

Nieuwsbrief najaar 2022

Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk



diëtistenpraktijk
Afra Ouwerkerk

Deze nieuwsbrief bevat de volgende punten:

- Ondervoeding, diabetes en slechte nierfunctie
- ACT
- Kookworkshop 'Koken met minder zout'
- Lekker eten met minder zout

Ondervoeding, diabetes en slechte nierfunctie

1 op de 3, thuiswonende ouderen, welke thuiszorg ontvangen, zijn ondervoed. Hierbij zet de diëtist meestal een eiwitverrijking in. De eiwitverrijking is gunstig om de spieren op te bouwen en te herstellen, welke verloren zijn gegaan. Het percentage ondervoede patiënten stijgt naarmate de nierfunctie slechter wordt.

Chronische nierschade komt ook vaak voor bij mensen met diabetes als complicatie op de lange termijn.

Voor beide groepen is te veel eiwit niet gunstig. Hierdoor kan de nierfunctie juist sneller achteruit gaan. Daarom is het altijd belangrijk, voor de diëtist en de arts, om de labwaarden, betreft de nieren, te checken.

Wij zullen als diëtist met de cliënt persoonlijk bespreken welke hoeveelheid eiwit in het dieet mogelijk is.

ACT

Ons voedingspatroon wordt niet alleen beïnvloed door de kennis die we hebben over voeding. Ook gedachten over voeding, emoties hebben een grote invloed. Om goed te kunnen horen waar de knelpunten bij onze cliënten zitten en om daar goed op in te kunnen gaan, zijn Paul, Kristel en Marlies gestart met de scholing ACT (Acceptance and commitment therapy). Afra heeft deze scholing 2 jaar geleden al gedaan.

Het gaat erom de cliënt te leren de regie te pakken over zijn of haar eigen gedrag aan de hand van wat de cliënt écht belangrijk vindt in zijn of haar leven. Hoe hangt voeding en gezondheid hiermee samen?

Centraal binnen ACT staat:

1. wat gebeurt er in het hoofd? (gedachten)
2. wat ervaart de cliënt bij bepaald gedrag (gevoelens)
3. wat WIL iemand bereiken? (hart)

Kookworkshop 'Koken met minder zout'

De meeste Nederlanders eten te veel zout. Een te hoge zoutconsumptie kan onder andere leiden tot een te hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en nierziekten. Het advies van de Gezondheidsraad is om per dag niet meer dan 6 gram zout per dag consumeren. Gemiddeld wordt er 7,8 gram zout gebruikt.

Wij organiseren op zaterdag 5 november om 12.15 uur de kookworkshop 'Koken met minder zout'. Door middel van deze kookworkshop willen we jullie bewust maken van de hoeveelheid zout die je dagelijks consumeert en leer je hoe je deze zoutinname naar beneden kan brengen.

De kosten zijn € 10,00 per persoon. Bij voldoende aanmeldingen zal er op 5 november aansluitend een 2^e kookworkshop aangeboden worden.

Meld je vóór 26-10-2022 aan via info@dietistafra.nl. Er is plek voor 10-12 personen per groep dus wees er snel bij!

5 NOVEMBER 2022
12.15 UUR

KOKEN MET MINDER ZOUT

Veel mensen krijgen dagelijks te veel zout binnen. Dit is een van de oorzaken van een hoge bloeddruk.

Door je zoutinname te verlagen kan je je bloeddruk zelf verbeteren. In de kookworkshop 'Koken met minder zout' laten we zien hoe dit eenvoudig, leuk en lekker kan.

Wil je ook meedoen? Meld je dan snel aan!

€10 P.P.

AANMELDEN VÓÓR: 26-10-2022
VIA INFO@AFRADIETIST.NL

**ONTMOETINGSCENTRUM DE RIETSCHOOT
SASKERSTRAAT 22, KOEDIJK**

Zout kan je binnenkrijgen door dit zelf toe te voegen aan je eten, doordat de fabrikant zout toevoegt en door zout dat van nature in producten zit.

Zelf kan je een hoop doen om je zoutconsumptie naar beneden te halen. Maak zelf maaltijden klaar, in plaats van het halen of bestellen van kant- en klare maaltijden. Deze bevatten vaak veel zout. Als voorbeeld pizza, in de tabel hieronder wordt de hoeveelheid zout van een kant- en klare pizza mozzarella en een zelfgemaakte pizza mozzarella vergeleken.

Er is nu een vegetarische optie als voorbeeld genomen. Echter, je zal zien dat in de pizza's met vlees (salami) het gehalte zout nog hoger ligt. Ga zelf eens opzoek in de supermarkt en kijk op etiketten hoeveel gram zout het product bevat.

Vanuit de praktijk hebben we ook een filmpje gemaakt over het gebruik van minder zout. Deze kunt u vinden op <https://www.dietistafra.nl/filmpje-over-zout/>.

Kant- en klare pizza mozzarella	Zelfgemaakte pizza mozzarella
	
In deze pizza van Dr. Oetker zit 1,3 gram zout per 100 gram. Dat betekent dat als je een hele pizza eet, je maar liefst 3,3 gram zout binnenkrijgt. Dit is al meer dan de helft van wat je dagelijks binnen mag krijgen.	In deze zelfgemaakte pizza (een hele) zit 0,9 gram zout. Dit is 3,5 keer minder dan in een diepvriespizza en daarom een mooi alternatief. Bekijk het recept hieronder en maak zelf jouw heerlijke pizza.

Lekker eten met minder zout: Tortillapizza met mini-mozzarella

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 1 volkoren tortillawrap
- 100 g gepelde tomaten in tomatensaus in blik
- 37.5 g mini-mozzarellabolletjes
- 2.5 g verse Italiaanse kruidenmix

Dit heb je nodig: bakpapier, oven

Bereiding:

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de tortillawrap op een met bakpapier beklede bakplaat.
- 2 Snijd de tomaten uit het blik gepelde tomaten fijn en verdeel samen met de saus over de wraps. Halveer de mini-mozzarellabolletjes en verdeel erover. Haal de blaadjes van de verse Italiaanse kruiden en snijd fijn. Verdeel over de tortillapizza.
- 3 Bak de tortillapizza in het midden van de oven in ca. 10 min. krokant en gaar.

Combinatietip: Lekker met een salade.

Bron: <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1193402/tortillapizza-met-mini-mozzarella>

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

Vriendelijke groeten van Afra, Kristel, Paul en Marlies