

Gezocht: voedingsadvies op maat

Overgewicht en daaraan gerelateerde gezondheidsproblemen zoals diabetes type 2 komen gemiddeld vaker voor bij mensen met een lage opleiding, een laag inkomen of een andere cultuur. Toch is juist deze groep lastig om te bereiken als het gaat om voedings- en leefstijladvies. Een kijkje in de cijfers en tips van diëtisten die wel contact maken én resultaten behalen.

TEKST IR. ANGELA SEVERS (SCRIPTUM)

BEELD MICHEL CAMPFENS

In Nederland is sprake van grote gezondheidsverschillen tussen mensen met een lage en hoge SES (Sociale Economische Status). Mensen met een lage SES hebben vaker een ongezonde leefstijl: ze eten ongezonder, bewegen minder en roken meer (zie kader).¹ Alleen wat alcohol betreft doen lager opgeleiden het iets beter dan hoger opgeleiden.² De ongezonde leefstijl eist zijn tol: mensen met een lage SES hebben veel vaker overgewicht, obesitas en diabetes type 2. De verschillen in levensverwachting zijn groot: mensen met een lage SES overlijden 7 jaar eerder en voelen zichzelf 18 jaar langer ongezond dan mensen met een hoge SES.¹ Er is dus veel gezondheidswinst te behalen bij mensen met een lage SES. Het terugdringen van de gezondheidsverschillen staat hoog op de politieke agenda en is dan ook opgenomen in het Nationaal Preventieakkoord.³

Gezondheidsverschillen tussen lage en hoge SES*

	Lage SES	Hoge SES
Levensverwachting	77 jaar	85 jaar
Aantal jaren in goed ervaren gezondheid	54 jaar	72 jaar
Diabetes bij mannen vanaf 65 jaar	17%	11%
Diabetes bij vrouwen vanaf 65 jaar	14%	7%
Roken	27%	17%
Overgewicht (BMI>25)	61%	44%
Obesitas (BMI>30)	20%	8%
Voldoet aan beweegrichtlijnen van Gezondheidsraad		
mannen tussen 45 en 65 jaar	35%	53%
vrouwen tussen 45 en 65 jaar	39%	58%
Groenteconsumptie (per dag)	131 gram	172 gram
Fruitconsumptie (per dag)	119 gram	163 gram
Consumptie van alcoholische dranken (per dag)	152 gram	172 gram

*SES is bepaald aan de hand van niveau van opleiding en/of inkomen



‘Verdiep je in de cultuur en eetgewoonten van Turkse cliënten’

Gülsah Kayar heeft Turkse roots en behandelt in haar diëtistenpraktijk in Enschede voornamelijk mensen met een Turks voedingspatroon. Ze is de oprichter van de website turksedietist.nl.

Waarom ben je de website www.turksedietist.nl gestart?

‘In de praktijk merkte ik dat er weinig voorlichtingsmateriaal en gezonde recepten beschikbaar zijn voor mensen met een Turks voedingspatroon. Het voorlichtingsmateriaal bevat meestal teveel tekst en adviezen sluiten vaak niet aan bij de Turkse eetcultuur. Ik heb samen met vijf andere diëtisten met Turkse roots de krachten gebundeld.

Op www.turksedietist.nl delen we Turkse recepten, geven we in blogs informatie over de Turkse cultuur en kunnen professionals Turks voorlichtingsmateriaal bestellen.’

Welk Turks voorlichtingsmateriaal hebben jullie ontwikkeld?

‘Op dit moment hebben we een energiebeperkt Turks weekmenu, met 7 dagmenu’s zowel in de Turkse als Nederlandse taal.

Verder hebben we een gratis download met een diabetesdagmenu, inclusief recept en vertaling. We zijn nu bezig dat uit te breiden tot een diabetesweekmenu en daarna willen we een Turks FODMAP-dieet ontwikkelen.’

