



Situering van nutritionele interventie

Voeding en ziekte preventie • Gezonde voeding • Hoge gezondheidsraad • Voedingsdriehoek	Enterale voedingsondersteuning tijdens ziekte/behandeling • Behoeft • Counselling • Advies • Evolutie	Voeding en herval preventie • Gezonde voeding • Hoge gezondheidsraad • Voedingsdriehoek
Gezondheid coaching 	≠ gezonde voeding 	Re-modeling: “wat is gezond?” 



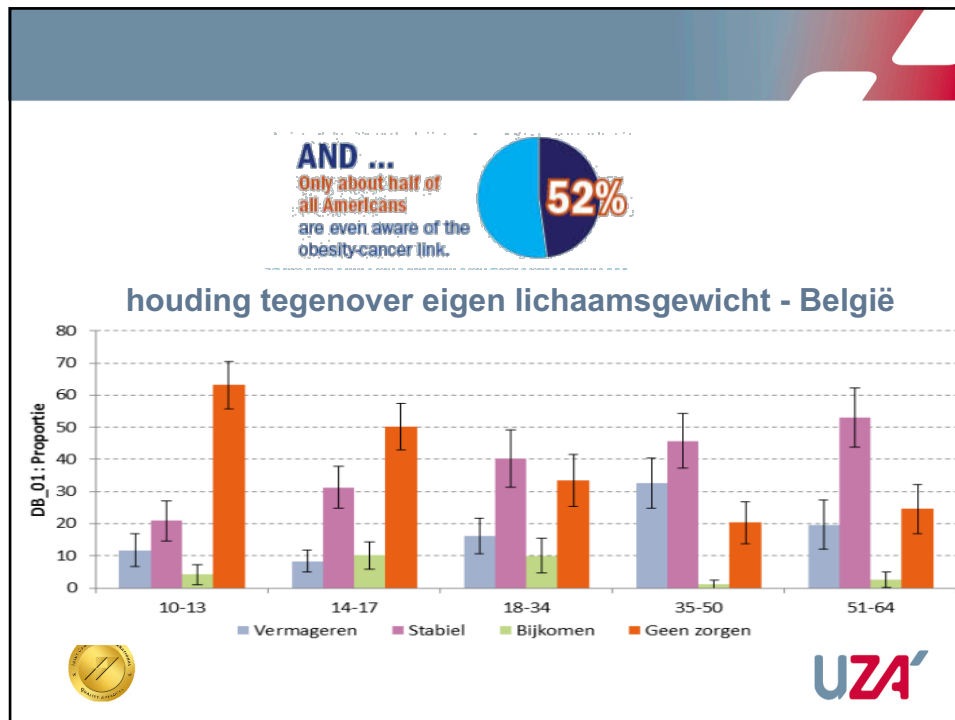
ABOUT **1/3** OF
 THE MOST COMMON
 CANCERS COULD BE
PREVENTED
 THROUGH **DIET, WEIGHT**
 AND **PHYSICAL ACTIVITY**



World
Cancer
Research
Fund International





PROTECT YOURSELF!

Move More 

Eat Smart 

World Cancer Research Fund International

UZA

10 aanbevelingen

 Op gewicht Een gezond gewicht is erg belangrijk voor een lager risico op kanker.	 Kom in beweging Lichaamsbeweging beschermt je op twee manieren tegen kanker.	 Beperk calorierijke voeding en dranken Veel eten en drinken van calorierijke producten verhoogt je kans op overgewicht.	 Voedingssupplementen Probeer al je benodigde voedingsstoffen uit je voeding te halen.	 Geef borstvoeding Borstvoeding geven is gezond voor zowel moeder als kind.
 Eet plantaardig Eet veel groenten, fruit, volkorenproducten en peulvruchten.	 Eet minder vlees Eet minder rood vlees en eet liever geen bewerkt vlees.	 Drink geen alcohol Alcohol verhoogt je risico op verschillende kankersoorten.	 Niet roken Als je rookt is daarmee stoppen het beste wat je kunt doen voor je gezondheid.	 Eet niet te zout Eet minder zout of gezouten voedsel.




PROTECT YOURSELF!

