Nutr Food Res 2009, 53
<http://www.kankerregister.be>

De Onafhankelijke Ziekenfondsen lanceren het Pilotproject Zorg TV

Tijdschrift voor Voeding en Diëtiëk, jaargang 35, nummer 5, september-oktober 2009, pg. 17

Chronisch zieken onder wie een groeiend aantal diabetici, zijn een prioritaire doel-groep voor de Onafhankelijke Ziekenfondsen. Een multidisciplinaire aanpak van deze aandoeningen is van cruciaal belang. Daarom werd een pilotproject Zorg TV ontwikkeld in samenwerking met de huisartsenvereniging Domus Medica, 3 huisartsenkringen, de Vlaamse Diabetesvereniging, Solidariteit voor het Gezin en Belgacom. Dit pilotproject zal verder worden ontwikkeld met huisartsen en thuiszorg.

25 patiënten met diabetes type 2 krijgen via hun televisie informatie en coaching

Via Zorg TV willen de Onafhankelijke Ziekenfondsen in de toekomst aan de patiënten met een chronische aandoening een nieuw digitaal en interactief medium bieden, dat toegang geeft tot informatie en educatie op maat, persoonlijke begeleiding ("call and coach") en een zorgaanbod in een pakket 'naadloze zorg'. Momenteel nemen 25 diabetici type 2 deel aan een pilotproject. De diabetespatiënt kan door middel van een videotelefoon in contact komen met een diabeteseducator-coach. Deze kan met de patiënt overleggen, en specifieke informatie en ondersteuning bieden via de televisie.

De diabetespatiënt kan tevens via zijn TV en decoder een interactieve videobibliotheek raadplegen met een schat aan informatie over diabetes. Als partner zal Belgacom de videotelefoniedienst verzekeren en het zal ook zijn interactief Belgacom TV platform ter beschikking stellen.

Multidisciplinair én innovatief

Zorg TV biedt de diabetespatiënt een informatief, interactief én laagdrempelig hulpmiddel aan dat substantieel bijdraagt tot de empowerment(motivatie) van de patiënt. Het mobiliseert niet alleen de patiënt in het zoeken naar informatie, maar ook zorgverstrekkers zoals huisartsen, thuiszorgdiensten, educatoren en ziekenfondsen en het stimuleert de efficiënte methodiek van 'Health Coaching'. Als kennisinnovatief en uniek medium schakelt Zorg TV zich in de logica en dynamiek van het E-Healthgebeuren in België én Europa: de bevordering van een veilige elektronische informatie-uitwisseling en de ondersteuning tussen alle actoren in de gezondheidszorg. Zorg TV krijgt de steun van het Europese Fonds voor Regionale Ontwikkeling (EFRO) en de Vlaamse overheid.

Voedingonline: ebooks en e-learning modules

De site www.voedingonline.nl is per 01-09-2009 van start gegaan. Deze site levert e-books en e-learning modules voor diëtisten, artsen, apothekers en andere aan voeding gerelateerde professionals. De site is opgezet door de diëtist Manon Verheul-Koot.

In de uitgebrachte e-books en e-learning modules worden alle ins-and-outs over 6 verschillende vitamines (thiamine, riboflavine, niacine, pantotheenzuur, vitamine B6 en foliumzuur) behandeld. In de toekomst zullen ook voor de overige vitamines en mineralen en spoorelementen e-books en e-learning modules worden uitgebracht. De e-books en e-learning modules kunnen per stuk worden besteld of er kan worden gekozen voor een jaarabonnement.

Voor zowel gezonde als zieke mensen is een goede voedingstoestand van belang. De afgelopen jaren heeft met name energie en eiwit centraal gestaan om een goede voedingstoestand te krijgen of te behouden. Er zit echter meer in voeding. De laatste tijd komt steeds meer naar voren dat

vitamines, mineralen en spoorelementen een belangrijke rol spelen bij de preventie van chronische ziekten en van belang zijn in de behandeling van ziekten. De kennis over deze voedingsstoffen is echter beperkt. Om deze reden heeft VoedingOnline gekozen om de huidige kennis te bundelen en uit te brengen in e-books en e-learning modules.

Daarnaast biedt www.voedingonline.nl de mogelijkheid aan professionals om lezersreacties te geven en met elkaar in discussie te gaan via het forum.

