

Terugbetaling diëtconsultaties

Vraag steeds na bij uw mutualiteit waar u recht op heeft voor terugbetaling van de consultaties.

Voortraject/zorgmodel/pré zorgtraject (= vroegere diabetespas) en Zorgtraject

- U betaalt enkel remgeld €4.91 per sessie voor max 2 sessies van 30 min per jaar
- Indien u een verhoogde tegemoetkoming heeft, betaalt u €1.96 per sessie

Zorgtraject Chronische Nierinsufficiëntie

- U betaalt enkel remgeld €4.91 per sessie voor 2, 3 of 4 sessies van 30 min per jaar (afhankelijk van het stadium van de ziekte)
- Indien u een verhoogde tegemoetkoming heeft, betaalt u €1.96 per sessie

Waar vind ik een diëtiste in mijn buurt?

Raadpleeg de website van LMN West-Limburg en LMN het Klaverblad.
Hier vindt u alle diëtisten en educatoren terug van de regio.

www.lmnwk.be/sociale-kaart



Wie is de diëtiste?

De diëtiste: kan u ondersteunen en begeleiden bij het aanpassen van uw voedings- en leefgewoonten, beantwoordt al uw vragen omtrent product- en etiketinformatie en voedingsclaims, gaat een voedingspatroon samenstellen, aangepast aan uw situatie.

gaat u geen voedingsmiddelen verbieden, maar leert u op een aangename manier gezonde voedings- en leefgewoonten aan!

Wanneer raadpleegt u de diëtiste?

De diëtiste geeft voedingsadvies bij:

- Gezonde, evenwichtige voeding
- Alternatieve voedingswijzen (vegetarisme, veganisme,...)
- Zwangerschap of borstvoeding
- Sportvoeding

De diëtiste adviseert ook patiënten met bepaalde ziekten, aandoeningen of therapieën op verwijzing van de arts of na ontslag uit het ziekenhuis bij:

- Gewichtsproblemen: ondergewicht, overgewicht en obesitas
- Diabetes type 1 en 2 en bij gestoorde bloedsuikerwaarden
- Ondervoeding met eventuele bijvoeding en/of sondevoeding
- Dyslipidemie: hoge cholesterol of triglyceriden
- Hart- en vaatziekten
- Spijsverteringsstoornissen
- Voedselallergieën en -intoleranties
- Eet- en slikstoornissen
- Nierfunctiestoornissen
- Kanker





Als je ziek bent en niets kunt eten, dan moet je ook je medicatie voor diabetes niet nemen.

fabel

Stop bij ziekte nooit je tabletten of insuline!

Vlees en vis bij de maaltijd hebben geen invloed op uw glycemie

feit

Let echter wel goed op met gepaneerde soorten. Paneermeel bevat koolhydraten en heeft dus wel een effect op uw glycemie.

Ik kan zoveel fruit eten als ik wil, dit is gezond en bevat enkel natuurlijke suikers

fabel

Ook natuurlijke suikers beïnvloeden de bloedsuiker en kunnen dus niet onbeperkt gegeten worden.

Bewegen heeft een positieve invloed op diabetes

feit

Lichamelijke activiteit verhoogt het verbruik van glucose door je spieren en verbetert de gevoeligheid voor insuline.

Rietsuiker is een geschikt vervanger voor suiker

fabel

Natuurlijke suikers zoals rietsuiker, honing, palmsuiker, ahornsiroop, kokosbloesemsuiker zijn niet beter dan gewone suikers. Het lichaam ziet het verschil niet!

Overgewicht verhoogt het risico op diabetes type 2

feit

Waar! Evenals een te hoge buikomtrek. Een gewichtsverlies van 5% zorgt al voor een daling van het diabetesrisico met 30%.

Recept: groentestoofpotje

Bron: <http://www.nice-info.be/nl/recepten>

Benodigheden (4 personen)

- 2 stronkjes witloof
- 1 pastinaak
- 1 lente-ui
- 4 teentjes knoflook
- 2 takjes rozemarijn
- 1 eetlepel vetstof
- 2 wortelen
- ½ groene kool
- 100ml vetarme kippenbouillon
- 3 takjes tijm
- 4 blaadjes marjolein
- eventueel citroensap

Bereidingswijze

1. Maak de groenten schoon en snij ze in reepjes. Snij de lente-ui in schijfjes en snipper de knoflook.
2. Stoof lente-ui, knoflook en kruiden aan. Voeg de wortelen en de pastinaak toe. Laat even stoven en voeg de groene kool, het witloof en de bouillon toe.
3. Laat sudderen tot de groenten beetgaar zijn.
4. Voeg naar smaak peper en eventueel wat citroensap toe.

Bewegen

Naast gezonde voeding is lichaamsbeweging erg belangrijk voor een goede gezondheid. Volwassenen moeten dagelijks 30 minuten extra bewegen. Voor de volgende wandelafstanden zetten wij het energieverbruik even op een rijtje:

AANTAL KM (aan 5 km/u)	GEM. DUUR	GEM. ENERGIE- VERBRUIK	GEM. AANTAL STAPPEN
4 km	50 min	204 kcal	5700
8 km	1u35 min	390 kcal	11 500
12 km	2u20 min	590 kcal	17 100
20 km	4u	980 kcal	28 500