

**Tips voor verwijzers**

Wanneer een patiënt met overgewicht/obesitas hulp zoekt, kan onderstaande lijst een hulpmiddel zijn om op de juiste manier de behandeling te starten.

**Diagnostiek**

|  |  |
| --- | --- |
| * Genetisch: komt overgewicht/obesitas in de familie voor?
 | Ja/nee |
| * Slapen: is de nachtrust ≤7 uur per nacht; onregelmatige diensten; vermoeden van slaapapneu?
 | Ja/nee |
| * Stress: is er sprake van chronische stress; of van grote werkdruk?
 | Ja/nee |
| * Gewichtstoename: is deze geleidelijk gekomen of in korte tijd?
 | Ja/nee |
| * Gebruikt de patiënt medicijnen die gewichtstoename bevorderen (bètablokkers, COPD medicijnen, Prednison, geslachtshormonen, antidepressiva, antipsychotica, antimigrainemiddelen, anti-epileptica, sulfoneumderivaten, insuline)?
 | Ja/nee |
| * Lijdt de patiënt aan obstipatie of andere maag/darmproblemen?
 | Ja/nee |
| * Zijn de leverfuncties in orde?
 | Ja/nee |
| * Eetgedrag: eet de patiënt vaak om gevoelens te onderdrukken (emotioneel eten)?
 | Ja/nee |
| * Zijn er onverwerkte problemen die er voor zorgen dat emotioneel eetgedrag in stand blijft?
 | Ja/nee |

**Maak de punten hierboven bespreekbaar en kijk met de patiënt waar actie op kan worden ondernomen. Bespreek de motivatie van de patiënt om te willen veranderen.**

**Als voorbereiding op verwijzing naar de diëtist**

|  |
| --- |
| * Laat de patiënt als voorbereiding 3-5 dagen (inclusief het weekend) opschrijven wat hij eet en dat meenemen naar het spreekuur van de diëtist. Dit leidt vaak al tot bewustwording bij de patiënt.
 |
| * Geef enkele eenvoudige voedingsadviezen waar de patiënt meteen mee aan de slag kan:
1. Eet 3 x daags een maaltijd, bij voorkeur op vaste tijden
2. Eet niet vaker dan 2 x iets tussendoor, bijvoorbeeld een stuk fruit
3. Drink dranken zonder suiker (water, koffie, thee en light frisdrank); beperk je tot 1 klein glas vruchtensap per dag. Drink in totaal 2 liter per dag
4. Kies alleen bruine of volkoren broodsoorten
5. Eet dagelijks groente en fruit
6. Beperk je tot 1 bord warm eten, eet rustig en kauw goed
7. Beperk alcohol tot 1 glas per dag.
 |