

In deze nieuwsbrief

- Dieetadviesing ook in 2017 weer basiszorg
- Nieuwe collega in de praktijk
- Uitbreiding spreekuren en zelf online je afspraak plannen
- Q&A koolhydraatbeperkt dieet + recept aubergine-courgette lasagne

Dieetadviesing basiszorg

Ook in 2017 valt dieetadviesing/diëtetiek weer onder de basiszorg voor 3 behandeluur per jaar. Dit wordt wel verrekend met eventueel openstaand eigen risico. (Kinderen tot 18 jaar vallen buiten het eigen risico en kunnen dus kosteloos naar de diëtist.)

Daarnaast is extra vergoeding mogelijk vanuit de aanvullende verzekering. Afhankelijk van de verzekering kan dit variëren van 1 uur extra tot wel 4-5 uur of zelfs onbeperkt diëtetiek.

Diëtetiek vanuit de ketenzorg wordt in 2017 ook wederom vergoed, deze valt buiten het eigen risico. Dit betreft de dieetadviesing aan mensen met diabetes, COPD of cardiovasculair risico (CVR). De praktijkondersteuner of huisarts kan je vertellen of je ook wordt behandeld vanuit de ketenzorg.



Contracten met alle zorgverzekeraars

Diëtistenpraktijk Food in Motion heeft ook voor 2017 contracten afgesloten met vrijwel alle zorgverzekeraars. Klik [hier](#) voor een overzicht.

Nieuwe collega

Vanaf januari zal de praktijk uitbreiden met een nieuwe collega. Heel blij zijn we met deze aanwinst.

Graag stelt zij zich zelf even aan je voor.

"Mijn naam is Jontine Mooyman. Sinds 1986 ben ik werkzaam in mijn eigen praktijk in Hilversum. In de loop der jaren heb ik mij gespecialiseerd in voeding bij maag- en darmproblemen, diabetes, eetstoornissen, overgewicht, maagverkleinende operaties en ongewenst gewichtsverlies. Ik vind het een voorrecht dat ik je mag helpen en ondersteunen bij het aanpassen in je leefwijze om zo je eventuele klachten de baas te worden en je doel te bereiken. Graag tot binnenkort op mijn spreekuur."



Afscheid Kitty

Collega Kitty van der Moolen heeft aangegeven per januari te stoppen met de vaste waarneming op maandag. Zij zal nog wel invallen tijdens vakanties en/of bijscholingen. We willen Kitty heel erg bedanken voor haar inzet, professionaliteit en betrokkenheid bij alle klanten. We hopen haar nog vaak bij Food in Motion aan het werk te zien als waarnemster. Daarnaast gaat ze ook aan de slag met haar eigen bedrijf als Nutritionist Paardenvoeding en in de praktijk van onze collega in Barneveld.



Uitbreiding spreekuren

Met ingang van januari is het spreekuraanbod als volgt:

Schuilenburg

Maandagochtend (Monique)

Dinsdagmiddag (Jontine)

Woensdagmiddag (Jontine)

Donderdagochtend (Monique)

Liendert

Dinsdagmiddag door Monique

Hoevelaken

Woensdagmiddag (Monique)

Vrijdagochtend (Monique)

Zelf online je afspraak plannen!

Sinds enkele weken is er de mogelijkheid om zelf online je afspraak te plannen en verzetten via onze **website**. Zo heb je altijd je afspraak binnen handbereik. Super makkelijk en handig! Handig dus voor jou, maar ook voor ons!

Het terugbellen van klanten en verzetten van afspraken kost ons echt heel veel tijd en op deze manier hopen we meer tijd over te houden voor onze andere werkzaamheden.

Wil je gebruik maken van de online-agenda? Stuur ons dan even een mailtje met je naam en geboortedatum naar dietist@foodinmotion.nl onder vermelding van online-agenda en wij sturen je een inlogcode en wachtwoord toe.



Koolhydraatbeperkt dieet

We krijgen veel vragen over het koolhydraatbeperkte dieet. Daarom in deze nieuwsbrief uitgebreid aandacht voor het koolhydraatbeperkte dieet in de vorm van een Q&A.

Q: Voor wie is het koolhydraatbeperkt dieet geschikt?

A: Voor iedereen met overgewicht bij wie sprake is van veel vetophoping in de buik, al dan niet in combinatie met diabetes. Ook wanneer je een constante behoefte hebt om te eten (zoet) kan je baat hebben bij een koolhydraatbeperkte voeding. Voor mensen met een slechte nierfunctie, hartfalen of een eetstoornis en voor kinderen en zwangeren is een koolhydraatbeperking niet altijd geschikt. In dat geval is een energiebeperkte voeding meer geschikt.

Q: Hoe lang volg je een koolhydraatbeperkt dieet?

A: Als diëtist zijn we geen voorstander van een dieet, wel van een blijvende aanpassing in je voeding. Wanneer je besluit om minder koolhydraten te eten is het noodzakelijk dit te blijvend te doen. We hebben het daarom liever over een koolhydraatbeperkte leefstijl.

Q: Mag je dan nooit meer koolhydraten eten?

A: Je mag zeker wel koolhydraten eten. Welke en hoeveel je kunt eten hangt af van je persoonlijke situatie.

Q: Waar zitten die koolhydraten eigenlijk in?