Heb je tips voor collega’s die Turkse cliënten behandelen?

‘Verdiep je in de Turkse cultuur en eetgewoontes en durf vragen te stellen als je iets niet kent. Met doorvragen toon je interesse en voelen mensen zich beter begrepen. Zorg daarbij voor een open houding zonder vooroordelen en een ontspannen sfeer. Wat ik zelf ook vaak doe: laat mensen foto’s maken van alles wat ze gedurende 2 of 3 dagen eten en drinken. Als je die foto’s dan bespreekt tijdens het consult heb je meteen plaatjes om over te praten en kun je ook de portiegrootte

Portiegrootteboek

Dit boek bevat foto’s van portiegroottes van ruim 60 voedingsmiddelen, warme maaltijden, snacks en beleg. Telkens zijn 6 portiegroottes in beeld gebracht. Door je cliënt de portiegrootte te laten aanwijzen, kun je een goede inschatting maken van de voedingsinname. Van elke portiegrootte kun je het gewicht en de voedingswaarde opzoeken. Het boek is van de Vlaamse diëtist Trees Peersman, kost 39 euro (34 euro voor leden van de NVD en DCN) en is te bestellen via www.portiegrootteboek.nl.

inschatten. Voor dat laatste is overigens ook het portiegrootteboek (zie kader, red.) handig. Voor mensen die moeilijk Nederlands spreken, is het gemakkelijker om iets aan te wijzen dan om het te vertellen.’

'Wees alert op laaggeletterdheid bij je cliënten'

Magda Bonte van diëtistenpraktijk "Diëtist in Den Haag" is betrokken bij "Voel je goed!", een programma van Stichting Lezen & Schrijven voor laaggeletterden willen werken aan een gezonder gewicht. Inmiddels heeft ze bijna 20 mensen binnen dit programma begeleid.

Wat houdt het "Voel je goed!"-programma in?

"Voel je goed!" is een combinatie van individuele begeleiding door een diëtist en 20 groepslessen gezondheidsvaardigheden die gegeven worden door een getrainde vrijwilliger. Een van de lessen is een supermarktrondleiding door de diëtist. De andere lessen gaan over voeding en beweging en er is ook aandacht voor motivatie en omgaan met verleidingen.'

Wat zijn de resultaten?

'Daar is net onderzoek naar gedaan onder 192 deelnemers: 90 procent vindt de lessen interessant, duidelijk en leuk. De deelnemers zijn gemiddeld 2,8 kg afgevallen, voelen zich gezonder, eten meer fruit, ervaren verbeterde gezondheidsvaardigheden en kunnen beter opschrijven wat ze bedoelen. De resultaten zijn zo positief, dat het project nu al landelijk wordt uitgerold in ruim 25 gemeenten.'

Heb je tips voor andere diëtisten?

'Wees alert op laaggeletterdheid bij je cliënten. De e-learning "Aanpak van laaggeletterdheid" (zie kader, red.) kan daar bij helpen. Voordat ik met dit project in aanraking kwam, had er zelf ook niet veel oog voor. Dat 1 op de 6 Nederlanders moeite heeft met lezen, besepte ik niet. Tegenwoordig vraag ik in de anamnese altijd het opleidingsniveau na. Als dat MBO of lager is, vraag ik cliënten om de Taalverkenner (zie kader, red.) in te vullen. Ik zeg er dan bij dat dit nodig is om mijn adviezen zoveel mogelijk bij de cliënt

Laaggeletterdheid herkennen

Laaggeletterden kunnen hun probleem goed verbergen en gebruiken excuses om onder het lezen en schrijven uit te komen, zoals 'Ik heb mijn bril niet bij me' of 'Dat formulier vul ik thuis wel in'. Met de e-learning "Aanpak van laaggeletterdheid" van Stichting Lezen & Schrijven leer je laaggeletterden herkennen. De e-learning is gratis, duurt ongeveer 45 minuten en wordt afgesloten met een toets van 20 vragen. Meer informatie: <https://www.lezenenschrijven.nl/over-laaggeletterdheid/feiten-cijfers/laaggeletterdheid-herkennen>.

