

Leefstijl veranderen

Het veranderen van de leefstijl is voor veel mensen moeilijk. Het vraagt om aanpassingen in uw gewoonten en die blijken vaak moeilijk te doorbreken. Zelfmanagement speelt dan ook een zeer belangrijke rol bij leefstijlverandering. Met persoonlijke begeleiding ondersteunen we u bij het opstarten, maar u moet de verandering zelf volhouden. Uw eigen motivatie en inzet zijn dan ook de sleutel tot succes.

Maatwerk

Ieder mens is anders. Dit maakt dat niet elke aanpak voor iedereen even goed werkt. Zo kan het zijn dat u het moeilijk vindt om gezonde keuzes te maken in uw voeding. Daarom streven wij altijd naar een persoonlijke aanpak. Dit betekent zorg die zoveel mogelijk is aangepast aan uw behoeften en wensen. Zorg op maat dus.

Met een persoonlijk zorgplan helpen we u om stapsgewijs de nodige veranderingen door te voeren. Gezamenlijk wordt gekeken naar uw situatie en mogelijkheden. Door kleine en haalbare doelen te stellen begeleiden en motiveren we u om uw nieuwe leefstijl te integreren in uw dagelijkse leven.

Geef uw mening

Heeft u klachten of opmerkingen met betrekking tot de Leefstijlmodule Voeding, dan horen wij dat graag. Met behulp van uw feedback kunnen wij verbeteringen doorvoeren en u en anderen beter van dienst zijn. Aarzel niet om contact met ons op te nemen via: info@zorginhouten.nl.

Zorg in Houten

De Leefstijlmodule Voeding is ontwikkeld door Zorg in Houten. Deze stichting wordt gevormd door de vijf Medische Centra in Houten en Schalkwijk. Zorg in Houten zet zich in voor een goede samenwerking tussen de verschillende zorgverleners. Dit maakt het mogelijk om u meer en betere zorg te bieden. Kijk voor meer informatie op: www.zorginhouten.nl.

2016.06/ZiH



Leefstijlmodule Voeding

- Wat is een gezonde leefstijl?
- Welke behandelingen zijn er?
- Voedingsrichtlijnen
- Leefstijl veranderen

Wat is een gezonde leefstijl?

Wanneer u gezond leeft, zit u beter in uw vel. Bij een gezonde leefstijl hoort goede voeding, voldoende beweging en niet roken. Een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat u meer energie heeft en minder snel stress ervaart. Door bewuste keuzes te maken in uw voeding en bewegen profiteert u dagelijks van een gezond en fit lichaam. Een gezonde leefstijl vermindert bovendien bepaalde gezondheidsrisico's als overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten.

Waarom een Leefstijlmodule Voeding?

Gezonde voeding zorgt voor een goed functionerend en fit lichaam. Het doel van de leefstijlmodule Voeding is om u te helpen bij het maken van gezonde keuzes en het veranderen van uw gewoonten. Begeleiding binnen de Leefstijlmodule Voeding helpt u om de juiste keuzes te maken en tot een gevarieerd eetpatroon te komen.

Leefstijlmodules

In Houten hebben we meerdere leefstijlmodules ontwikkeld die bijdragen aan een gezondere leefstijl. Binnen deze leefstijlmodules leert u hoe u zelf aanpassingen kunt aanbrengen in uw leefstijl en hoe u hiermee omgaat. Afhankelijk van uw situatie wordt u indien nodig ondersteund door één of meerdere zorgverleners. We hebben leefstijlmodules ontwikkeld voor stoppen met roken, voeding, bewegen, alcoholgebruik, slaapstoornissen en stress. Kijk voor meer informatie op www.zorginhouten.nl/leefstijl.

Welke behandelingen zijn er?

Zelfzorg

Gezonde voeding bevat alle voedingsstoffen die u dagelijks nodig heeft: eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen, voedingsvezel en voldoende vocht. Wanneer u gevarieerd eet en in de juiste hoeveelheden, dan krijgt u vanzelf voldoende voedingsstoffen binnen. Er is veel informatie beschikbaar om u te helpen om zelf aanpassingen aan te brengen in uw leefstijl. Bijvoorbeeld de voedingsrichtlijnen in deze folder of de website van het Voedingscentrum.

Begeleiding door de praktijkondersteuner

De praktijkondersteuner kan u helpen de algemene voedingsadviezen in uw leven in te passen. Door haalbare doelen te stellen kunnen aanpassingen in het voedingspatroon gemaakt worden die goed vol te houden zijn. De praktijkondersteuner kan u meer achtergrondinformatie geven over uw voeding en voorziet u van tips om een gezond voedingspatroon vol te houden.

Behandeling door diëtist

Soms is er meer deskundigheid nodig in de vorm van een dieetbehandeling door de diëtist. Bijvoorbeeld als er sprake is van een ziekte, waarbij meer kennis over voeding nodig is of waarbij grotere aanpassingen in het voedingspatroon nodig zijn. Dit is onder andere het geval bij diabetes, een verhoogd cholesterol, overgewicht en een hoge bloeddruk. Hierbij lukt het niet altijd om het voedingspatroon te verbeteren met de algemene adviezen. Ook bij ondergewicht kan de diëtist u verder behandelen.

Voedingsrichtlijnen

Gemiddeld gebruik per dag

- 8-12 glazen (1.5 liter) vocht (zoals water, koffie, thee, vruchtensap en frisdrank), waarvan 2-3 glazen melk(producten) (300-450 ml);
- 5-7 sneden brood, liefst bruin of volkoren, dun besmeerd met halvarine;
- 3-5 aardappelen (150-250 gram) of couscous (125-175 gram) of 2 opscheplepels gekookte rijst (125-175 gram) of 3 opscheplepels pasta (zoals macaroni en spaghetti) of peulvruchten (125-175 gram);
- 3-4 opscheplepels groenten (150-200 gram);
- 2 porties fruit (200 gram);
- 1-2 plakken kaas (20-40 gram);
- 100 gram vlees, of vervang dit door vis, gevogelte, ei of een plantaardig product zoals tahoe en tempeh;
- 1-2 plakjes vleeswaren (15-30 gram);
- 1 eetlepel (15 gram) (dieet)margarine, olie of vloeibaar bak- en braadvet ter bereiding van de warme maaltijd.

Voedingsregels

- Eet ruimschoots brood en aardappelen
- Eet volop groenten en fruit
- Let op vet
- Wees zuinig met zout
- Drink veel, maar wees matig met alcohol
- Eet niet de hele dag door

Tips

Er is veel informatie over gezonde voeding beschikbaar. Vaak lukt het daarmee al om meer over een gezond voedingspatroon te weten te komen. Kijk eens op:

- www.thuisarts.nl
- www.voedingscentrum.nl
- Eetmeter app (iPhone en Android)