In de wetenschappelijke e-books van VoedingOnline staan duidelijke bronnen vermeld en wordt indien mogelijk gelinkt met het abstract en/of de volledige tekst van het bronartikel. De informatie is onafhankelijk en wordt niet beïnvloed door de farmaceutische en/of voedingsindustrie. VoedingOnline onderschrijft de Health On the Net (HON)-code, die is opgesteld door de HON Foundation. Verder kunnen e-books en e-learning modules gelezen of gevolgd worden op het tijdstip en de plaats en in het tempo waarin de gebruiker dit wenst. Dit biedt voordelen boven het bezoeken van symposia of congressen. Via de lezersreacties en het forum van VoedingOnline kunnen ervaringen en vragen worden uitgewisseld met medecursisten. Tenslotte zijn de e-learning modules voor diëtisten geaccrediteerd door de Stichting Deskundigheidsbevorderende Activiteiten Paramedici (StADAP)

Meer informatie

op de site www.voedingonline.nl, e-mail: manon.verheul@voedingonline.nl - tel. 0031 (0) 348-421593

Tips voor de lunchbox

gelanceerd via de website van de Stichting Happy Body

De zomervakantie zit erop! Dat betekent: terug naar school, terug naar het werk, tijd om je lunchbox weer boven te halen. Weinig inspiratie? Saaie brooddoos? Zin in iets anders? Happy Body geeft een aantal handige en vooral lekkere tips rond volgende thema's:

Lunchtip 1: van alles een beetje!

Lunchtip 2: saaie brooddoos: ga eens voor wat anders!

Lunchtip 3: hou het lekker, vers en knapperig!

Lunchtip 4: feel good, de hele namiddag lang...

Lunchtip 5: neem je tijd en eet bewust, ook tussendoor!

Lunchtip 6: voor de kinderbrooddoos.

Over Happy Body

Vandaag lijdt bijna één op de twee Belgen aan overgewicht of obesitas. Dit is te wijten aan verschillende factoren en is het resultaat van een gebrek aan een evenwichtige levensstijl op lange termijn. Vele initiatieven proberen hieraan te verhelpen, maar ze hebben niet allen een voldoende zichtbaar effect op het gedrag van de mensen. Om voldoende effect te bewerkstelligen, volstaat informeren niet: het is tijd om tot actie over te gaan en een reëel «maatschappelijk» effect bij de bevolking teweeg te brengen, zonder te stigmatiseren. Het is de enige manier om een positief en duurzaam effect te bereiken op de gezondheid en het is op die manier dat de Stichting van openbaar nut « Happy Body » haar rol wil spelen.

De Stichting van openbaar nut "Happy Body" werd opgericht in maart 2007 en is een gemeenschappelijk initiatief van de Federatie van de Voedingsindustrie (vzw FEVIA), van de vzw NUBEL (Nutriënten België) en van het Belgisch Olympisch en Interfederaal Comité (vzw BOIC).

Door de krachten te bundelen met alle betrokken actoren willen deze drie instanties hun bijdrage leveren in de strijd tegen obesitas. Zij willen op een vernieuwende manier een evenwichtige dagdagelijkse levensstijl promoten en ijveren voor omgevingsfactoren waarbinnen de keuze voor een gezonde levensstijl vanzelfsprekend wordt. Want een fit persoon is er twee waard...!

Happy Body mag bovendien het logo van het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan voor België, uitgewerkt op initiatief van de Minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid, vermelden op haar website www.happybody.be

Kookboek voor mensen met diabetes

L. Claeys, C. Provoost

Tijdschrift voor Voeding en Diëtiëk, jaargang 35, nummer 4, juli-augustus 2009, pg. 20

Dit 'Kookboek voor mensen met diabetes' promoot gezonde voeding en is een must voor de hele familie.

Een gezonde evenwichtige voeding is een belangrijke basis om diabetes onder controle te houden en de kans op mogelijke complicaties te beperken. Omdat de basisprincipes van diabetesvoeding volkomen vergelijkbaar zijn met deze van gezonde voeding, zoals die voor iedereen gelden, zijn de recepten in dit kookboek bruikbaar voor het hele gezin en iedereen die gezonder wil eten.

Mensen met diabetes kunnen gewoon mee-eten met wat de pot schaft, maar dienen er wel voor te zorgen dat de hoeveelheid die ze van bepaalde bereidingen gebruiken in overeenstemming is met de porties van hun persoonlijk voedingsschema.