Move More



Eat Smart



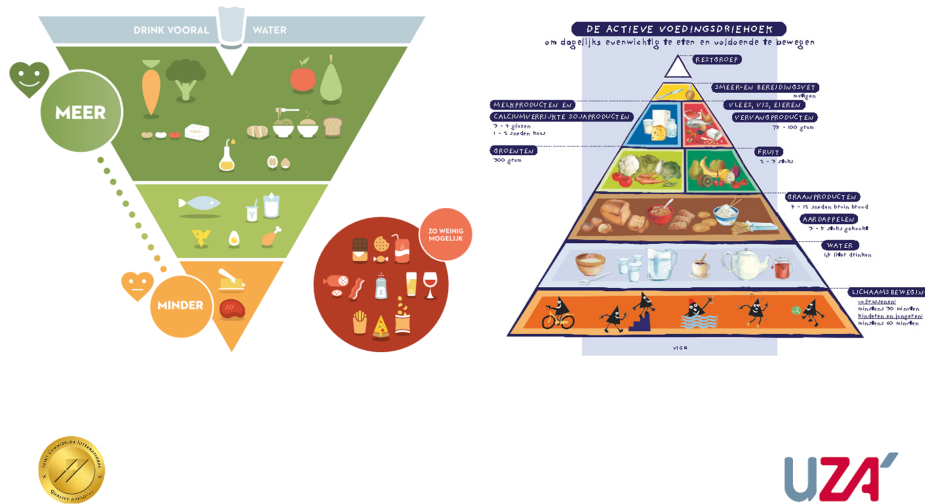


+






Nieuwe voedingsdriehoek vs. Actieve voedingsdriehoek



Kleurencodes

Blauwe zone = water

Donkergroene zone = weinig of niet-bewerkte vm'en van plantaardige oorsprong met een gunstig effect op de gezondheid

Lichtgroene zone = weinig of niet-bewerkte vm'en van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of nog niet eenduidig bewezen effect op de gezondheid

Oranje zone = Weinig of niet-bewerkte vm'en van dierlijke of plantaardige oorsprong met een eerder ongunstig effect op de gezondheid bij hoge consumptie. Brengen wel essentiële voedingsstoffen aan.

Rode zone = ultrabewerkte producten van dierlijke of plantaardige oorsprong met een ongunstig effect op de gezondheid bij hoge consumptie of zonder nutritionele meerwaarde.

Belangrijk om de vochtbalans in stand te houden: aparte plaats bovenaan

Groenten, fruit, volle granen en aardappelen, peulvruchten, tofu, noten, zaden, plantaardige oliën en andere vetstoffen rijk aan OV

Vis, yoghurt, melk, kaas, eieren en gevogelte

Rood vlees, boter, kokos- en palmolie en andere plantaardige vetstoffen rijk aan VV

Bv: snoep en koeken, gesuikerde dranken, alcohol, hartige en zoutrijke snacks, fastfood, bewerkte vleeswaren

Bewegingsdriehoek

BEWEGINGS DRIEHOEK

Sedentair gedrag of lang stilzitten is alles wat je doet terwijl je ligt of zit en waarbij je heel weinig energie verbruikt. Slapen hoort daar niet bij. We voelen ons fysiek en mentaal beter in ons vel als we lang stilzitten beperken en regelmatig onderbreken



gezondleven.be

Bewegen aan hoge intensiteit: minstens 75 minuten per week
Verspreid je beweging, bijvoorbeeld telkens 25 minuten op drie dagen. Die 25 minuten hoeft je niet ononderbroken te doen: twee keer minstens 10 minuten per dag is prima!
Bv: joggen, goed doorzwemmen, stevig fietsen, spitten in de tuin, ...
Daar mag nog een schepje bovenop, met twee maal per week activiteiten om botten en spieren te versterken.

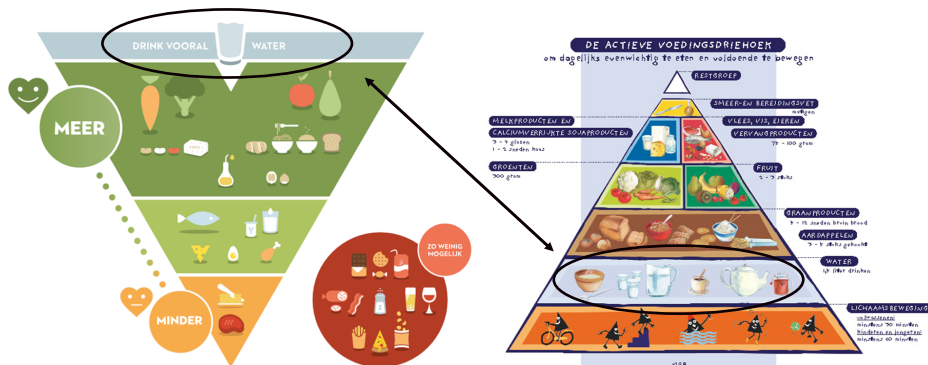
Bewegen aan matige intensiteit: minstens 150 minuten per week
Splits je tijd op, bij voorkeur telkens een halfuurtje op vijf dagen (maar elke dag bewegen is nog beter). Ook dat halfuur mag je spreiden, wat dacht je van 3 keer 10 minuten per dag?
Bv: stevig wandelen, zwemmen, fietsen, harken in de tuin, ...

