

Nieuwsbrief december 2019

Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk



Deze nieuwsbrief bevat de volgende punten:

- Even voorstellen onze nieuwe collega Kristel Ruiter
- Wisselingen in spreekuren
- Specialisatie oncologie door Paul Keesom
- Sondevoeding
- Andere locatie Egmond aan Zee
- 20-jarig bestaan
- Kookworkshop Mediterrane voeding
- Werkgroep: Ouderen in Balans
- Kerstrecept Groentecurry

Even voorstellen onze nieuwe collega Kristel Ruiter

Ik ben diëtist geworden, omdat ik mensen wil laten ervaren dat ze zich beter kunnen voelen en gezonder kunnen worden door aanpassingen in hun eetpatroon. De cliënt en ik stellen samen een realistisch doel op en aan de hand hiervan kijken we welke stappen voor de cliënt haalbaar zijn om de doelen te bereiken.

Al sinds mijn jeugd heb ik een passie voor voeding. Ik begon al vroeg met bakken en koken en wilde weten hoe bereidingsprocessen werken en hoe het lichaam omgaat met voeding. Daarom ben ik Voeding & Diëtiek gaan studeren. Nu ben ik een gepassioneerd diëtist die graag elke cliënt wil helpen zijn of haar doelen te bereiken.

Ik geloof in de persoonlijke aanpak; er is niet één manier die goed of slecht is, dus ik kijk samen met de cliënt waar de knelpunten en oplossingen liggen.

Ik wil me gaan specialiseren in voedselovergevoeligheden, omdat ik weet hoe sterk de kwaliteit van leven kan toenemen wanneer darmklachten afnemen. Ik heb namelijk zelf coeliakie, lactose-intolerantie, soja-overgevoeligheid en PDS (prikkelbaar darm syndroom). Ik ben daardoor naast een opgeleide deskundige ook een ervaringsdeskundige op het gebied van darmklachten en voedselovergevoeligheid.

Wisselingen in spreekuren

Marlies Dreijer gaat per 1 januari 2020 minder spreekuren houden bij ons. Ze blijft op de woensdagen werken op de locaties Fysio Fitness Alkmaar en Gezondheidscentrum De Mare.

Haar andere spreekuren worden overgenomen door onze collega Kristel Ruiter. Zij neemt de maandagen van de Penningweg en de vrijdagen van Heiloo over.

Specialisatie Oncologie door Paul Keesom

De behandeling van kanker is zeer divers en vaak complex. De voedingstoestand is een belangrijk onderdeel van de totale gezondheidstoestand.

Paul heeft zich als diëtist verder gespecialiseerd en recent een post HBO scholing Voeding en Kanker afgerond. Hierin is ingegaan op wetenschappelijke antwoorden over voeding rond de preventie van kanker, de behandeling van kanker en na de behandeling.

Mensen met kanker met voedingsklachten, gewichtsverlies of juist toename, smaakverandering etc kunnen bij Paul terecht voor begeleiding. Hij geeft concrete adviezen en tips op basis van de laatste inzichten en op basis van wat bij u past.



Sondevoeding

Het is niet altijd mogelijk, om zelf voldoende te kunnen eten en te drinken. Bijvoorbeeld als u ziek bent of bent geweest. Denk bijvoorbeeld aan: niet meer kunnen slikken of ernstig ondergewicht. Dan kan sondevoeding optie zijn. Dit kan een tijdelijke of permante oplossing zijn.

Sondevoeding is een vloeibare medische voeding. De voeding wordt toegediend door een sonde. Dit is een dun, flexibel slangetje die vanuit je neus of buik naar de maag of darmen gaat. De sondevoeding bevat alle benodigde voedingsstoffen om een optimale voedingstoestand te hebben. Een goede voedingstoestand helpt bij een goed herstel, een goede conditie en weerstand. Ook kan sondevoeding ter aanvulling worden gebruikt op het huidige voedingspatroon.

Sondevoeding gaat via een medische verwijzing van de arts. Als u vanuit het ziekenhuis of een instelling in de thuissituatie nog steeds sondevoeding gebruikt of als het in de thuissituatie opgestart moet worden, kunnen wij u hierbij begeleiden.

Andere locatie in Egmond aan Zee

In maart 2020 moeten we uit onze kamer in de Prins Hendrik Stichting in Egmond aan Zee. We zijn op zoek naar een goede vervangende ruimte. We houden u op de hoogte.

20-jarig bestaan

Op 1 januari 2020 bestaat Diëtistenpraktijk 20 jaar. 20 jaar geleden is Afra Ouwerkerk de praktijk gestart vanuit de behoefte om de mensen te kunnen begeleiden naar wat zij nodig hebben en niet wat een organisatie/instantie voorschrijft. Na ruim 8 jaar alleen te hebben gewerkt op 1 locatie, is sinds 2009 geleidelijk de praktijk uitgebreid met meerdere diëtisten en locaties. Momenteel hebben we spreekuren op 7 locaties en zijn we met 4 diëtisten.

