



Evelien

Mounia

Van 14 tot 22 maart is het de week van de diëtist. Een diëtist, dat is toch voor mensen met veel overgewicht? Toch niet! Hanna, Evelien, Mounia en Kristin laten zich ieder om een heel andere reden begeleiden...

Afvallen, aankomen, diabetes of topsport?

**“DAAROM  
ga ik naar**

**DIËTIST”**

Kristin

Hanna

de

Er zijn ontzettend veel redenen om een diëtist op te zoeken. Sporters winnen advies in om in topconditie te raken, diabetici leren met hun ziekte omgaan en mannen en vrouwen willen weten hoe ze kilo's kunnen afslanken of aankomen.

**Wat zijn de meest voorkomende redenen om naar de diëtist te gaan?**

**Diëtiste Annelies Verhelst:** "Enerzijds krijgen we mensen over de vloer met typische welvaartsziekten: te hoge cholesterol, hart- en vaatziekten en ouderdomsdiabetes. Door hun voedingspatroon en eetgedrag te veranderen, proberen we de ziekte onder controle te krijgen. Ook mensen met voedselallergieën kloppen bij me aan. Daarnaast zijn er heel wat vrouwen én mannen die een paar kilo kwijt willen, maar daarom niet altijd met dramatisch overgewicht kampen."

**Bestaat er voor ieder probleem een specifiek dieet?**

"Het is niet zo dat er één dieet bestaat voor alle diabetici of één oplossing voor alle mensen met overgewicht. Voor elk individu stellen we een individueel eetprogramma op, aangepast aan de specifieke eet- en leefgewoonten van de klant."

**Waarom is het zo belangrijk om voor ieder individu een ander dieet voor te schrijven?**

"Hiervoor zijn verschillende redenen. Sommige mensen verbruiken per dag nu eenmaal meer calorieën dan anderen. Het is belangrijk dat we streven naar een haalbaar en gezond voedingspatroon dat vol te houden is op langere termijn." ☺



## Evelien heeft DIABETES

**Naam:** Evelien / **Studie:** grafisch ontwerp / **Dieet:** diabetesdieet  
/ **Sinds:** 11 jaar / **Gewicht:** 63 kilo

*“Cola helpt om mijn suikergehalte weer op peil te krijgen, weet ik nu.”*

“Op mijn twaalfde zakte mijn gewicht tot amper dertig kilo. Mijn mama stuurde me ongerust naar de dokter, ze dacht dat ik anorexia had. De dokters onderzochten me en ontdekten dat ik aan diabetes leed. Met behulp van een diëtist moest ik leren hoe met de ziekte om te gaan.”

### Diabetesdieet?

“Een paar dingen heb ik uit mijn dagelijks eetpatroon moeten schrappen: cola, chocoladesnacks en snoepjes. Heb ik een heel laag suikergehalte in het bloed, dan kan een glas cola wel helpen om mijn suikergehalte weer op peil te krijgen. Bovenal heb ik van de diëtist geleerd hoeveel ik ongeveer op een dag mag eten en hoeveel insuline ik moet bijspuiten. Eén koolhydraatportie is bijvoorbeeld goed voor één eenheid insuline.”

### Grootste opoffering?

“Marsepein, ik ben er gek op!

Rond Sinterklaas snoep ik af en toe een klein stukje. Doe ik dat meteen na de maaltijd, dan kan het niet zo'n kwaad.”

### Goed voor je lijn?

“Ik eet geen dikmakers als snoep en chocolade, en drink geen frisdrank: daar kan ik dus al niet van aankomen. Maar van heel wat voedingswaren mag ik eten zoveel ik wil, zolang ik maar voldoende insuline spuit. Met diabetes kun je dus eigenlijk ook dik worden. Maar gelukkig is dat bij mij niet het geval.”

### Geoefend diëter?

“Tweemaal per jaar ga ik langs bij de diëtist. Ik ken mijn dieet, maar af en toe alles oprispen is wel nodig. De diëtist houdt me alert zodat ik trouw blijf aan mijn dieet.”

