

Wist u dat..

...in 2018 iedere verzekerde in Nederland recht heeft op 3 dieetbehandelingen
...meerdere zorgverzekeraars extra dieetbehandelingen hebben opgenomen in de aanvullende verzekering
... dieetbehandelingen die vallen binnen geïntegreerde eerstelijnszorg (DM2, COPD en CVRM) zijn vastgesteld op 4 uur en dat deze behandelingen NIET verrekend worden met het eigen risico van de verzekerde. Dit biedt éxtra ruimte voor begeleiding en coaching! bijvoorbeeld
...wij in 2018 met alle zorgverzekeraars overeenkomsten hebben afgesloten, ook voor het leveren van geïntegreerde eerstelijnszorg
...onze praktijk tegenwoordig een Facebookpagina heeft waar o.a. interessante ontwikkelingen, recepten, praktijkactiviteiten en leuke weetjes op het gebied van voeding en dieet te lezen zijn? Leuk voor patiënt én zorgverlener!

Goede voornemens.. goed initiatief, maar hoe houden wij ons eraan?

Het nieuwe jaar is losgebarsten en een nieuw jaar is onlosmakelijk verbonden met goede voornemens... Rijst toch elk jaar weer de vraag: hoe zijn de goede voornemens vol te houden?

Het veranderen van gedrag is reuze lastig. Ons brein maakt het ons niet gemakkelijker: Hebben we met onze cortex nèt een prachtig plan uitgewerkt waar we ons uiteráárd aan gaan houden, gooit onze intuïtie roet in het eten! Zonder erbij na de denken en in emotionele toestand is het gebeurd voor er we er erg in hebben... Dit betekent dus dat voor het veranderen van gedrag veel aandacht en energie nodig is!

Misschien overbodig, maar toch een paar tips kort op een rij:

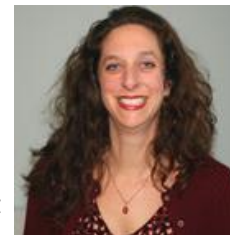
- Denk na over wat je uiteindelijk op langere termijn wilt bereiken en welke kleinere stapjes zijn nodig om dit ultieme doel te behalen
- Begin met 1 of 2 kleine stapjes. Pas wanneer deze onder de knie zijn kunnen er desgewenst nieuwe stappen worden gezet.
- Stel realistische doelen. In enthousiasme kunnen doelen soms (te) groot zijn. Het behalen van (kleinere) doelen werkt juist stimulerend om verder te gaan!
- Schrijf de doelen helder en meetbaar op. Je moet weten wat je van jezelf verwacht!
- Pas de omgeving waar mogelijk aan. Zorg dat de omgeving stimulerend werkt. Bijvoorbeeld door enkel producten in huis te halen die jij jezelf toestaat.
- Sta jezelf af en toe iets toe!! Maar maak hierover heldere afspraken.
- Veranderen van gedrag kan in elke maand van het jaar!!
- Let op: emoties kunnen ons rationele vermogen aardig verdoezelen! In emotionele, drukke of spannende tijden moet je verwachtingen mogelijk bijstellen.
- Misstappen horen bij de mens. Soms wint de intuïtie het van het 'verstand'. Probeer bij een misstap niet bij de pakken neer te zitten; pak de draad weer vol energie op.

Even voorstellen... Milou Goldsmith

Op het spreekuur ontmoet ik veel mensen met verschillende wensen, hulpvragen en achtergronden. Ze komen uit eigen initiatief of worden door een andere zorgverlener doorverwezen. Er is zo'n enorme diversiteit aan vragen, knelpunten, wensen en doelen dat geen enkele kennismaking hetzelfde is.

Voor heerlijk eten heb ik een grote passie en ik ben dan ook nieuwsgierig welke rol voeding inneemt het leven van anderen. De relatie tussen voeding en functioneren van ons lichaam blijft mij boeien en dit enthousiasme probeer ik met mijn cliënten te delen. Wat voel ik bewondering voor veranderingen die mensen kunnen doorvoeren in hun leefstijl en dat dit vervolgens zichtbaar wordt in metingen in taille, lichaamssamenstelling, bloed- waarden en op de weegschaal. Maar wat mij vooral veel energie geeft is dat mensen hun eigen doelen kunnen bereiken, zich beter gaan voelen en meer zelfvertrouwen krijgen op het gebied van voeding en gezondheid. Wat fantastisch is het om mee te maken dat mensen soms met medicatie kunnen minderen doordat zij in eetstijl veranderingen hebben doorgevoerd!

Naast passie voor eten is er uiteraard passie voor mijn gezin. Het kan met 3 opgroeiende zonen soms best druk zijn, maar zij houden mij fit en scherp!



Lekker slot: Boerenkool, maar dan anders...

Ingrediënten (2 personen) 250 g boerenkool, 120-150 g volkoren pasta, 250 g cherry tomaatjes, 40-50 g (grof)geraspte Parmezaanse kaas, 30 g geroosterde pijnboompitten, 3 el olijfolie, 1 grote teen knoflook, ½ tl suiker, naar smaak peper, zout en nootmuskaat

Bereidingswijze Doe de cherrytomaatjes in een (steel) pannetje. Pers de helft van de knoflook erboven uit. Doe er de suiker, peper en desgewenst zout bij en roer even voorzichtig door. Laat op zacht vuur rustig warm worden; de cherrytomaatjes moeten heel blijven. Kook ondertussen de boerenkool in 5 minuten gaar. Giet af en duw het meeste vocht eruit met een (pol)lepel. Bewaar wat kookvocht voor straks. Kook nu de pasta gaar. Mix de kaas, het restje knoflook en de helft van de pijnboompitten fijn met een staafmixer. Voeg de boerenkool en olijfolie toe en mix mee. Breng op smaak met peper en zout en wat nootmuskaat. Als de pesto te dik is voeg dan wat van het achtergehouden kookvocht toe. Giet de pasta af en meng met de boerenkoolpesto. Schep de pasta in diepe borden, doe op elk bord cherrytomaatjes met een beetje saus en strooi de overige pijnboompitten en eventueel kaas erover.

Inspiratie recept: De krat.nl