Licht intensief bewegen is goed voor je. Let erop om vaak genoeg recht te staan, te wandelen, licht huishoudelijk werk te doen: alles waarbij je niet echt moe wordt, maar ook niet stilzit. Dit doe je bij voorkeur de hele dag door.

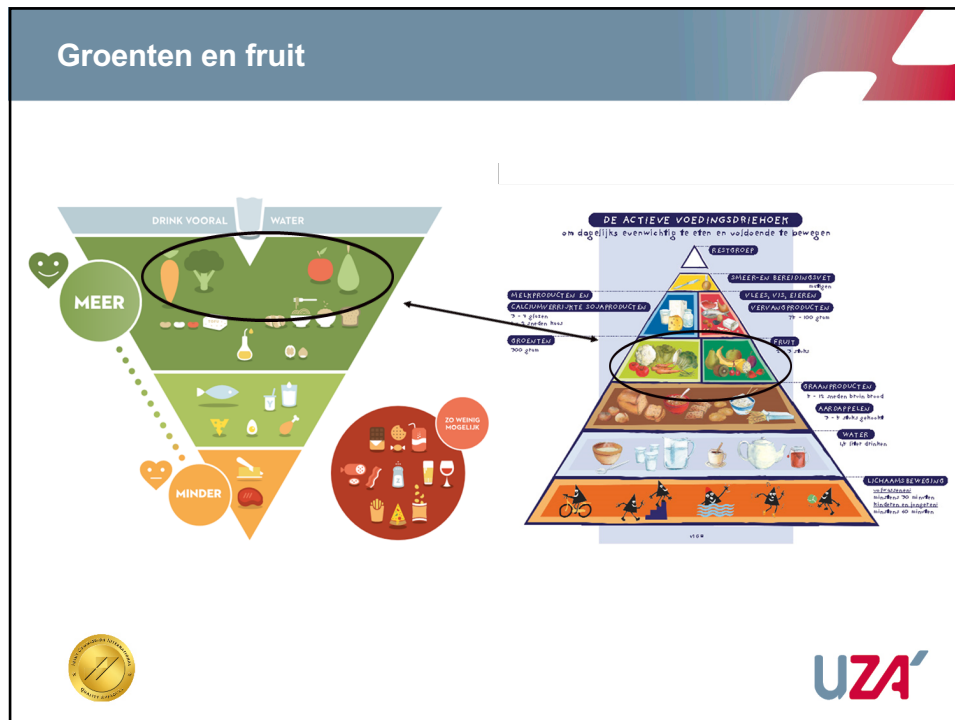


UZA'

Water



UZA'



Groenten

VOORKEUR	GEEN VOORKEUR (maar ook geen restgroep)	ZO WEINIG MOGELIJK
• Verse groenten • Diepvriesgroenten zonder toevoeging • Groenten uit blik of glas • (verse) groentesoep • Soep in blik of brik zonder toevoeging	• Diepvriesgroenten met toevoeging • (vers) groentesap • Groentesoep met toevoeging • Soep in blik of brik met toevoeging • Gepekelde groenten • Olijven	• Soep o.b.v. Pakjes of bouillon

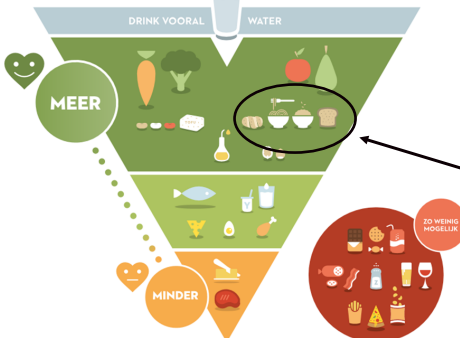
UZA'

Fruit

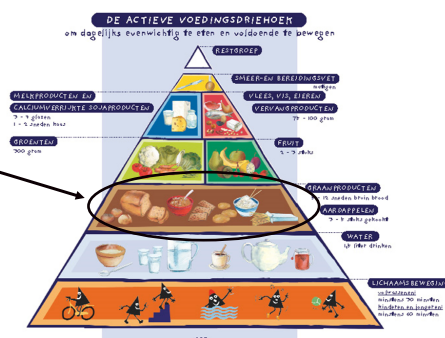
VOORKEUR	GEEN VOORKEUR (maar ook geen restgroep)	ZO WEINIG MOGELIJK
• Vers fruit • Diepvriesfruit zonder toevoegingen • Fruit uit blik of glas op sap	• Fruit uit blik of sap op siroop • Gedroogd fruit (veel vezels, minder vit., geconc suiker) • Vruchtenmoes	• Confituur, confituur met verlaagd suikergehalte, vruchtenstroop, ... (bevatten niet veel fruit meer + veel (toegevoegde) suikers)




Brood, volkoren graanproducten en aardappelen



DRINK VOORAL WATER



DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK
om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen




