

# Diëtistendagen 2011

## Inspiratie en informatie centraal op geslaagd diëtistenweekend

Annet Derksen, Kathleen Paal, Rosanne Smilde, Renske Wesseling-Scholtens, MoveDis voedings- en bewegingspraktijk, Rotterdam

***Meer dan duizend dames en een handjevol heren verzamelden zich in NH Conference center De Leeuwenhorst in Noordwijkerhout voor een inspirerend weekend: de Diëtistendagen 2011. De vier diëtisten van MoveDis voedings- en bewegingspraktijk uit Rotterdam wilden dit vijfjaarlijkse festijn niet missen. Welke indrukken deden zij op?***

‘Om wegwijs te worden uit het programma heb je minstens een hbo-opleiding nodig’, grapte cabaretier Joop Vos tijdens de afsluiting van de Diëtistendagen 2011 in Noordwijkerhout. Er zat echter een kern van waarheid in, want de organisatie heeft haar best gedaan om in de 230 sessies zoveel mogelijk facetten van de voedingswereld terug te laten komen. We hebben ons tijdens de twee dagen regelmatig op moeten splitsen om alle relevante presentaties bij te kunnen wonen. Gelukkig waren er voldoende medewerkers om ons de goede kant op te sturen als we de weg niet konden vin-



DE DIËTISTENDAGEN  
2011 WERDEN DRUK  
BEZOCHT.



den. Helaas was de capaciteit van de zalen beperkt en moesten we soms genoegen nemen met onze tweede keus.

**TOEPASSEN IN PRAKTIJK** In een zelfstandig gevestigde praktijk komt een grote variëteit aan cliënten op het spreekuur, maar onze interesse ging hoofdzakelijk uit naar overgewicht, zwangerschap en kinderen, allergieën, de niet-westerse allochtone cliënt en ondernemerschap. Elke sessie benaderden we met in ons achterhoofd: hoe kan ik deze informatie toepassen in de dagelijkse praktijk? Hoewel niet elke sessie hieraan beantwoordde, werden we vaak toch geprikkeld en geïnspireerd.

Tijdens de workshop Motivational Interviewing werd ingegaan op het herkennen, versterken en oproepen van 'verandertaal'. Na wat uitleg werden we zelf aan het werk gezet om de technieken van Motivational Interviewing toe te passen op uitspraken van cliënten in de dagelijkse praktijk. Onze 'voelsprietten' voor verandertaal staan na deze sessie weer op scherp.

**CRASHDIEET** Diabetes type 2-patiënten kunnen profijt hebben van een zeer laag calorisch dieet (VLCD), blijkt uit onderzoek van het Leids Universitair Medisch Centrum. In dit onderzoek gebruikten diabetespatiënten (BMI > 25) gedurende een aantal weken een dieet van opbouwend 500 tot 950 kilocalorieën, met behulp van maaltijdvervangers. Een jaar later hadden de patiënten nog steeds profijt van deze interventie; de bloedglucosewaarden waren lager en de hoeveelheid medicatie kon verminderd worden. We vonden het opvallend dat een dergelijk 'crashdieet', dat al snel afgedaan wordt als ongezond, toch zo lang gezondheidsvoordelen op kan leveren.

**PORTIEGROOTTE** Tussen de programmarondes door konden we kennismaken met de nieuwste ontwikkelingen op voedingsgebied, zoals kaas met een aangepaste vetzuursamenstelling en drinkvoeding die spierafbraak op hogere leeftijd helpt tegengaan. Enigszins misleid werden we door de titel 'Het ontwikkelen van goed voorlichtingsmateriaal, daar komt heel wat bij kijken!' We verwachtten bruikbare tips over het maken van geschikt voorlichtingsmateriaal binnen de praktijk. Het bleek echter een geschiedenis van en kennismaking met het voorlichtingsmateriaal van Diëtisten Coöperatie Nederland. Toch werden we flink met de neus op de feiten gedrukt voor wat betreft portiegroottes; hoeveel weegt een krentenbol nu echt? Geen enkele bakker blijkt een bol te verkopen die werkelijk zo weinig weegt als de eettabel aangeeft. En wat bedoelt een Turkse cliënt met 'een

klein stukje Turks brood'? Dit kan snel een hoeveelheid zijn die overeenkomt met zes boterhammen.

**BIERBUIK** Direct na de borrel was het tijd voor een toepasselijke expertmeeting: De bierbuik ontrafeld. Krijg je echt een bierbuik van het drinken van bier? Er zijn weinig studies naar dit onderwerp gedaan en de kwaliteit laat vaak te wensen over. Wel is een hoge inname van bier (meer dan 4 liter per week) geassocieerd met meer abdominaal vet. Opvallend was dat de onderzoekster van de Universiteit van Kopenhagen juist de hulp van diëtisten inschakelde om erachter te komen wat hun ervaringen zijn met dit onderwerp en of zij misschien data hebben die nuttig kunnen zijn voor verder onderzoek. Bij het navragen van de alcoholconsumptie is er vaak sprake van onderrapportage.