Taalverkenner

Met de Taalverkenner van Stichting Lezen & Schrijven kun je binnen enkele minuten vaststellen of iemand moeite heeft met lezen. Het bestaat uit een korte leestekst met 6 vragen, waarvan de cliënt zelf de antwoorden moet opschrijven. Er bestaat een speciale gezondheidsversie. Meer informatie: www.lezenenschrijven.nl/hulp-bij-scholing/taalverkenner.

te laten aansluiten. Toch ervaar ik wel een barrière om het te vragen, want het onderwerp ligt gevoelig en mensen vinden het lastig om voor hun laaggeletterdheid uit te komen. Maar als het eenmaal is uitgesproken, voelen ze zich ook vaak opgelucht.'

Gezondheidsvoorlichting

Financiële problemen en minder gezondheidsvaardig

Het verbeteren van de eigen gezondheid en leefstijl heeft bij mensen met een lage SES vaak niet de eerste prioriteit. De gezondheidsproblemen staan bij deze groep meestal niet op zichzelf. Ze maken onderdeel uit van een bredere problematiek, zoals werkloosheid, armoede, eenzaamheid en schulden. Financiële omstandigheden spelen dus zeker een rol. Lid worden van een sportvereniging, een sportuitrusting kopen of meer fruit eten; het kost allemaal geld. Voor deze groep is het daarom belangrijk om laagdrempelige ondersteuning te krijgen in de buurt en dat er aandacht wordt gegeven aan de achterliggende problemen.³ Een andere reden dat gezondheid bij mensen met een

lage SES geen prioriteit heeft, is dat ze over minder gezondheidsvaardigheden beschikken.⁴ Ze hebben minder kennis over gezond gedrag en meer moeite om er informatie over te vinden en deze te begrijpen. Onderzoek laat zien dat ruim één op de drie volwassenen in Nederland beperkt gezondheidsvaardig is.⁶ Een gebrek aan basisvaardigheden als lezen en schrijven speelt hierbij een belangrijke rol. Laaggeletterdheid is een onderschat probleem in Nederland; het komt voor bij 18 procent van de bevolking.⁶

Advies op maat en lokaal

Een algemeen aanpak voor de gemiddelde cliënt werkt bij mensen met een lage SES vaak niet. Daarom is het geven van advies op maat aan deze doelgroep zo belangrijk,

maar ook een hele uitdaging. Denk aan taalbarrières, cultuurverschillen en het feit dat ze minder gezondheidsvaardig zijn. Gelukkig is er steeds meer aandacht voor de problemen in deze groep en richt een groeiend aantal gezondheidsinitiatieven zich op deze mensen (zie kader).

Post-hbo training “Dieetbegeleiding bij migranten”

Wil je niet-westerse migranten effectiever adviseren en begeleiden? Schrijf je dan in voor de post-hbo training “Dieetbegeleiding bij migranten” van Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN). Deze training duurt 2,5 dagen en is ontwikkeld op basis van promotieonderzoek naar cultuursensitieve dieetadvisering. Kijk op de website van de HAN voor de startdatum.

