

### 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
➤ Heeft de patiënt een onregelmatig eetpatroon (maaltijden overslaan)?	
➤ Gebruikt de patiënt medicijnen die gewichtstoename bevorderen? (bètablokkers, COPD medicijnen, Prednison, geslachtshormonen, antidepressiva, antipsychotica, antimigrainemiddelen, anti-epileptica, sulfoneumderivaten, insuline, maagzuurremmers, statines, amlodipine)	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 drinkt 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: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Eet 3 x daags een maaltijd, bij voorkeur op vaste tijden</li> <li>2) Eet niet vaker dan 2 x iets tussendoor, bijvoorbeeld een stuk fruit</li> <li>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</li> <li>4) Kies alleen bruine of volkoren broodsoorten</li> <li>5) Eet dagelijks groente en fruit</li> <li>6) Beperk je tot 1 bord warm eten, eet rustig en kauw goed</li> <li>7) Beperk alcohol tot 1 glas per dag.</li> </ol>