**Flopfood?** Snoep en frisdrank

**Topfood?** Gezonde snacks als fruit ter vervanging van zoete snacks



## Hanna volgt een SPORTDIEET

**Naam:** Hanna / **Beroep:** topsportster /  
**Dieet:** sportdieet / **Sinds:** 3 jaar / **Gewicht:** 67 kilo

*“Tegen de Olympische Spelen móet mijn vetpercentage naar beneden.”*

“Als topsportster is een fit lichaam van cruciaal belang. Drie jaar geleden had ik een vetpercentage van 21 procent: normaal voor een volwassen vrouw, maar niet goed voor een topatlete. Ik behoorde in de atletiek tot de Belgische top, maar wilde meer. Op aanraden van mijn trainer ben ik naar de diëtiste gestapt.”

### Sportdieet?

“Een doorsnee persoon mag 2000 calorieën opnemen, ik als loopster 2400 calorieën. Logisch, want ik verbruik ook meer dan de gemiddelde vrouw. De diëtist heeft tot op de gram een voedingsschema opgesteld van wat ik mag eten en drinken. Vroeger at ik tien boterhammen per dag, nu nog vier. Slechte vetten moet ik absoluut vermijden. Chocolade, chips en snoep zijn verboden.”

### Harde dobber?

“Van bij de start van mijn dieet

was ik heel gemotiveerd. Ik zag mijn vetpercentage snel zakken en merkte dat mijn sportieve prestaties verbeterden.”

### Af en toe zondigen?

“Bij een avondje bioscoop hoorde vroeger steevast een grote zak chips, nu niet meer. Nu ben ik mijn sportdieet zo gewoon dat ik die drang naar zoet of zout nog zelden heb.”

### Doel bereikt?

“Mijn vetpercentage bedraagt nu 14 procent, tegen de Olympische Spelen zou ik graag op 13 of 13,5 procent staan. Het is een droom die uitkomt en daarvoor wil ik dan ook tot het uiterste gaan.”

**Flopfood?** Chocolade

**Topfood?** Gezonde calorieën als boterhammen heb je nodig. Als topsportster verbruik je immers meer dan een doorsnee vrouw.

## WAT DOET DE DIËTIST?

### HET EERSTE GESPREK

Bij het eerste gesprek peilt de diëtist naar je verwachtingen en motivatie. Wil je afvallen, aankomen, raad inwinnen met betrekking tot een ziekte of doe je intensief aan sport? Zij peilt naar jouw eet- en leefgewoonten en maakt een voedingsanalyse: wat eet en drink je allemaal en waar gaat het soms fout? Op het einde

van het gesprek krijg je een eetdagboekje mee: gedurende een week moet je alles opschrijven wat je eet en drinkt.

### DE OPVOLGING

Tijdens het tweede gesprek overloopt de diëtist jouw eetdagboek. Op basis hiervan stelt ze een persoonlijk voedingsschema op, aangepast aan je eet- en leefgewoonten. De volgende maan-

## AFSLANKEN ALLEEN


**Kristin volgt een dieet OM AAN TE KOMEN**

**Naam:** Kristin / **Beroep:** huishoudhulp / **Dieet:** om aan te komen /  
**Sinds:** anderhalve maand / **Gewicht:** 50 kilo

*“Ik krijg complimentjes dat ik al voller ben in mijn gezicht, fantastisch toch?”*

“Al een paar jaar heb ik het moeilijk met eten. Ik wil wel eten, maar krijg het gewoon niet binnen. Kilo na kilo viel ik af tot een schrijnende zesenviertig kilo. Ten einde raad klopte ik aan bij de diëtiste.”

**Aankomen?**

“Gepaste medicatie wakkert mijn eetlust aan, zo erg dat ik nu soms vreetbuien heb. Dat is ook niet de bedoeling. Ik moet op regelmatige tijdstippen leren eten en de voedingspiramide respecteren. Niet makkelijk, maar het voelt goed: ik kan eindelijk weer eten.”