De energie- en koolhydraatwaarden bij de recepten zijn daarom berekend per portie, wat het inpassen in het persoonlijk voedingsschema vergemakkelijkt.

In dit kookboek vindt u naast de meer dan 400 heerlijke recepten ook een wetenschappelijk onderbouwde theoretische uitleg rond voeding en diabetes.

Eenmalige aankoop: € 34,00 btw incl. (€ 32,08 btw excl.)

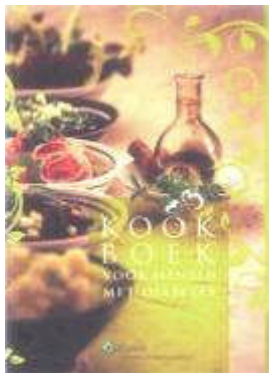
ISBN: 9789046523988 Bestelcode: BP/KOOKDIA-B19001

Bestellen kan via 0800 30 144 - www.kluwer.be - info@kluwer.be

Het 'Kookboek voor mensen met diabetes' is terug beschikbaar!

Vlaamse Diabetesvereniging

Tijdschrift voor Voeding en Diëtiëk, jaargang 35, nummer 6, november-december 2009, pg. 20



De oorspronkelijke editie van dit kookboek is er gekomen dank zij het impuls van Prof. I. De Leeuw, toenmalig voorzitter van de Vlaamse diabetesvereniging, en een team van diëtisten van de Vlaamse diëtistenvereniging en de Vlaamse diabetesvereniging vzw. Nu 25 Jaar later blijkt dat er nog steeds nood is aan een kookboek dat op een eenvoudige wijze de diabetespatiënt informeert over zijn dagelijkse voeding.

De nieuwe uitgave is trouw gebleven aan de oorspronkelijke doelstelling, namelijk een basisboek voor mensen met diabetes waarin wetenschappelijke informatie over diabetes en voeding op een eenvoudige wijze wordt omgezet

in praktische tips, doordeweekse voeding en gastronomische recepten. Het verschilt van een gewoon kookboek doordat het de nadruk legt op een gezonde voeding en rekening houdt met portiegroottes en koolhydraatwaarden, wat voor een diabeet het opstellen van een persoonlijk voedingsschema vergemakkelijkt. De recepten zijn eenvoudig en duidelijk opgesteld zodat iedereen ermee kan werken. Een gezonde voeding voor alle gezinsleden!

Nieuw in het kookboek zijn:

Behalve een nieuwe lay-out van de kaft, werd de theoretische inleiding aangepast conform de richtlijnen van het 'voedingsinterventieprotocol bij diabetes' anno 2008. Alle receptuur werd nog eens grondig nagekeken en waar mogelijk werden nieuwe producten zoals light room met 5 % of soja alternatief voor room met 5 % vet gebruikt en werden deze recepten herberekend. Verder werden een tweetal recepten voor gebak met de nieuwe suikervervanger Tagatessa toegevoegd.

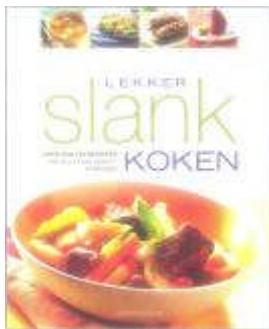
Het is zeker niet de bedoeling dat mensen die reeds een vorige editie van het kookboek in hun bezit hebben genoodzaakt zijn dit te vervangen.

Voor nieuw gediagnosticeerde personen met diabetes is en blijft het 'Kookboek voor mensen met diabetes' een basiskookboek met nuttige achtergrondinformatie betreffende voeding en diabetes en met bijna 400 eenvoudig te bereiden, smakelijke en culinaire gerechten. Dit kookboek zou door diëtisten zeker moeten aanbevolen worden.

Het "Kookboek voor mensen met diabetes" (ISBN-nummer 978-90-4652-398-9) is verkrijgbaar in de gewone boekhandel en kost er 34,00 €. Leden van de VDV kunnen dit boek bestellen via het secretariaat van de vereniging aan de ledenprijs van 27,50 €.