Brood, beschuit en ontbijtgranen

VOORKEUR

- Volkoren of bruin met min. 50% volle granen bv. Roggebrood, voltarwebrood
- Volkoren varianten bv. Pistolet, beschuit
- Volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen
- Meel en broodmix met meer dan 50% volle granen



GEEN VOORKEUR

(maar ook geen restgroep)

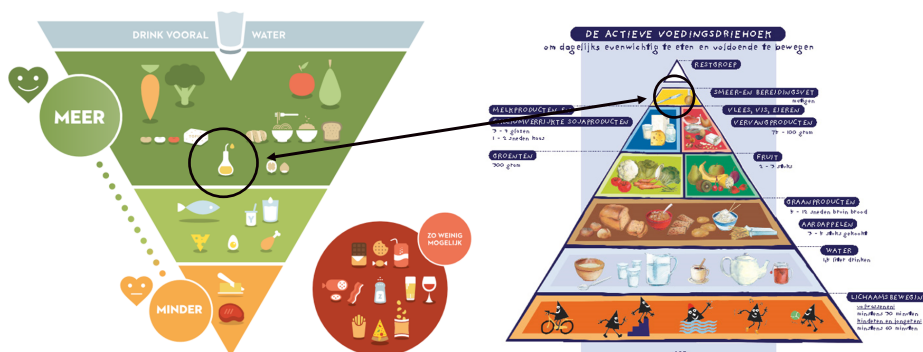
- Wit of bruin met minder dan 50% volle granen bv. Toastbrood, melkbrood, pistolet, beschuit
- Muesli en/of granola en/of volkoren ontbijtgranen met toevoeging van chocolade en/of suiker
- Witte bloem, broodmix met minder dan 50% volle granen

ZO WEINIG MOGELIJK

- Croissant, koffiekoeken
- Alle soorten koek en gebak
- Ontbijtgranen met minder dan 50% volle granen en met toevoegingen (fantasie-ontbijtgranen), fantasieontbijtgranen



Olie



Oliën rijk aan OV

VOORKEUR

- Arachideolie, druivenpitolie, koolzaad- en notenolie, maaskiemolie, olijfolie, sesamolie, sojaolie, walnootolie, zonnebloemolie
- Frituuroolie
- Zachte bak- en braadvetten, margarine, minarine



GEEN VOORKEUR

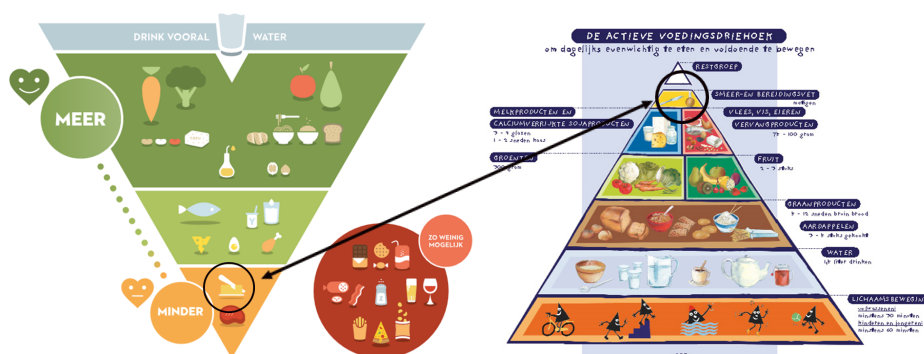
(maar ook geen restgroep)

- Mayonaise, light mayonaise
- Dressing, vinaigrette

ZO WEINIG MOGELIJK



Boter en andere harde vetstoffen



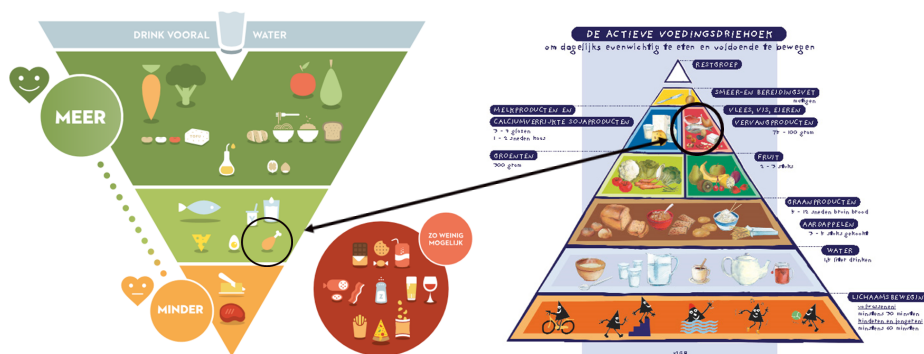
Vlees: algemeen

- **wit vlees:** er zijn geen aantoonbare negatieve effecten voor je gezondheid en de milieu-impact is beperkter dan bij rood vlees
= **lichtgroene zone**
- **rood vlees:** te grote hoeveelheden kunnen ongezond zijn en de productie heeft een grote impact op onze planeet
= **oranje zone**
- **bewerkt vlees:** wit én rood vlees dat bewerkt is – zoals gerookt vlees of salami. Er is overtuigend bewijs dat ze het risico op darmkanker kunnen verhogen
= **rode restgroep**