GLI voor mensen met een lage SES

Vanaf januari 2019 worden erkende Gecombineerde Leefstijl Interventies (GLI) voor mensen met een gezondheidsrisico door overgewicht vergoed vanuit de basisverzekering. De drie GLI's die op dit moment erkend zijn – Cool, Slimmer en BeweegKuur – zijn niet specifiek ontwikkeld voor mensen met een lage SES. Het is dus de vraag of deze GLI's ook voor hen effectief zijn. Onderzoekers van Wageningen University & Research hebben onlangs onderzoek gedaan naar ervaringen met een (nog) niet erkende GLI in Arnhem die zich richt op mensen met een lage SES.⁹ Hun conclusie is dat voor deze doelgroep een langere, intensieve begeleiding door een leefstijlcoach gewenst is. Een leefstijlcoach in dienst van de gemeente heeft daarbij de voorkeur. Dat zorgt voor korte lijnen met andere afdelingen en organisaties binnen de gemeente, zodat mensen ook geholpen kunnen worden bij andere problemen, zoals armoede, schulden en werkloosheid. Verder raden de onderzoekers aan om de financiële drempels voor het beweegdeel van de GLI zo laag mogelijk te houden. In Arnhem wordt bewegen de eerste drie maanden door de gemeente vergoed en daarna kunnen de deelnemers tegen een gereduceerd tarief sporten.

Het aanbod is vaak lokaal en versnipperd. Diëtisten kunnen kijken bij welke initiatieven in de omgeving ze zich kunnen aansluiten. Ze hoeven het wiel dus niet opnieuw uit te vinden, maar moeten wel enige moeite doen om geschikte initiatieven of materialen te vinden. ➤

Referenties

1 Volksgezondheid Toekomst Verkenning (VTV) 2018. RIVM, 2018

2 Voedselconsumptiepeiling 2012-2016, RIVM, wateetnederland.nl, geraadpleegd op 24 september 2019

3 Nationaal Preventieakkoord. Naar een gezonder Nederland. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, november 2018

4 André S, Kraaykamp G, Meuleman R (2018)

Een (on)gezonde leefstijl. Opleiding als scheidslijn. 10 juli 2018, ISBN 978 90 377 0879 0

5 Volksgezondheidszorg.info, geraadpleegd op 24 september 2019

6 Martens M & Daalder N (2019) Voel je goed! Eindrapportage van een effect- en procesevaluatie. Haarlem: ResCon

7 Mommers I, Olsthoorn S, Emonts S (2019) Bevorderen van een gezond voedingspatroon bij

mensen met een lage Sociaal Economische Positie. Aanknopingspunten voor gezondheidswinst. Diagnose Voeding & Gezondheid

8 Loketgezondleven.nl, RIVM, geraadpleegd op 24 september 2019

9 Mulderij L, Verkooijen K, Wagemakers A (2019) Gecombineerde leefstijlinterventies voor mensen met een lage SES? Tijdschr. Gezondheidswet. 97:9-10



‘Bij asielzoekers is het stukken lastiger om resultaat te boeken’

Tonie van der Walle van diëtistenpraktijk Previtast dieet- en leefstijladvies krijgt regelmatig cliënten doorverwezen van het asielzoekerscentrum in Ter Apel. In de afgelopen jaren heeft ze circa 50 asielzoekers begeleid, waarvan de meesten afkomstig zijn uit Syrië.

Tegen welke problemen loop je aan bij deze doelgroep?

‘De taalbarrière maakt communicatie lastig. Gelukkig biedt de “tolkentelefoon” uitkomst (zie kader, red.). Op de doorverwijzing van het gezondheidscentrum staat

welke taal de cliënt spreekt. Tijdens het consult bel ik de tolkentelefoon en zet ik die op de speaker. Over het algemeen werkt dat heel goed. Zo’n tolk heeft meestal dezelfde achtergrond als de cliënt en kan mij dan ook uitleg geven over bij-

voorbeeld gerechten die ik niet ken. Het interpreteren van de non-verbale communicatie is vaak wel lastiger bij het communiceren via een tolk. Laatst kwam iemand wat bozig over, maar bleek dat helemaal niet uit de vertaling.’

Tolkentelefoon

De Tolkentelefoon van Tolk- en Vertaalcentrum Nederland is 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar via tel 088 255 52 22. Meestal krijg je binnen 1 minuut een tolk met de gewenste taal aan de lijn. Wil je daar zeker van zijn, dan kun je ook online een tolk reserveren op www.tvcn.nl. De kosten kunnen worden vergoed op het zorgverzekeringsnummer van de cliënt.

