

Voeding en vermagering

Vermageren betekent niet plots drastisch beginnen met een streng caloriebeperkt dieet. Dergelijke diëten hebben maar een tijdelijk effect. Je start, en na enige tijd stop je ermee. De afgevallen kilo's komen er snel weer bij en meestal zijn het er meer dan voordien. Dit noemt men jojo-effect.

Een voedingskundige-diëtiste consulteren betekent kiezen voor een gezonde voeding en daarbij gezond bewegen. Dit zal eerder resulteren in een verantwoord gewichtsverlies en het behoud van je (lagere) gewicht. Omdat iedereen een eigen eetpatroon en eetgedrag heeft wordt een individueel gezond voedingsplan opgemaakt.

Voorbeeld behandelingsplan bij volwassenen

1^e afspraak (± 1.15 u.)

- Kennismaking
- Patiënt:
 - Voorgeschiedenis i.v.m. gewichtsevolutie en reeds gevolgde diëten
 - Motivatie
- Diëtiste:
 - Theoretische uitleg i.v.m. vermageringsproces (wijziging stofwisseling, jojo-effect, invloed van beweging, invloed psyche,...)
- Meten en wegen - BMI, buikomtrek en richtlijnen gezond gewicht
- Algemene voedingsanamnese
- Opstellen van werkpunten om tot een gezonde levensstijl te komen en toelichting gezond voedingsschema
- Productinformatie
- Huiswerkopdracht: invullen van "Eetdagboekje" (Wat eet ik? Beweging? Gevoelens?)

2^e afspraak (40 min.)

- Evaluatie eetdagboekje
- Toelichting van verbeterde/ goede leefgewoonten
- Is alles haalbaar? Gevoelens?
- Wegen
- Persoonlijk uitgewerkt voedingsplan met variatielijsten
- Huiswerkopdracht: invullen van "Eetdagboekje"

3^e afspraak en volgende (20 min.)

- Evaluatie eetdagboekje
- Eventueel bijsturen van "Richtlijnen van goede eet- en beweeggewoonten"

- Gedragsondersteunende maatregelen
 - Wat doe ik in moeilijke situaties
- Wegen
- Begeleiding van mentale ondersteuning
- Recepten - variatie
- Aangepaste adviezen voor streefgewicht-behoud