UZA'

Wit vlees



UZA'

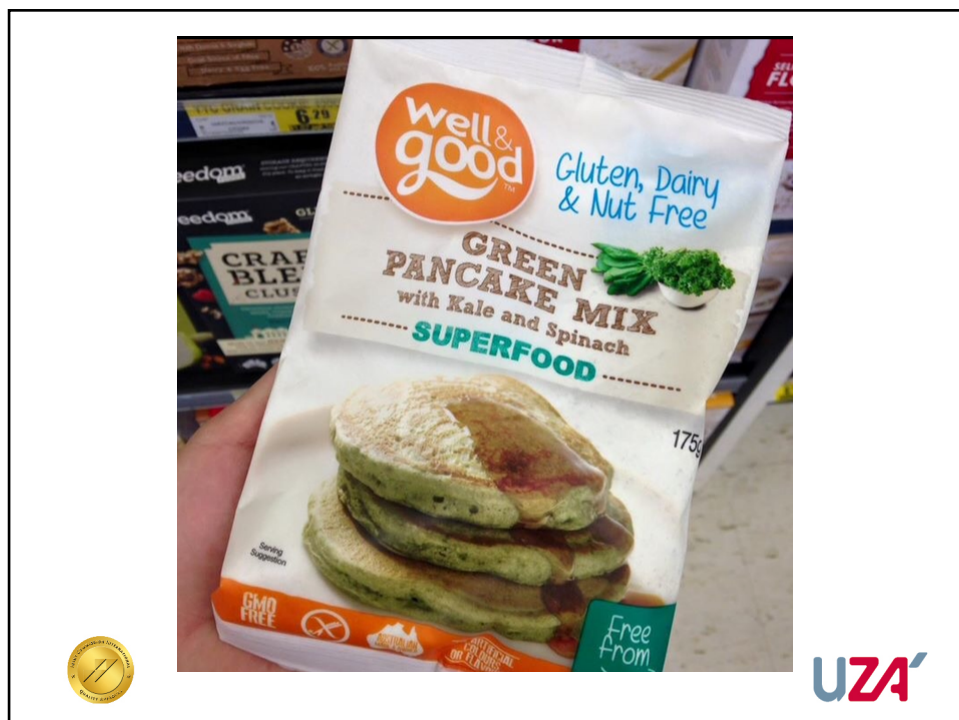


De rode bol: algemeen

- Wat behoort er tot de rode bol buiten de voedingsdriehoek?
 - Alcoholische dranken
 - Suikerrijke dranken
 - Suikerrijke voedingsmiddelen
 - Vetrijke snacks en fastfood
 - Zout
 - Bewerkt vlees
- Waarom?
 - Sterk bewerkt - ↑ vet, suiker, zout
 - Weinig of geen voedzame stoffen (vitaminen, mineralen of vezels)



UZA'





Eenheid	Energie kcal	Eiwitten g	Vetten g	Koolhydraten g	Suikers g	Zetmeel g	Vezels, totaal g	Kalium mg	Calcium mg	Vit.B2 mg	Vit.C mg
Rijst, bruin, ongekookt 100,00 g	346	7,7	2,4	72,2	1,9	70,5	3,1	238	18	0,07	0
Havermout Quaker 100,00 g	378	11	8	62	1	61	7	427	28	-	-
Granen, quinoa 100,00 g	370	13,6	4,7	64,6	6,4	58,2	3,2	494	57	0,2	0
Deegwaren, 6-granen, ongekookt 100,00 g	348	11,4	2,1	69	3,5	65,5	3,6	-	-	-	-
Aardappel, nieuw, vastkokend, gekookt zonder schil 250,00 g	175	5	0,8	37,8	2,5	36	3,5	668	12	0,25	6
Melk, halfvol									120		



UZA




54Kcal

53KCal



UZA

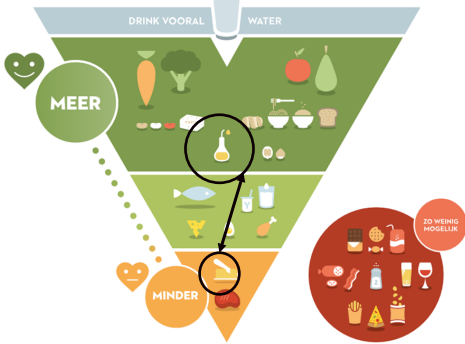


900Kcal

720Kcal



Olie versus boter



Voorbeeld:
Dagelijks gebruik van 25g boter
=175g boter /week
=1250Kcal uit boter/week

Advies: Vervangen door olie.