Een andere expertmeeting ging over sociale marketing: een gezonde leefstijl verkopen als een hamburger. Deze presentatie werd gegeven door het communicatieadviesbureau dat we in Rotterdam kennen van het *Lekker Fit project*. De sprekers gingen in op hoe reclames ons verleiden om bepaalde producten te kopen en hoe je dezelfde technieken in kunt zetten bij het 'verleiden' van ouders en kinderen tot een gezonder eetpatroon.

Er was veel aandacht voor multiculturele voeding en de denkwijzen van Marokkaanse en Turkse moeders, waar MoveDis in de praktijk veel mee te maken heeft.

**ETEN EN FEESTEN** Naast de presentaties was er ruimschoots tijd om te netwerken, tijdens lunch, diner en een spetterend feest. Zo'n weekend is een uitgelezen kans om bij te kletsen met bekende en onbekende collega's, onder het genot van een drankje, hapje en zelfs dansje. Een punt van kritiek was de drukte bij het diner; lange wachtrijen voor het buffet en er was niet voor iedereen een zitplaats.

**GEZONDHEIDSCENTRUM SURINAME** Op zaterdagochtend konden de vroege vogels meedoen aan diverse activiteiten. Naar verluidt onder andere een mooie wandeling door duinen en langs bollenvelden, maar de dames van MoveDis lagen na al dat gefeest nog op één oor. Desondanks stonden we redelijk vroeg op om de presentatie van Kathleen Paal, oprichter en directeur van MoveDis, bij te wonen. Tot de vorige avond maakte zij nog kans op de titel DIVA (diëtist met durf, idealen, visie en aandacht) 2011, maar daar ging Karine Hoenderdos, geheel gegund, mee naar huis. Kathleen Paal vertelde hoe zij bezig is haar idealen te verwezenlijken

**'De diëtist is de aangewezen persoon als het gaat om goede voeding bij ziekte en gezondheid, maar hoe zit het met de kennis van vitamines?'**



FOTO: MOVEDIS

DE MEDEWERKERS VAN DIËTISTENPRAKTIJK MOVEDIS, V.L.N.R.: RENSKES WESSELINGH-SCHOLTENS, KATHLEEN PAAL, ANNET DERKSEN, ROSANNE SMILDE.

door middel van het oprichten van een gezondheidscentrum in Paramaribo, Suriname. Dit centrum draagt de toepasselijke naam Gosontu-oso Sorgo, Zorg & Hoop, naar de wijk waarin het ligt en naar het nabij gelegen vliegveld. Het streven is om laagdrempelige zorg aan te bieden, op verzoek van de Surinaamse minister van Volksgezondheid, drs. C. Waterberg, in de toekomst zelfs 24 uur per dag. Gosontu-oso Sorgo biedt plaats aan onder meer huisartsen, de diëtist, diabetesverpleegkundigen, tandverzorging, priklaboratorium en fysiotherapeuten. De onderhandelingen met verzekeraars en zorgverleners zijn in volle gang, zodat het centrum op 7 juli 2011 klaar is voor de officiële opening.

**VITAMINES** Dat sommige presentaties zeer inspirerend werken bleek uit de presentatie 'Rondom de zwangere in de eerste lijn'. Door te horen hoe goed de samenwerking tussen diëtist en verloskundige kan verlopen, proberen we nu ook de banden met de verloskundige weer wat strakker aan te halen. Tevens pleitte de spreker voor een goede vitamine D-status, eventueel zelfs met behulp van bepaling van de vitamine D-status door de verloskundige.

Het aansluitende deel, 'Borstvoeding verdient tijd', zette uiteen wat de belangrijkste redenen zijn om al dan niet borstvoeding te geven en wat wij als diëtist kunnen doen om borstvoeding te promoten.

Manon Verheul-Koot schudde iedereen wakker door ons erop te wijzen meer aandacht te geven aan de vitaminestatus van patiënten. De diëtist is de aangewezen persoon als het gaat om goede voeding bij ziekte en gezondheid, maar hoe zit het met de kennis van vitaminen? Wordt er standaard gevraagd naar het gebruik van vitamineprepara-

ten? Laten diëtisten op eigen initiatief de vitaminestatus bepalen? Dit zijn belangrijke zaken wanneer een diëtist zich ook als vitamine-specialist zou willen profileren.

**EETVERSLAVING** De laatste presentatie van het congres ging over de behandeling van een eetverslaving door Tactus verslavingszorg. Hier nemen mensen met obesitas plaats in dezelfde wachtkamer als drugs- en alcoholverslaafden. Patiënten moeten die drempel over, maar blijken vervolgens veel aan de behandeling te hebben, omdat hun probleem een vergelijkbare aanpak vergt. Tevens werden er praktische handvatten gegeven voor de behandeling van emotie-eters in de eerste lijn en het moment van doorverwijzen naar gespecialiseerde verslavingszorg, waar meer ervaring, budget en meer mogelijkheden zijn voor de behandeling van deze patiënten.

Met goed gevulde tassen en volop geïnspireerd verlieten we zaterdag het hotel, klaar om alle informatie in de praktijk te gaan brengen. Over vijf jaar zijn we er weer bij!

**MEER INFORMATIE:**

[www.dietistendagen.nl](http://www.dietistendagen.nl)  
[www.movedis.nl](http://www.movedis.nl)  
[www.gosorgu.com](http://www.gosorgu.com)