Nog steeds hebben we hoog in het vaandel dat de mens centraal staat en niet het ziektebeeld. Daarbij proberen we te focussen op wat wel haalbaar is, zodat er een nieuwe leefstijl aangeleerd wordt en niet alleen een korte termijn effect. Liever kleine haalbare stappen, dan grote falende stappen.

Kookworkshop Mediterrane voeding

Op 28 september hebben we een kookworkshop Mediterrane voeding gegeven. Na eerst een stuk theorie is de groep aan de slag gegaan met het koken van diverse gerechten. Gezamenlijk bezig zijn met het bereiden en vervolgens eten van de gerechten past perfect binnen de Mediterrane leefstijl. Het was een inspirerende workshop.

In 2020 willen we hier zeker een vervolg aan geven. Hou onze nieuwsbrief in de gaten voor de data.

Werkgroep: Ouderen in Balans

Sinds 2 jaar is onze praktijk actief in de werkgroep Ouderen in Balans. Deze werkgroep bestaat uit de praktijkondersteuners van de huisartsenpraktijken 't Rak en Koedijk (Marion van Gend en Tineke van Baar), fysiotherapeut Lisette Zeeman van Buitenhof fysiotherapie, ergotherapeut Susan van Kampen van Doen en diëtist Afra Ouwerkerk. We richten ons op het vitaal ouder worden in Alkmaar Noord boven de N245.

Afgelopen jaar heeft de werkgroep Ouderen in Balans 2 bijeenkomsten georganiseerd, eenmaal in het voorjaar in Hofstaete bij de Gouden Koffie bijeenkomst en eenmaal in Mare Nostrum bij de Koffieochtend Samen 55+. Tijdens deze bijeenkomsten zijn we ingegaan op actualiteiten rondom het vitaal ouder worden.

Komend jaar zijn de data al weer gepland: op 26 maart zijn we aanwezig bij de Gouden Koffie in Hofstaete van 14 tot 16uur en op 6 oktober zijn we aanwezig bij de Koffieochtend Samen 55+ in Mare Nostrum van 11 tot 13uur. Het thema voor deze bijeenkomsten is Oncologie, kanker.

Kerstrecept Groentecurry

Hoofdgerecht, 25 min. bereidingstijd (+20 minuten kooktijd)

Ingrediënten voor 4 personen (571 kcal pp)

200 g rijst	2 courgettes
2 el vloeibaar bak- en braadproduct	2 wortels
1 ui	1 aardappel
1 el gele currypasta	400 g kikkererwten uit blik
2 teentjes knoflook	150 ml yoghurt (of soja ongezoet)
400 g tomatenblokjes	3 el mangochutney
300 ml kokosmelk light	3 el verse koriander
1 kleine bloemkool	1 zakje emping

Bereidingswijze

1. Kook de rijst volgens de verpakking.
2. Verhit de olie in een pan en fruit hierin de ui tot deze er glazig uit ziet.
3. Voeg de currypasta toe en pers de knoflook boven de pan. Roer goed, zodat de curry niet aanbakt.
4. Voeg de kokosmelk toe, roer goed en voeg daarna de tomatenblokjes toe.
5. Snijd de bloemkool in roosjes, de courgettes en wortels in plakken, de aardappel in blokjes.
6. Spoel de kikkererwten af in een vergiet en doe deze tegelijk met de groenten in de pan. Breng het op smaak met peper en eventueel zout.
7. Doe een deksel op de pan en laat het geheel 20 minuten pruttelen.
8. Draai het vuur laag en haal de deksel eraf, zodat het niet meer kookt.
9. Roer de yoghurt los met mangochutney en koriander. Voeg dit toe aan de curry en roer goed.
10. Schep met een bolle lepel mooie bollen rijst in de borden, schep de curry ernaast en dien mooi op met een paar stukken emping bovenop.

Variatietips

Als je van pittig houdt, kun je wat chilipoeder, cayennepeper of vers gesneden chilipeper toevoegen wanneer je peper en zout toevoegt.

Dit recept is een onderdeel van een heel kerstmenu. Nieuwsgierig? Kijk op onze website voor het hele kerstmenu, <https://www.dietistafra.nl/kerstmenu/>.

Mocht u vragen hebben na aanleiding van de nieuwsbrief, neem gerust contact met ons op.
Email: info@dietistafra.nl of telefonisch: 072-5627771

Vriendelijke groeten van Afra, Kristel, Paul en Marlies

