1. Welke leeftijdsgroep komt het meeste bij u langs om geholpen te worden met overgewicht?

Mannen en vrouwen tussen 16 en 70 jaar, een heel brede groep, maar ook kinderen en tieners.

1. Wat is de eerste handeling die u doet om overgewicht aan te pakken?

Als eerste doen wij een intakegesprek waarin alle persoonlijke gegevens worden genoteerd. Op basis van deze gegevens maak ik, de dietist, een persoonlijk voedingsadvies met diverse keuzes zodat het voedingspatroon niet saai wordt.

Het is een volwaardig voedingspatroon, waarbij ik de mensen leer puur te eten en bewuster te kijken naar waarom ze eten en wat ze eten.

Vaak spelen er ook psychische oorzaken mee bij het ontwikkelen van overgewicht.

Hier kijken we ook naar.

1. Zijn er veel mensen die halverwege het traject stoppen omdat ze het te zwaar vinden?

Sommige mensen zijn niet gemotiveerd genoeg. Mijn taak is om te laten zien ‘Waarom’ ze gezonder moeten leven en wat het ze allemaal oplevert.

Niet veel mensen haken af, maar er zitten uiteraard soms mensen bij die het niet goed kunnen volhouden door teveel stress bijvoorbeeld. Ik stel dan voor om eerst aan het stressniveau te werken en kleine stapjes te maken in de verbetering van het voedingspatroon, kleine doelen te stellen, niet te ver vooruit kijken.

1. Zijn er veel mensen die na de behandeling terugvallen in hun oude eetgedrag?

Dat heeft iedereen weleens, vooral bij een eetstoornis of eetprobleem. Dat hoort erbij. De kunst is om het goede patroon weer op te pakken, niet te perfectionistisch te zijn zodat gemaakte doelen aan de kant worden geschoven indien je deze niet kunt behalen. Motivatie en tips van de dietist zijn daarbij belangrijk.

1. Wat is de meest voorkomende reden dat mensen overgewicht hebben?

Onwetendheid, stress, emotie eten..dit zijn de meest voorkomende redenen. Maar ook ziekten of hormonale disbalans uiteraard.

1. Hoeveel mensen helpt u per jaar van overgewicht af?

Dat is moeilijk in te schatten, omdat mijn clientenbestand erg varieert.

Indien mensen op de goede rit zijn, gaan zij zelf aan de slag.

Ik denk dat ik ruim 60 mensen per jaar doelgericht heb laten afvallen en gezonder heb leren leven.

1. Hoelang duurt het voordat u verandering ziet in de behandeling?

Direct al, na de eerste twee weken.

1. Wat doet u als mensen de behandeling niet meer zien zitten?

Dan gaan we kijken naar andere mogelijkheden die beter aansluiten bij de leefstijl van deze persoon. Er is niet 1 weg naar Rome ;):)

1. Krijgt u meer mensen met extreem overgewicht of juist mensen die een beetje overgewicht hebben?

Beide. Mensen met Obesitas, maar ook mensen met een klein beetje overgewicht. Iedereen stelt andere doelen aan zichzelf, daarom is het werk als dietist ook zo afwisselend. Je probeert voor ieder de juiste behandeling aan te meten.

1. Heeft u in de loop van de jaren het aantal kinderen met overgewicht zien groeien in uw praktijk?

Het aantal kinderen met overgewicht is inderdaad flink gestegen. Steeds meer kinderen komen naar de praktijk. Dat komt mede omdat ouders vaak erg druk zijn en weinig tijd hebben om te koken, ook wordt er vaak snoep gegeven als ‘liefde’, of om kinderen tevreden te stellen. Kinderen kunnen ook tevreden zijn met gezonde en lekkere voeding, alleen weten mensen vaak niet hoe ze dit kunnen aanpakken. Er ligt een grote taak voor diëtisten en trainers om de toekomstige volwassenen gezond te houden. Het is zo jammer dat hier te weinig vergoedingen voor worden gegeven, ook de politiek maakt het moeilijker voor mensen om naar een dietist of trainer te gaan, omdat de vergoedingen niet duidelijk zijn of erg laag zijn. Het is zo’n belangrijk punt. Kinderen zijn de toekomst.

1. Heeft u meer mensen die door een ziekte overgewicht hebben of juist meer die door te veel eten en te weinig bewegen in behandeling?

Beide. Mensen met welvaartziekten zoals Diabetes type 2 of een verhoogd cholesterol, kunnen door middel van voeding van de ziekte afkomen.

Deze ziekten worden vaak veroorzaakt door een slechte leefstijl, maar kan ook familiair voorkomen. Dan kan door middel van verbeteren van de leefstijl de gezondheid vooruitgaan waardoor minder medicatie nodig is of zelfs geen.

1. Wat doet u als er na een lange tijd nog geen vooruitgang is geboekt?

Dan gaan we kijken waar dit aan ligt en passen wij het plan aan.

Een gezonde leefstijl behouden is mijn passie en probeer mensen dan ook op lichamelijk en geestelijk gebied zich goed te laten voelen. Vaak boekt de persoon geen vooruitgang omdat er iets mist in zijn/haar leven wat een verstorende factor oplevert. Daar gaan we naar zoeken tot alle factoren in balans zijn. Dit hoeft dus niet alleen op voedingsgebied te zijn.

1. Welke leeftijdsgroep is het makkelijkste om te helpen met overgewicht?

De makkelijkste doelgroep zijn mensen die gedreven zijn om nu echt wat te willen veranderen aan hun leefstijl. Er helemaal klaar mee zijn om nog zo door te gaan.

1. Wat zou u als oplossing bedenken om overgewicht te voorkomen?

Intensieve begeleiding naar een gezonde leefstijl voor alle doelgroepen. De vergoeding voor Dietietiek en Personal training zou omhoog moeten. Zo heeft iedereen toegang tot het aanleren van een gezonde leefstijl. Het gaat namelijk vaak om onwetendheid terwijl een gezonde leefstijl aanleren, als je het eenmaal weet, niet heel moeilijk hoeft te zijn.

1. Ligt het probleem bij de producten die supermarkten aanprijzen?

Supermarkten zijn niet perse het probleem. Er zijn zoveel supermarkten die wel de juiste producten leveren. Het is een kwestie van, welke producten kies je uit het zo grote aanbod. Dit leer je ook bij de dietist. Pure voeding kan je ook in een reguliere supermarkt vinden, je moet alleen weten welke producten dat zijn.

Als iedereen eenmaal weet welke producten goed zijn, dan zal de supermarkt zich aanpassen aan de vraag van de consument en worden producten die worden aangeboden in de reguliere supermarkt ook steeds beter.

Ik hoop dat jullie de antwoorden nuttig vinden. Heel veel succes met het project.

Een fijne zonnige dag.

Met vriendelijke groet,

Dascha Willemsen

Dietistenpraktijk DDietist

Hygieastraat 8

1076 RM amsterdam

[info@ddietist.nl](mailto:info@ddietist.nl)

0630005867