

Voor diëtisten door diëtisten: Het Voedings- en Leefstijlboek

Een Interview met Sylvia van Daalen – door Mirjam van Delft

Op een zonnige en warme dag spreek ik met Sylvia, die sinds 1992 werkzaam is als zelfstandig diëtist in haar praktijk in Arnhem. Ik ben erg benieuwd hoe zij de materialen van DCN, en in dit geval specifiek het (vernieuwde) DCN Voedings- en Leefstijldagboek, inzet in haar praktijk.



Gebruik Leefstijlboek

Sylvia vertelt mij dat ze eigenlijk bij elk consult het boek inzet. 'er is eigenlijk altijd wel iets uit het boek dat ik kan gebruiken tijdens mijn consulten. Mijn ervaring is dat als je het Leefstijlboek doorneemt met de cliënt je dingen bespreekt waaraan je anders waarschijnlijk niet toekomt. Zo komen bijvoorbeeld problemen met de stoelgang naar boven als cliënten de stoelgangkaart uit het boek zien. Terwijl als je dit uitvraagt er vaak gezegd wordt dat er geen problemen zijn; het maakt het bespreekbaar en visueel. Daarnaast is het prettig voor de cliënt dat ze zelf aan de slag worden gezet. Dit zorgt ook vaak voor betere resultaten. En, je hebt met het boek geen last meer van al die losse blaadjes die kwijtraken!'

Ook voor andere (eet)culturen?!

Daarnaast begrijp ik van Sylvia dat het boek ook erg geschikt is voor allochtone cliënten. 'Er wordt weleens gedacht door bijvoorbeeld (huis)artsen dat het boek niet geschikt is om te gebruiken voor de allochtone cliënt, omdat het te 'Nederlands' zou zijn. Wat mij betreft is dat zeker niet zo, juist omdat het boek eten erg visueel maakt. De productvergelijkingen zijn dan fijn om te gebruiken. Zeker omdat er vaak gebruik maakt van (veel) olie en koolhydraten (brood en rijst) bij de maaltijden. Ook laten de recepten in het boek zien hoe je je eigen (veelgebruikte) recept kunt aanpassen tot een gezondere variant.

Favorieten van Sylvia

- Alcoholtest – pag 42: 'ik gebruik deze test met grote regelmaat'. Zo krijg ik een goed beeld van hoeveel alcohol er wordt gedronken en maak ik de cliënt meteen bewust van zijn/haar gedrag op dit gebied. Het leuke van dit hoofdstuk is dat je meteen kunt laten zien wat de verschillende drankjes (en snacks) aan kcal leveren.

- Wat eet/drinkt u tussendoor – pag 174-175: ‘deze pagina’s zijn vaak een echte eyeopener voor de cliënt. Al die onbewust gegeten en gedronken tussendoortjes komen aan bod. Vaak maakt de (grote) zak M&M’s (1533 kcal) cliënten aan het schrikken. Dit verwachten ze niet; het fijne is dat de alternatieven er ook meteen bijstaan.’
- De korte tekstjes die op elke pagina waarop de voeding genoteerd kan worden onderaan te vinden zijn. ‘Zelfs zonder het hele boek te lezen kunnen cliënten hier al zoveel informatie uit halen!’.

Groepsprogramma's

Sylvia organiseert ook groepsprogramma's:

Samen met een fysiotherapeut een programma ‘Voeding en beweging’ en samen met een Cesartherapeut ‘Eten en beweging in balans, geeft ouderen meer kans’.

Ook hierbij gebruikt zij het Voedings- en Leefstijlboek. ‘Ik neem, net zoals in mijn consulten, het dagboek stap voor stap, per onderwerp door. Het fijne is dat cliënten het terug kunnen lezen. Bij het programma voor ouderen komt het hoofdstuk 'Vitaal ouder worden' met daarbij het overzicht van eiwitrijke producten goed van pas'.