Lekker slank koken

Tijdschrift voor Voeding en Diëtik, jaargang 35, nummer 6, november-december 2009, pg. 20



Meer dan 250 recepten om een gezond gewicht te bereiken

In een land waar voedsel in overvloed aanwezig is, is de verleiding groot om meer te eten dan je eigenlijk nodig hebt. Steeds meer mensen lijden aan overgewicht. Crashdiëten zor gen misschien wel voor een spectaculair gewichtsverlies in weinig dagen, maar deze kilo's komen er in evenveel dagen weer aan: het beruchte jojo-effect.

Lekker slank koken geeft aan hoe het anders kan. Dat lekker en gezond geen tegenstellingen hoeven te zijn bewijst dit boek. Lekker slank koken bevat aantrekkelijke en gezonde ideeën voor elke maaltijd en voor elke dag, met genoeg variatie voor vele weken. Na de uitgebreide inleiding over gezonde voeding en een gezonde energiebalans volgen gevarieerde recepten en suggesties voor een zeven wekenlange menucyclus. Bij elk recept wordt het aantal kilocalorieën, eiwitten, vetten, koolhydraten en voedingsvezels vermeld.

Dit boek werd samengesteld door de diëtisten van het Centrum voor Voeding en Dieetadvies van het UZ Gent. Het is de geactualiseerde opvolger van het in 2002 verschenen boek "Lekker koken en gezond vermageren". Nieuw zijn de mooie kleurenfoto's en het hoofdstuk Vegetarische recepten. Een aantrekkelijk en degelijk boek dat u kunt aanbevelen aan uw patiënten

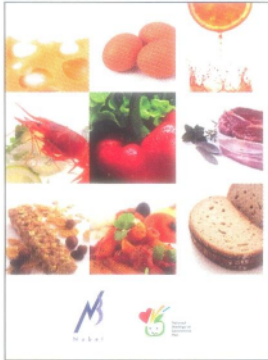
Lekker slank koken - Centrum voor Voedings- en dieetadvies UZ Gent

ISBN 9789002235368 - € 22,50 - 256 blz. -paperback geheel in kleur - Een uitgave van Standaard Uitgeverij. ISBN 978 90 02 23536 8.

Nieuwe uitgave van de Belgische voedingsmiddelen-tabel

Nubel vzw (Nutriënten België)

Tijdschrift voor Voeding en Diëtik, jaargang 35, nummer 6, november-december 2009, pg. 20



Nubel stelt sinds 1990 een wetenschappelijke databank samen met nutritionele, wetenschappelijke informatie over de voedingsmiddelen die in het normale Belgische voedingspatroon voorkomen. De vzw realiseert onder meer de Belgische Voedingsmiddelentabel. De 5de editie is nu beschikbaar met opnieuw uitgebreide gegevens. Deze vernieuwde tabel bevat de nutritionele samenstelling van 1200 voedingsmiddelen met een breder gamma aan voedingsstoffen.

Zo is het vetzuurpatroon uitgebreid met de omega-3-vetzuren, omega-6-vetzuren en de transvetzuren. Bij de mineralen en sporelementen is selenium toegevoegd en de vitamines zijn aangevuld met vitamine D.

De lay-out van deze nieuwe uitgave sluit aan bij de basisprincipes van de actieve voedingsdriehoek onder de vorm van de kleurondersteuning van de verschillende voedingsgroepen.

De kostprijs van de nieuwe uitgave bedraagt 9€ (12,14€ verzendingskosten inbegrepen). Bestellen kan via de website www.nubel.com.

De nieuwe voedingsmiddelentabel is eveneens gelinkt aan de Nubel-Voedingsplanner op www.nubel.be (100E/ jaar) en is consulteerbaar via de merknamedatabank op www.internubel.be (30,25E/jaar).

Hartfalen, een nieuw parcours voor uw hart.

DVD van het BWGHF

Tijdschrift voor Voeding en Diëtik, jaargang 35, nummer 6, november-december 2009, pg. 21

Een groep cardiologen, verenigd in de Belgian Workgroup on Heart Failure and Cardiac Function, (BWGHF), lanceerde onlangs een nieuwe DVD rond de begeleiding van hartfalenpatiënten. De DVD is bedoeld als informatiemiddel voor patiënten, vooral te gebruiken binnen de artspraktijk; ook paramedici die nauw betrokken zijn bij de begeleiding van dergelijke patiënten kunnen de DVD aanvragen.

