

NIEUWSBRIEF februari 2022

KDOO diëtist in het zonnetje – Annelies Tolsma

Aantal jaren ervaring: Ik heb in 2004 mijn diploma voeding & diëtetiek behaald aan de HvA. Vanaf die tijd ben ik ook werkzaam als diëtist. Eerst in een ziekenhuis, later bij het diabetescentrum en een zelfstandige praktijk. Sinds mei 2020, ben ik werkzaam als zelfstandige samen met mijn compagnon Annemiek de Vries in onze eigen praktijk Diëtistenpraktijk ToV in Lelystad en West-Friesland.



In de afgelopen jaren heb ik mij meer verdiept in diabetes, overgewicht (bij volwassenen/kinderen) en leefstijlcoaching. In september 2019 heb ik mijn opleiding tot leefstijlcoach bij AVLEG afgerond. Sinds de start van onze praktijk ben ik ook als leefstijlcoach aan de slag gegaan: een mooie aanvulling op het diëtisten vak.

Beste cursus ooit gevolgd: Veel cursussen zijn interessant al zeg ik het zelf. Ik heb een aantal jaren terug een cursus gevolgd over het screeningsinstrument PG-SGA. Een mooi instrument, vertaalt naar het Nederlands. Heel praktisch en prettig om onder andere in de praktijk te gebruiken. Verder heb ik een aantal cursussen gevolgd bij Tiny Geerets over cognitieve gedragstherapie. Een hele mooie waardevolle aanvulling en toepasselijk in de praktijk.

Beste boek gelezen (vak gerelateerd)

Het laatste boek wat ik gelezen heb heeft betrekking op leefstijlcoaching: Handboek leefstijlgeneeskunde. Een handig naslagwerk wanneer je als leefstijlcoach aan de slag gaat.

Hoe onderscheid ik mijzelf: Ik zeg altijd maar: wees vooral jezelf. Ik probeer altijd aansluiting te zoeken met de cliënt en de hulpvraag goed uit te vragen. Achter elk gezicht schuilt een verhaal. Ik probeer altijd een breder beeld te krijgen van de cliënt, zodat ik ook de verwachtingen helder krijg.

VRAAG VAN DE MAAND door Berenice

Via de NVD ontvingen wij recent informatie van Langerhans over het gebruik van SGLT2-remmers in combinatie met een koolhydraatbeperkt dieet of intermitterent fasting. Kortweg wordt dit sterk afgeraden.

Ik zet zelf regelmatig IF (18uur) voor mensen met een hoog visceraal vet gehalte. De poh's met wie ik werk vinden het geen probleem (de medicijnen worden met de eerste maaltijd ingenomen). Weten jullie de redenering om IF af te raden? Deze vraag werd gepost op Facebook. Hieronder het antwoord van Langerhans.

Beste Berenice, hartelijk bedankt voor je reactie op ons invulformulier SGLT2-remmers.

De huidige NHG standaard Diabetes Mellitus beveelt voor zeer hoog risico diabetespatiënten (doorgemaakt hart- en vaatlijden, hartfalen of nierfalen) SGLT2-remmers als voorkeursmedicijn aan. Deze geneesmiddelen verlagen op de langere termijn het risico op nieuwe hart- en vaatziekte, verslechtering van de nier- of hartfalen. Belangrijke medicijnen waarmee in de eerste lijn nog weinig ervaring is. Deze medicijnen zijn echter niet zonder bijwerkingen. Een zeldzame, maar ernstige bijwerking, met soms dodelijke afloop, is een ketoacidose. Hoewel de precieze oorzaak hiervoor nog onduidelijk is, is wel duidelijk dat deze complicatie optrad bij patiënten die een zeer laag calorie-intake hadden, een zeer streng KH-arm dieet volgden, nuchter moesten zijn voor een operatie of intermitterend vasten. Dus om ernstige risico's te voorkomen wordt de combinatie SGLT2-remmers en intermitted vasten voor de zekerheid afgeraden.

Ik kan me voorstellen dat in de loop der tijd er meer specifieke informatie komt onder welke omstandigheden de combinatie wel zou kunnen. Uit onderzoek naar SGLT2-remmers en de ramadan blijkt bijvoorbeeld dat SGLT2-remmers bij de avond maaltijden i.p.v. de ochtend een veilige optie lijkt, mits samen met voldoende calorieën en vocht intake.

Hopelijk heb je hiermee voldoende informatie.