Dagelijks gebruik van 25g olie
=175g olie/week
=1500Kcal uit olie/week
=250Kcal/week extra!

Advies: Vervangen door olie.

Gebruik **MEER** olie!

Gebruik **MINDER** boter!

=???Kcal/week extra!



	
377Kcal	358Kcal
 © foto's - Zie Wat Je Eet Standaard Uitgeverij 2006 	

	
735Kcal	377Kcal
 © foto's - Zie Wat Je Eet Standaard Uitgeverij 2006 	

DeMorgen. ZATERDAG 04/11/2017

► Mensen met overgewicht werken aan hun fitheid. Artsen zijn het niet eens of dat belangrijker is voor hun gezondheid dan gewicht verliezen.
© AFP

Wie metabolisch gezond, zwaarlijvig en zeer actief is, loopt wellicht minder risico op een hartzekle'

RISHI CALEYACHETTY
UNIVERSITY OF BIRMINGHAM

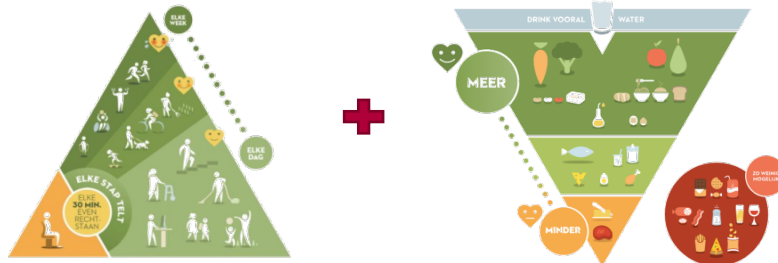
Groter risico
 Uit het onderzoek mag je geen gevoel worden afgeleid dat defector gewicht doorslaggevend is, want een ander vaststelling is dat mensen met een normaal gewicht maar met één enkele risicofactor als diabetes, hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte, eigenlijk een groter risico op coronaire hartaandoeningen lopen dan gezonde zwaarlijvige mensen.

paper 'Is dat metaboolische gezondheid belangrijk is, ongeacht je gewicht', stelt dr. Bradshaw, een epidemioloog aan de Berkeley Universiteit van Californië. Hij betreft dat mensen met een normaal lichaamsgewicht en een metabool probleem weinig advies meekrijgen over hun levensstijl, terwijl ze die ingrijpend zouden moeten aanpassen.

© The New York Times



Conclusie



- Bostvoeding promotie (*gunstig voor kind alsook moeder*)
- Antirook advies
- Afraden van blind gebruik voedingssupplementen
 - Kinderen tot 4 jaar: vitamine D
 - Baby's tot en met 3 maanden: vitamine K
 - Vrouwen die zwanger willen worden of zijn (tot en met de achtste week van de zwangerschap): foliumzuur
 - Bij aangetoonde tekorten (bloedbeeld)



UZA

Situering van nutritionele interventie

Voeding en ziektepreventie

- Gezonde voeding
 - Hoge gezondheidsraad
 - Voedingsdriehoek

Enterale voedingsondersteuning tijdens ziekte

- Behoeft
- Counselling
- Advies
- Evolutie

Voeding na ziekte

- Gezonde voeding
 - Hoge gezondheidsraad
 - Voedingsdriehoek

Gezondheid coaching



Kennis / Ervaring / Zorg

≠ gezonde voeding



Re-modeling: "wat is gezond?"



Universiteit Antwerpen / UZA

Situering van nutritionele interventie

Enterale voedingsondersteuning bij oncologische behandeling

- Behoeft
- Counselling
- Advies
- Evolutie

≠ gezonde voeding



Kennis / Ervaring / Zorg



Universiteit Antwerpen / UZA

Situering van nutritionele interventie

voedingsondersteuning bij oncologische behandeling

Behoeft
Counselling
Advies
Evolutie

Ziekte en/of behandeling hebben geen belangrijke impact op voedingstoestand
= gezonde voeding

Ziekte en/of behandeling hebben geen belangrijke impact voedingstoestand
≠ gezonde voeding