De incidentie van hartfalen blijft groeien in de ontwikkelde landen: men ziet een verdubbeling van de hospitalisatie in de laatste 20 jaar. Dit heeft te maken met de vergrijzing van de bevolking, de verbeterde diagnose en de grotere overlevingskansen van patiënten na myocardinfarct. De prevalentie schat men nu op 4% van de totale bevolking en op 10-20% bij de 70-80-jarigen! Het is een dodelijke chronische ziekte, die gepaard gaat met een belangrijke graad van invaliditeit, tevens een uitdaging voor de volksgezondheid, wegens de hoge hospitalisatiekosten. De behandeling verloopt zeker niet optimaal, de risico's ervan worden vaak onderschat en ten onrechte toegeschreven aan het onvermijdelijke verouderingsproces. Ook het feit dat de ziekte slecht gekend is bij het grote publiek speelt hierbij een grote rol.

Om de aanpak van chronisch hartfalen te verbeteren is de begeleiding van patiënten essentieel. Hiervoor zijn goede multidisciplinaire programma's nodig, waarin huisartsen, specialisten, verpleegkundigen en paramedici eenzelfde taal spreken. Om de multi-disciplinaire behandeling te bevorderen is deze DVD ontwikkeld, in een samenwerking van het BWGHF met Servier.

Inhoud van de DVD:

De DVD is bedoeld om de patiënt beter te oriënteren wanneer hartfalen is vastgesteld, als een kompas om beter te begrijpen wat hartfalen is en wat de aangepaste behandeling inhoudt.

In het eerste gedeelte brengt de kijker een geleid bezoek aan het hart in volle werking; mooi visueel voorgesteld volgen we het parcours van een rode bloedcel. Vervolgens worden de mechanismen die leiden tot hartinsufficiëntie blootgelegd en worden de symptomen verklaard, naargelang de aard van het letsel dat optreedt. Wat voelt men precies wanneer hartfalen optreedt en hoe komt dat? Verder wordt een eenvoudige maar duidelijke uitleg gegeven over de verschillende onderzoeken van het hart. De mogelijke medicatie wordt besproken en tot slot worden ook lifestyle-adviezen gegeven, waarin enkele algemene voedingsadviezen, met verwijzing naar de diëtiste voor een persoonlijk dieet. Bij de gegeven adviezen, zoals dagelijkse gewichtscntrole, evenwichtig eten, veten zoutbeperking, alcoholmatiging, vinden we ook de aanbeveling om het dagelijks drankverbruik te beperken. Men kan zich de vraag stellen of het niet een brug te ver is om dit advies te veralgemenen, naast de zoutbeperking en het inschakelen van diuretica... Wellicht een maatregel die meer nuancering vergt, een schoonheidsfoutje in dit anders zo interessante informatiemiddel.

Praktisch:

De DVD kan gedownload worden op de website www.bwghf.be of gratis aangevraagd worden bij Servier Benelux, Internationalelaan 57, 1070 Brussel, e-mail: eva.vansynghel@be.netgrs.com

Herziening van de voedingsaanbevelingen voor België

De Hoge Gezondheidsraad (HGR, 14.11.2009)

Tijdschrift voor Voeding en Diëtik, jaargang 35, nummer 6, november-december 2009, pg. 21

Alle hoofdstukken van de vorige uitgave van de voedingsaanbevelingen werden in het licht van de meest recente gegevens herzien. Sommige hoofdstukken zijn volledig herschreven (b.v. die over de inname van mineralen, sporenelementen en vitaminen). Bovendien werden deze nieuwe voedingsaanbevelingen aanzienlijk aangevuld met bibliografische referenties.

Deze nieuwe uitgave zou daarom een essentieel hulpmiddel moeten vormen - als bron van informatie of pedagogisch materiaal - voor elke practicus of lesgever op het vlak van de voeding evenals voor de verantwoordelijken van de voedingsindustrie en van de voedselvoorziening in collectiviteiten. Deze aanbevelingen zijn ook een waardevolle basis voor de beleidsmakers op het domein van voeding en gezondheid.

Gedrukte exemplaren van deze publicatie zullen begin 2010 beschikbaar zijn en alle doelgroepen worden daarover geïnformeerd met een informatiecampagne.

VIGEZ organiseert hierover in de loop van 2010 een "brainstorming", om eventuele aanpassingen van de actieve voedingsdriehoek te bespreken.