Bereik je voldoende effect bij deze groep?

‘De ene keer daalt het gewicht of verbeteren bloedglucosewaarden bij diabetes. Maar andere keren loop ik vast en lukt het cliënten niet om mijn adviezen op te pakken. Ik kom er niet altijd achter waar dat aan ligt. Asielzoekers hebben veel meegeemaakt en zitten vaak in onzekerheid of ze wel in Nederland mogen blijven. Dat levert

Gezondheidsinitiatieven gericht op mensen met een lage SES.^{7,8}

B. Slim beweeg meer.eet gezond

Wijkgericht programma van GGD regio Utrecht tegen overgewicht bij kinderen (tot 18 jaar) met een lage SES of niet-westerse achtergrond.

Gezond kopen, gezond koken

Voorlichtingsbijeenkomsten van GGD Amsterdam waarin vrouwen met een lage SES en/of een niet-westerse achtergrond van onder andere een diëtist leren om gezondere voedingsmiddelen te kiezen en overconsumptie tegen te gaan.

Goedkope Gezonde Voeding

Cursus van 2 bijeenkomsten waarin deelnemers leren hoe ze met een beperkt budget toch gezonde voeding kunnen kopen. De cursus wordt gegeven door diëtisten. Initiatief van onder andere de GGD Zuid-Limburg en inmiddels landelijk beschikbaar.

Ik heb diabetes, wat kan ik doen

Interventie van Pharos gericht op laagopgeleide mensen met diabetes type 2 die in de eerste lijn onder behandeling zijn. Professionals krijgen een training ter ondersteuning van hun diabetesconsult en er is voorlichtingsmateriaal beschikbaar (ook in het Arabisch). Doel is het bevorderen van zelfmanagement.

Mijn Positieve Gezondheid voor laaggeletterden

Online en papieren tool die mensen laat nadenken over de eigen gezondheid. De aangepaste versie voor laaggeletterden ('Eenvoudig') heeft een aangepast taalniveau en gebruikt symbolen om gevoelens uit te drukken.

Moskeedagen

Lokaal interactief programma in de moskee georganiseerd door huisartsen, meestal vlak voor de Ramadan. Voorlichters geven informatie over gezonde voeding en over het gezond deelnemen aan de Ramadan voor mensen met diabetes. Daarnaast kan onder andere de bloeddruk worden gemeten.

SamenWel!

Online platform van GGD Gelderland-Zuid over gezond leven. Leuke filmpjes bieden informatie over sociale activiteiten op dit gebied, met zoveel mogelijk beelden in plaats van tekst.

Voel je goed!

Programma van Stichting Lezen en Schrijven gericht op laaggeletterden, waarbij een diëtist voedings- en beweegadvies geeft, gecombineerd met begeleiding door een vrijwilliger die helpt bij het duurzaam veranderen van de leefstijl (zie interview).

Zwangerschapsdiabetes & dagelijkse kost

Videoserie over zwangerschapsdiabetes gemaakt door een diëtist, waarin alles mondeling en met beeld wordt uitgelegd. Ook beschikbaar in het Marokkaans en Turks.

Meer initiatieven zien?

Kijk op www.loketgezondleven.nl.

spanning op en kan het stukken lastiger voor ze maken om leefstijlaanpassingen te doen.'

Heb je tips voor collega-diëtisten?

'Bij de meeste asielzoekerscentra is de diëtist nog niet in beeld. Woon je in de buurt van een asielzoekerscentrum? Ga dan eens langs om kennis te maken. Het kan je veel verwijzingen opleveren. En als je een asielzoeker op consult krijgt, zorg dan voor begrijpelijke informatie met veel beeld of alleen korte woorden die een tolk kan vertalen. Verdiep je in het eetpatroon en zorg dat je daar met je adviezen bij aansluit.'