Kennis / Ervaring / Zorg

Universiteit Antwerpen / UZA

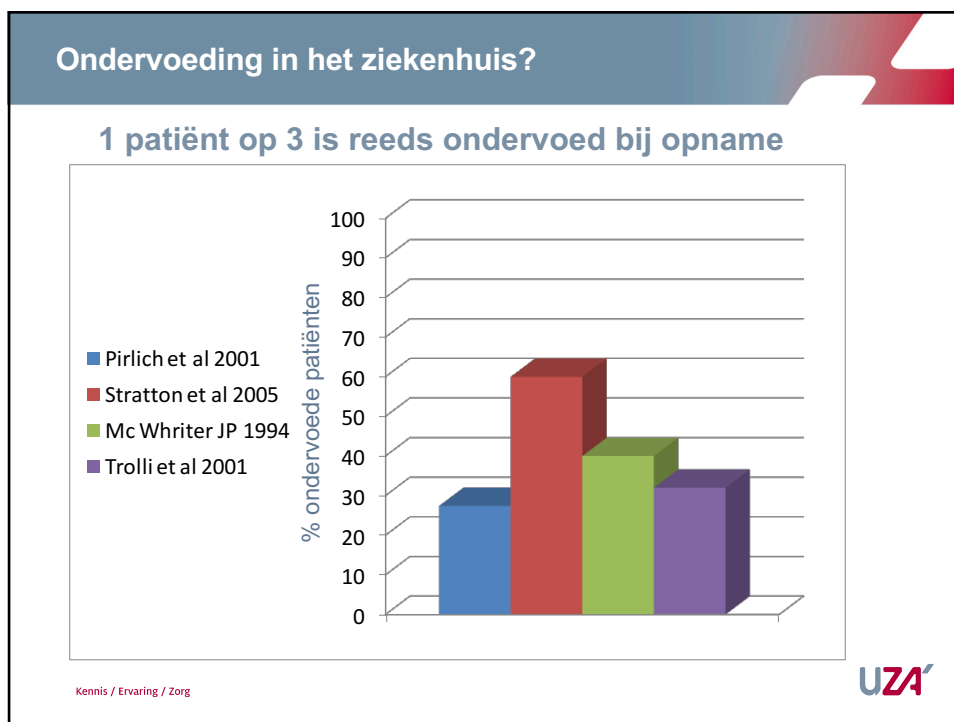


Om te beginnen moet men op het gelaat van de zieke letten...
moet men het ergste vrezen...
bij de volgende symptomen:
 een spitse neus,
 diep liggende ogen,
 ingedeukte slapen,
 koude en verschrompelde oren,
 naar achteren gebogen oorlellen,
 een gekloofde, strak gespannen en droge gezichtshuid en een gele of donkere, blauwige of loodgrijze gelaatskleur.

Uit het Prognostikon van Hippocrates
 +/- 400 v.C.

Kennis / Ervaring / Zorg

UZA



Oorzaken van ondervoeding

Verminderde voedselinname

- Slechte eetlust, anorexie
Door vermoeidheid, pijn, neerslachtigheid, smaakveranderingen, aversies, diëten,...
- Bijwerking van medicatie
Vb. chemotherapie, antibiotica,...
- Verteringsproblemen
Misselijkheid, diarree, buikkrampen, maagklachten
- Slik- en kauwproblemen
Gebit, mond- en keelinfecties, slokdarmvernauwing
- Kortademigheid
- Nuchter blijven voor onderzoeken
- Ziekenhuiseteten



Oorzaken van ondervoeding

Verhoogd verlies voedingsstoffen

- Malabsorptie
Verminderd absorptie-oppervlak darm, diarree, steatorree, te snelle passage
- Braken
- Groot/frequent bloedverlies
- Open wonden
Decubitus
- Via urine
- Via fistels, stoma, drains



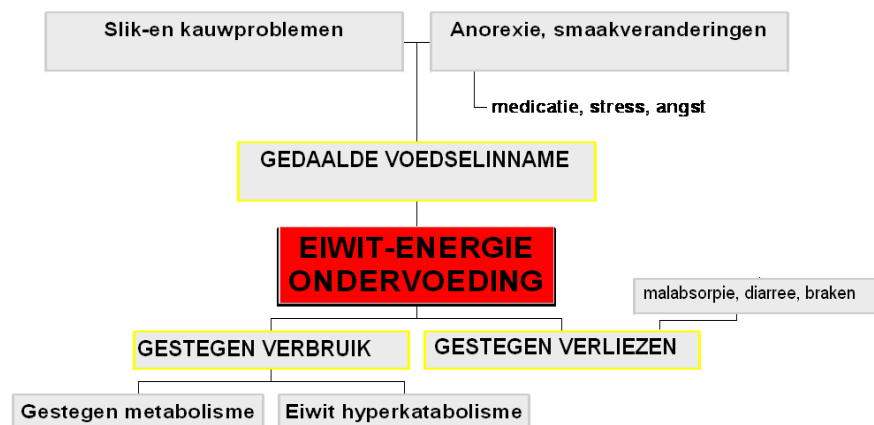
Oorzaken van ondervoeding

Verhoogd metabolisme

- Acute of chronische ziekte
Aids, COPD, chronische hartziekten, bepaalde kankers (long, leukemie, ziekte van Hodgkin),...
- Koorts, infectie, sepsis
Koorts verhoogt de behoefte met 10% per graad koorts boven 38°C
- Ernstige wonden, decubitus