Hartelijke groet,

Suzanne Bakker, huisarts en kaderhuisarts diabetes Bestuurslid Stichting Langerhans

Beste Suzanne

Bedankt voor uw mail. Ik begrijp de benadering voor de KH arm dieet. Dat is duidelijk.

Intermitterend vasten (IF) betekent niet per se een KH arm dieet, dus wij (poh's en dietisten) begrijpen niet wat daarvoor de reden is. De meeste gebruikelijk vorm van IF is 16-18 uur vasten, meestal na het avond eten tot de lunch de andere dag (met daarna een wat grotere lunch). Het is wat korter dan de ramadan.

Heb je meer informatie daarover alsjeblieft?

Met vriendelijke groeten/Kind regards/ Cordialement

Berenice Jaime, diëtist

Beste Berenice,

In de bijlage een overzichtsartikel over de situaties die wellicht de kans op een ketoacidose bij SGLT2-remmers vergroten. Ik hoop dat je daar wat aan hebt.

---het artikel staat op het besloten deel onder de titel 2021 diabetic ketoacidosis (DKA) SGLT2 review--

De exacte reden voor de relatie tussen vasten en ketoacidose is dus vooralsnog onbekend. En nogmaals, ik kan me voorstellen dat gaandeweg duidelijk wordt bij welke patiënten de combinatie IF en SGLT2 zonder risico's zou kunnen. Maar voor nu is het dus 'better safe than sorry'.

Hartelijke groet,

Suzanne

UIT HET BESTUUR

- Harriet Verkoelen heeft het bestuur verlaten. Haar plek wordt voorlopig niet ingevuld. We zijn Harriet heel dankbaar voor haar enorme inzet voor KDOO. Ze blijft nog lid van de werkgroep diabetes type 2.
- KDOO is gevraagd door het netwerk diabetes en de NVD om alle vragen die binnenkomen over type 2 diabetes te beantwoorden. Dat doen we graag.
- Enkele KDOO leden zijn gevraagd commentaar te leveren op de voedingsrichtlijn diabetes type 2 die de Gezondheidsraad heeft uitgebracht. Het stuk verschijnt in het NTVD.
- We gaan werken met werkgroepen. De kinderwerkgroep werkt samen met de obesitaswerkgroep van NKD en zal de ledendag op 20 juni, live(!) in Utrecht, verzorgen.
- Andere werkgroepen: lipoeedeem, specialisatie, gedragsverandering, diabetes type 2 en bariatrie. Meld je aan via info@kdo.nl.

Kosten obesitas en overgewicht

Omdat er weinig bekend is over de last die overgewicht en obesitas op de Nederlandse samenleving leggen heeft de PON onderzocht in termen van ziektekosten en gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven. Een korte samenvatting staat op Nieuws voor dietisten.

<https://www.nieuwsvoordietisten.nl/overgewicht-en-obesitas-kosten-79-miljard-per-jaar/>

Hieronder het volledige onderzoek

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-12449-2>

Samenwerking met de fysiotherapeut

Afgelopen jaar heeft een student van de Haagse Hogeschool een prachtig overzicht gemaakt over de voordelen van samenwerken met een fysiotherapeut. De factsheet kun je gebruiken in je gesprek met een nieuwe fysio.

 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
--	--	--	--

<https://nvdietist.nl/artikelen/factsheet-samenwerking-met-fysiotherapeut/>

De factsheet staat op het besloten deel bij materialen.

Boek porties inzicht

Diëtist Jasmin Ghorbanian uit Rotterdam en grafisch ontwerper Linda Hirzmann hebben samen het boek "Porties in zicht" gemaakt.

Het is een heel duidelijk fotoboek met weinig tekst. Het is gemakkelijk te gebruiken voor allerlei doelgroepen. Bestellen kan via <https://www.portiesinzicht.nl/#bestellen>

Prijs € 44,95 (41,24 excl. btw)



Diabetes en sexualiteit

Diabetes veroorzaakt verschillende complicaties, onder andere veranderingen rond de sexualiteit. De diabetesfonds biedt hierover informatie voor zorgverleners en patiënten

<https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/gratis-brochures>

BESLOTEN DEEL voor leden

- Iedereen heeft dezelfde gebruikersnaam: Leden
- Het wachtwoord wordt een keer per jaar veranderd en is nu **Obesitas0222**.

Hartelijke groet,

Ellen, Ismay, Bérénice en Bernadette