U kunt alvast de elektronische versie raadplegen via <http://www.hgr-css.be/> in de rubriek “Adviezen en Aanbevelingen” (linker kolom) met referentienummers 8309 of het thema “voeding: voeding en gezondheid - voedselveiligheid inbegrepen”.

Methodisch werken in de gezondheidszorg

A. Coussens & M. Lauwers (Redactie)

Tijdschrift voor Voeding en Diëtië, jaargang 36, nummer 1, januari-februari 2010, pg. 10



De auteurs zijn verbonden aan diverse bacheloropleidingen van de Arteveldehogeschool in Gent: Annemie Coussens, orthopedagoog, Sabine De Bruyne, kinesitherapeut en podoloog, Veerle De Frène, vroedvrouw, Johanna Descamps, ergotherapeut, Patrick Haegeman, verpleegkundige, Marleen Lauwers, arts en Bianka Vandaele, logopedist en audioloog.

Methodisch werken is één van de belangrijke beroepsgerichte competenties die elke gezondheidswerker moet verwerven. Dit boek brengt in kaart wat interdisciplinair methodisch werken in de gezondheidszorg inhoudt. Vanuit diverse bronnen en inzichten wordt een gemeenschappelijke structuur aangereikt. Methodisch werken is doelgericht en kenmerkt zich door een bewust gekozen systematische en procesmatige aanpak in functie van de concrete zorgsituatie. De zorgverstrekker gaat hierbij planmatig en cyclisch te werk, en doorloopt de verschillende fasen van het procesmodel. Dit dynamische model wordt geïllustreerd met talrijke casussen.

De auteurs leggen de klemtoon op het klantgericht werken vanuit een holistische mensvisie, waarbij voortdurend rekening wordt gehouden met de context van de zorgvrager. De randvoorwaarden zijn eveneens belangrijk: kwaliteitszorg, evidencebased werken, professionalisering en interdisciplinair samenwerken. Hiervoor zijn essentiële competenties nodig die het methodisch werken onderbouwen, zoals observeren, rapporteren, communiceren, wetenschappelijk en klinisch redeneren.

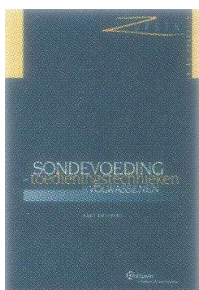
Het boek is in eerste instantie bestemd voor studenten uit alle opleidingen in de gezondheidszorg. Hoewel het geen directe voorbeelden bevat vanuit de voedings- en dieetkunde is het ook een interessant naslagwerk voor zorgverstrekkers die actief zijn in het werkveld en een blijvend ankerpunt voor interdisciplinair samenwerken.

Technische gegevens: Methodisch werken in de gezondheidszorg is uitgegeven bij Garant. ISBN: 9789044124484. Aantal Pagina's: 183, prijs: € 16,40

Sondevoeding en toedieningstechnieken bij volwassenen

Kurt Boeykens

Tijdschrift voor Voeding en Diëtië, jaargang 36, nummer 1, januari-februari 2010, pg. 10



Sondevoeding is een vorm van kunstmatige voeding die frequent wordt toegepast bij patiënten die niet via de gewone weg kunnen gevoed worden. Zowel in het hospitaal als de thuissituatie worden artsen en zorgverstrekkers geconfronteerd met allerlei praktische vragen zoals:

- ⇒ Welke en hoeveel sondevoeding moet er gegeven worden?
- ⇒ Wat zijn de mogelijke complicaties, de preventie en de behandeling bij het toedienen?

- ⇒ Welke voedingssondes bestaan er, hoe worden ze geplaatst en wat te doen bij problemen?
- ⇒ Wat zijn indicaties of contra-indicaties van zowel de sondevoeding als de verschillende voedingssondes?
- ⇒ Welke medicatie mag er en vooral welke mag er niet via deze sondes gegeven worden?
- ⇒ Hoe en wanneer vervangen we een gastrostomieballonsonde of een PEG?
- ⇒ Wat zijn de terugbetalingcriteria voor sondevoeding thuis?

In dit cahier wordt er een antwoord gegeven op al deze vragen en komen vrijwel alle aspecten aan bod die te maken hebben met het toedienenn van sondevoeding bij volwassenen. Zowel verpleegkundigen, artsen apothekers als diëtisten vinden er praktische bruikbare informatie en richtlijnen in terug die nuttig zijn voor hun klinische praktijk.

