



1

Vraag naar de voeding.



2

Weinig energie?
Veel afgevallen?
Geen verbetering?



3

Verwijs door voor aanvullend advies.

FYSIOTHERAPIE & DIËTETIEK

Voeding als onderdeel van de behandeling

VOEDING & SPORT Voor optimale prestatie

Optimaliseren van de voedingstoestand in het algemeen, tijdens training en/of wedstrijdsituaties.
Gewichtsafname of -toename (vetmassa of vetvrijemassa in relatie tot optimale lichaamssamenstelling)

KLACHTEN & RISICO'S

Inspanningsgeïnduceerde maagdarmstoornissen;

- Krampen, Steken, Misselijkheid, Oprispingen, Reflux, Flatulentie, Opgeblazen gevoel.

Glycogeendepletie/hypoglycemie;

- Hoofdpijn, Vermoeidheid/Uitputting, Slechte adem door verhoogde ketonen, Misselijkheid, Algeheel gevoel van onbehagen.

Dehydratie;

- Spierkrampen, Flauwte, Beïnvloeding van inspanning/prestatie.

Energie Disbalans;

- De gevolgen van energie-disbalans kunnen leiden tot een afname in prestatie.
 - Vermoeidheid, concentratie verlies, Afname vetvrije massa, verminderde afweersysteem, verlaagd rustmetabolisme.

Sterke vermagering als gevolg van een overmaat aan inspanning, waarbij een ongezonde lichaamssamenstelling ontstaat.

MEERWAARDE DIËTIST

- Verbeteren van prestaties.
- Langer intensief kunnen trainen.
- Sneller herstel.
- Opbouwen van meer spiermassa.
- Verbetering van de lichaamssamenstelling.



VOEDING & GEWICHT Voor een optimale basis

Optimaliseren van de voedingstoestand zowel bij overgewicht als bij ondergewicht.

KLACHTEN & RISICO'S

Klachten & Risico's bij ondergewicht

- Slecht / langzaam herstel van klachten en/of blessure.
- Laag energie niveau, vermoeidheid, duizeligheid, futloos.
- Verminderde spiermassa leidt tot een afname van de algehele conditie.
- Snel blessures.
- Verminderd afweersysteem.

Klachten & Risico's bij overgewicht;

- Belemmering in het dagelijks bewegen en/of het uitoefenen van sport.
- Verminderde lichamelijke conditie - Snel buiten adem.
- Vervroegde slijtage van heupen, knieën en enkelgewrichten, artrose.
- Gewrichtspijn zoals o.a. lage rugpijn, heup en knieklachten.
- Tevens verhoogd risico op hart- & vaatziekten, diabetes T2, hoge bloeddruk.

MEERWAARDE DIËTIST

- Verbetering van de lichaamssamenstelling door een afname of een toename in gewicht.
- Verbetering van fitheid.
- Ondersteuning bij de opbouw van spiermassa.
- Verbetering van voedingstoestand.



VOEDING & REVALIDATIE Voor optimaal herstel

Ondersteuning bij opbouw van spiermassa en kracht, na een blessure of door ongeval. Door het optimaliseren van de voedingstoestand.

KLACHTEN & RISICO'S

Weinig energie;

- Spieropbouw blijft achter.
- Blijvende vermoeidheid.

Energie opbouw blijft achter;

- Herstel verloopt niet voorspoedig.
- Snel nieuwe blessures.

MEERWAARDE DIËTIST

- Ondersteuning bij opbouw van spiermassa.
- Bevorderen van fitheid in aanvulling op de bevordering van de fysieke fitheid.
- Ondersteuning voor meer energie.
- Tekorten aanvullen.
- Verbeteren van de voedingstoestand.



VOEDING & ONDERSTEUNING Voor optimale gezondheid

Ondersteuning bij bij lichamelijke klachten en ongemak door ziekte zoals o.a. COPD, DT2, Parkinson, Reuma, Artrose.

KLACHTEN & RISICO'S

Lichamelijk klachten kunnen invloed hebben op het voedingspatroon zoals;

- Te weinig energie om te eten
- Te weinig kennis wat men het beste kan eten

MEERWAARDE DIËTIST

- Ondersteuning bij vragen over voeding.
- Ondersteuning voor meer energie.
- Eventuele ontstane tekorten door ziekte aanvullen.
- Verbetering van de voedingstoestand.