**Meteen resultaat?**

“Na anderhalve maand ben ik vier kilo aangekomen. Ik krijg complimentjes van mensen dat ik al voller ben in mijn gezicht, fantastisch toch? Ook mijn humeur is er door het dieet stukken op vooruitgegaan. Nog zes kilo erbij en ik ben op mijn streefgewicht.”

**Hulpmiddel?**

“Van de diëtiste moet ik alles opschrijven wat ik eet en drink. De eerste week schrok ik ervan hoe weinig ik at en hoe ik leefde op koffie en cola.”

**Grootste struikelblok?**

“Soms heb ik zo'n honger dat ik kan blijven eten én snoepen. Maar daar mag ik niet aan toegeven.”

**Aanrader?**

“Absoluut! Vrouwen moeten weten dat diëtisten niet alleen mensen helpen afvallen. Ze kunnen je ook helpen aankomen en daar ben ik binnenkort hopelijk het bewijs van.”

**Flopfood?** Vette en gesuikerde snacks om snel aan te komen

**Topfood?** Regelmatig eten en gezonde calorieën opnemen zoals noten en gedroogde vruchten


**Mounia wil AFSLANKEN**

**Naam:** Mounia / **Beroep:** administratief bediende /  
**Dieet:** afslankdieet / **Sinds:** 4 weken / **Gewicht:** 62 kilo

*“Mijn warme chocolademelk moest ik meteen afschaffen. Mét resultaat!”*

“Drie keer ben ik mama geworden, drie keer ben ik meer dan twintig kilo aangekomen. Na mijn zwangerschappen wilde ik mijn slanke lijn terug en ging op dieet. Ik viel een paar kilo af, maar even later kwamen die er weer aan. Het was duidelijk voor mij: alleen kon ik dit niet. Misschien zou het met de hulp van een diëtiste wel lukken.”

**Het afslankdieet?**

“Vroeger dronk ik de hele dag koffie met suiker en warme chocolademelk. Dat moest ik meteen afschaffen. Overdag at ik niet veel, maar 's avonds gingen vaak alle remmen los. De diëtiste leerde me gezond en regelmatig te eten: meer groenten, minder suikers en vetten.”

**In de praktijk?**

“Groenten eet ik niet zo graag,

dus probeer ik vooral die paar groenten klaar te maken die ik wel lust. Soms heb ik zoveel zin in warme chocolademelk, maar de kilo's die ik wekelijks verlies stimuleren me om door te zetten.”

**Moeilijkste moment?**

“Omdat ik 's morgens om vijf uur opsta, heb ik om tien uur in de voormiddag vaak trek in een tussendoortje. Ik weersta de koekjes die collega's me aanbieden en eet fruit.”

**Streefdoel**

“Ik wil van vijftien kilo naar zeventien gaan. Met dit dieet moet het lukken.”

**Flopfood?** Koekjes en gesuikerde dranken

**Topfood?** Groenten

**WEEK VAN DE DIËTIST** Van 14 tot 22 maart stellen een honderdtal diëtisten hun deuren voor jou open, gratis en voor niets! In een vrijblijvend gesprek kun je uitvissen hoe het met jouw eetpatroon is gesteld.

Meer info op [www.dietistenvereniging.be](http://www.dietistenvereniging.be)

den volgt ze je wekelijks, tweewekelijks of zelfs maandelijks op, afhankelijk van hoe vlot het dieet loopt. Tijdens deze gesprekken wordt vooral gewerkt aan gedragsverandering en mentale ondersteuning: wat moet je doen in moeilijke situaties? Af en toe meet ze je vetpercentage. Want ook al verlies je geen kilo's, je kunt ook vet omzetten in spieren.”

**STREEFDOEL BEREIKT!**

Ben je het beoogde aantal kilo's afgevallen of aangekomen? Dan zal de diëtiste je een aangepast advies geven om je gewicht te behouden en kun je de bezoeken afbouwen. Ga je omwille van een ziekte of begeleiding bij het sporten, dan hou je het best contact.

Met dank aan diëtiste Annelies Verhelst, [www.dieetwereld.be](http://www.dieetwereld.be)