De auteur Kurt Boeykens schreef deze praktisch uitgewerkte handleiding vanuit zijn expertise als voedingsverpleegkundige in het AZ Nikolaas in Sint-Niklaas. Hij liep hiervoor uitgebreid scholing rond klinische voeding en metabolisme, waaronder ESPEN Advanced Nutrition Course Maastricht 2006. Hij is bestuurslid van de Vlaamse Vereniging voor Klinische Voeding en Metabolisme.

Technische gegevens: “Sondevoeding en toedieningstechnieken bij volwassenen” is uitgegeven bij Kluwer. ISBN: 9789046520512, 92 pagina’s. Prijs: € 46,80 btw incl. (44,15 btw excl.)
Bestelcode: BP/ZORP-BI9036. bij bestelling online op www.kluwershop.be

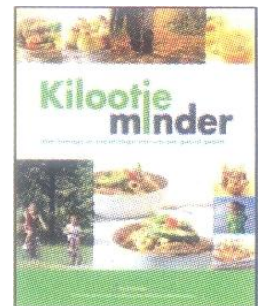
Kilootje minder

BrandNewDay, CM & De Praktische School

Tijdschrift voor Voeding en Diëtik, jaargang 36, nummer 1, januari-februari 2010, pg. 10

Meer bewegen en evenwichtiger eten voor een gezond gewicht

Deze uitgave is gegroeid uit het Kilootje minder-project van de CM. De resultaten hiervan na 1 jaar leest u elders in dit blad. Het boek brengt een combinatie van de drie pijlers die een rol spelen bij succesvol vermageren: aangepaste voeding met caloriecontrole, meer beweging en psychologische begeleiding. In de inleiding lees je hoe je het goede voornemen om gezonder te eten en meer te bewegen het best aanpakt. De te bereiken doelstellingen worden in 5 stappen aangekaart:



1. Bepaal je streefdoel, met info over gezond gewicht.
2. Bepaal je termijn.
3. Stel een stand van zaken op: hierin worden de streefdoelen geconcretiseerd, waarbij de voornaamste voedselgroepen aan bod komen, conform de principes van de voedingsdriehoek. Een interessante tabel vergelijkt de kcalorieën in een portie suiker-, vet- of alcoholrijke producten met de bewegingsprestatie die er tegenoverstaat.
4. Maak je plan.
5. Volg jezelf en stuur bij waar nodig: hierbij hoort een checklist, waarmee dag na dag kan worden bijgehouden of de concrete doelstellingen werden gehaald.

Ruim 150 lijnvriendelijke recepten geven inspiratie om gezond en lekker te koken. Bij elk recept staan de calorieën vermeld. Andere voedingswaardegegevens worden niet cijfermatig weergegeven, maar verwerkt in de randinformatie. De recepten zijn ingedeeld in een aantal hoofdstukken met een sprekende titels, zoals “Ontbijtbarrières overwinnen”, “Vul je met supersoep” of “Zo gezond als een visje”.

Wie echt energiearme recepten verwacht komt echter bedrogen uit: het gaat veeleer om recepten die passen in een gezonde, normale voeding, waarin excessen worden vermeden. Ook valt het op dat in het boek nergens sprake is van suikervervangers of light-producten, met uitzondering van minarine. Bij elk recept wordt de lezer wel extra gestimuleerd om vol te houden dankzij de vele tips. In specials zoals 'Bewegingstussendoortjes', 'Gezond eten als je niet veel tijd hebt', 'Hoe overleef ik een feestje zonder schuldgevoel'... worden nog meer tips gegeven voor het zelf-coachen. Het boek is duidelijk bedoeld als coach voor mensen die op eigen kracht een paar kilo's willen kwijtraken en reikt hiervoor heel bruikbare en vlot geschreven informatie aan. Wel een beetje jammer dat nergens wordt verwezen naar de mogelijkheid om, indien nodig, professionele hulp in te schakelen.

Technische gegevens: "Kilo'tje minder", auteurs: BrandNewDay, CM en De Praktische School, uitgegeven door de Standaarduitgeverij, 288 blz., prijs: € 24,95, ISBN 978 90 02 23527 6
BrandNewDay is gespecialiseerd in de verandering van gezondheidsgedrag. Bij BrandNewDay werken verschillende gezondheidspsychologen, voedings- en bewegings-experten.