A: Koolhydraten komen in onze voeding in verschillende vormen voor. Zo zitten ze bijvoorbeeld in zetmeelrijke producten zoals granen, aardappels, rijst. Maar ook in zuivel en fruit(sappen). Daarnaast zitten er veel koolhydraten in suiker, stroop, siroop en honing. En in bewerkte producten zoals bijvoorbeeld brood, pizza, pannenkoeken, muesli, koek, zoet beleg, candybar, chocolademelk, frisdrank, sap, ijs, snoep en gebak.

Q: Kan ik zelf beginnen met het koolhydraatbeperkte dieet?

A: Onze ervaring is dat, wanneer je op eigen houtje start met een koolhydraatbeperkt dieet, je kans loopt op een te eenzijdige en onvolwaardige voeding. Dan ben je dus eigenlijk bezig met een crashdieet en dat is nooit verstandig! Schakel ons in, daar zijn we voor! We helpen je graag op weg met een gezonde, gevarieerde koolhydraatbeperkte voeding.

Q: Kan je stoppen met diabetesmedicatie bij het koolhydraatbeperkte dieet?

A: Over het algemeen is het mogelijk om sommige diabetesmedicatie te verminderen, maar doe dit alleen in overleg met je arts of praktijkondersteuner!

Verlaging van de medicatie gebeurt op geleide van de bloedwaarden. Extra controle is dus noodzakelijk.

Q: Hoe ziet een voeding met minder koolhydraten er uit? Blijft er nog wel iets over wat ik mag eten?

A: Er blijft zeker genoeg over wat je wel kunt eten! Zo kun je bijvoorbeeld je brood vervangen door koolhydraatarm brood, door crackers laag in koolhydraten of door een schaalje yoghurt met zonnebloempitten, pompoenpitten en lijnzaad. Fruit dat geschikt is binnen een koolhydraatbeperkte voeding: aardbeien, bessen, frambozen, bramen, abrikoos, pruim, mandarijn, kiwi. Bij je stampotje kan je (een gedeelte van je) aardappelen vervangen door knolselderij, koolraap of pompoen. Snoep, sap en andere zoete dingen zal je wel achterwege moeten laten.

Q: Zijn er nog andere dingen waarbij ik rekening moet houden met een koolhydraatbeperking?

A: Bij een koolhydraatbeperkte voeding is het, net als bij andere manieren om gewicht te verliezen, van belang dat je voldoende beweegt. Het advies is om dagelijks 30-60 minuten te bewegen. Dagelijks wandelen en fietsen is mooi om mee te starten als je dit nog niet doet. Daarnaast is een stukje krachttraining ook nodig om je spieren sterk te houden. Doe dit bij voorkeur onder goede begeleiding bij de sportschool. Wanneer je al jaren niet aan beweging gedaan hebt, schakel dan eerst een fysiotherapeut in om je lichaam veilig op gang te helpen en onnodige blessures te voorkomen.

Q: Werkt een koolhydraatbeperkte voeding beter dan een energiebeperking?

A: dit hangt er helemaal van af hoe jouw lijf precies reageert op koolhydraten. Voor mensen met insulineon gevoeligheid is een koolhydraatbeperkte voeding vaak de enige manier om gewicht te kunnen verliezen. Wanneer je niet insulineon gevoelig bent kan een gewone energiebeperking soms juist beter werken. Met beide manieren blijft het noodzakelijk om ook je eetgewoonten onder de loep te nemen. Wat, waar en wanneer eet je? Eet je bewust of onbewust? Neem je de tijd om te eten of eet je even snel tussendoor? Ben je een stress-eter? Allemaal zaken die ook aandacht nodig hebben.

Aubergine-courgette lasagne (2-3 porties)

1 ovenschaal, grillpan of tosti-ijzer
1 ui
1-2 teentjes knoflook
½ winterwortel
2 stengels bleekselderij
olie
1 blik gepelde tomaten
200 gram mager rundergehakt
1 theelepel oregano of Italiaanse kruiden
peper en zout naar smaak

1 courgette
1 aubergine
½ bol mozzarella

15-20
gram KH
per
portie



Maak de ui, knoflook, wortel en bleekselderij schoon en snijd de ui en knoflook in hele kleine stukjes. Bak de groenten met een eetlepel olie in de koekenpan zachtjes aan. Voeg het gehakt toe en bak deze rul. Voeg de gepelde tomaten toe en breng op hoog vuur aan de kook. Voeg oregano of Italiaanse kruiden toe en breng op smaak met peper en zout. Laat de saus vervolgens 20 minuten zachtjes pruttelen.

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Snijd ondertussen de courgette en aubergine in dunne plakken en grill de plakken aan beide zijden in een grillpan of tosti-ijzer.

Bouw de lasagne op door eerst een laag courgetteplakjes in de ovenschaal te leggen. Schep er vervolgens een laagje saus overheen. Leg er dan een laagje aubergineplakken op. En daarna weer een laagje saus. Blijf dit herhalen. Snijd tenslotte de mozzarella in dunne plakjes en leg deze helemaal bovenop het gerecht. Bak de lasagne in de oven gedurende 20-30 minuten gaar.

Serveer met een lekkere salade.

Bron foto: PuurGezond

Diëtistenpraktijk Food in Motion

Schuilenburgerplein 2

3816 TE Amersfoort

email: dietist@foodinmotion.nl

tel. : 06-12967901

www.foodinmotion.nl

facebook: www.facebook.com/foodinmotion.nl