Oorzaken van ondervoeding



Voedingsinterventie

1. Vaststellen voedingsbehoefte
2. Counselling
3. Verrijken van de voeding
4. Aanvullen met kant-en-klare preparaten
5. Enterale en parenterale voeding

Kennis / Ervaring / Zorg

UZA'

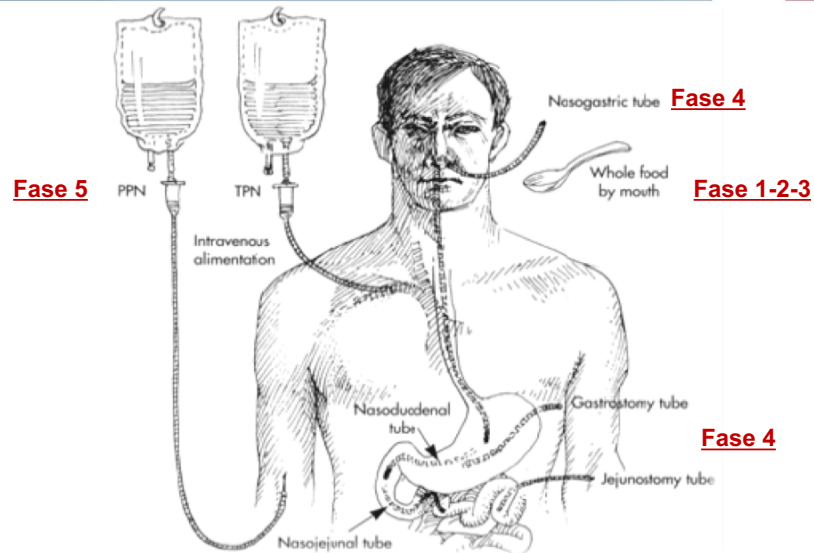
Keuze voedingsinterventie

- Eetlust stimuleren/ herstellen **Fase 1**
- Voeding verrijken met “klassieke producten” **Fase 1**
 - Extra toevoegingen aan aardappel,soep,.. (pasta, vlees, room,...)
 - Extra tussendoortje (donut, taart, rijstpap,...)
- Voeding verrijken met modules **Fase 2**
 - Extra toevoeging van voedingssuiker
 - Extra toevoeging van eiwitpreparaat
- Gebruik maken van kant en klare supplement **Fase 3**
 - Hypercalorisch
 - Hypercalorisch/high proteïne
 - Ziekte specifiek
- Gebruik maken van sondevoeding **Fase 4**
- Gebruik maken van TPN **Fase 5**

Kennis / Ervaring / Zorg

UZA'

Voeding, wat zijn de opties?



Kennis / Ervaring / Zorg

UZA'

Fase 2 :Voeding verrijken met modules

verrijken

- Lekker (+)
- Eenvoudig (+)
- Beperkte aanbreng (-)
- Goedkoop (+)

Modules

- Lekker (+)
- Arbeidsintensief (-)
- Beperkte aanbreng (-)
- Goedkoop (+)

Kant-en-klare bijvoeding

- Soms lekker (+/-)
- Eenvoudig (+)
- Grote aanbreng (+)
- Duur (-)



Kennis / Ervaring / Zorg

UZA'

Standaard formules

/100ml	Abbott Jevity	B Braun Nutricomp standard fibre	Fresenius Fresubin Original Fibre	Nestlé Isosource Standaard Fibre	Nutricia Nutrison Multi fibre	BS nutrition RealDiet Standaard vezels
Kcal	103	100	100	103	103	103
Eiwitten	4	3.8	3.8	3.9	4	3.8
Vetten	3.5	3.2	3.4	3.4	3.9	3.9
Koolhydraten	14	13.8	13	13.5	12.3	12.5
vezels	1.1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5

- Specificaties (per 100ml) van standaard vezel bevattende sondevoedingen
 - zeer gelijkaardige karakteristieken op macronutriënten niveau



Besluit en reflectie

(sonde-)voeding tijdens ziekte:

- Werk voor diëtisten/artsen met expertise.
- Voeding steeds op maat van de patiënt.
- Streven naar:
 - Voldoende energie;
 - Voldoende eiwit;
 - Voldoende vocht;
 - Voldoende vitaminen en mineralen, eventueel aanvullen met vitamine- en mineralen preparaat
- Voeding voor de gezonde belg $\neq$ voeding tijdens ziekte
 - Grote waaier aan mogelijkheden



Kennis / Ervaring / Zorg

UZA

