

## GEZONDE VOEDING & DIEETADVIES

### Persoonsgericht

- wat past het beste?
- wat is goed vol te houden?
- budget, religie, kennisniveau

### RODE VLAGGEN

zie rode kaders:  
altijd individuele begeleiding diëtiste

Benadruk belang combinatie bewegen & voeding voor gezondheid

### Normaal gewicht

- 150 min / week matig intensief bewegen
- Zittijd verminderen
- 2x / week krachttraining

### Overgewicht

- $\geq 3x$  per week  $\geq 50$  min. intensief bewegen
- laat niet meer dan 2 dagen tussen sport zitten
- zitten max 30 min, dan 3 min bewegen
- 2x per week krachttraining

### ALGEMEEN

- niet roken
- 2,5 ons groente + 2 stuks fruit / dag
- volkoren
- dagelijks noten
- wekelijks peulvruchten
- water thee koffie
- vis, wit vlees, vegetarisch
- matig rood vlees / vleeswaren
- matig / geen alcohol
- zuivel, voorkeur mager

### DM2 & PRE DM

- geen frisdrank / vruchtensap
- zuivel: kwark yoghurt

### HYPERTENSIE

- zout beperken
- zoethout/drop beperken

### HYPERCHOL

- magere zuivel
- vette vis
- volkoren & haver
- mager vlees

### NIERFUNCTIE STOORNIS

- zout beperken

INDIV GROEP

INDIV GROEP

INDIV GROEP

eGFR < 30

nieuwe diagnose start insuline

diëtiste

nee

ja

diëtiste

INDIV GROEP

KEER DIABETESOM

PRISMA

### SCHIJF VAN VIJF

MEDITERRAAN  
VEGETARISCH

### DASH DIEET

### LAAG VET DIEET

Ornish  
South beach