

Flevoziekenhuis
almere



Patienten informatieavond artrose

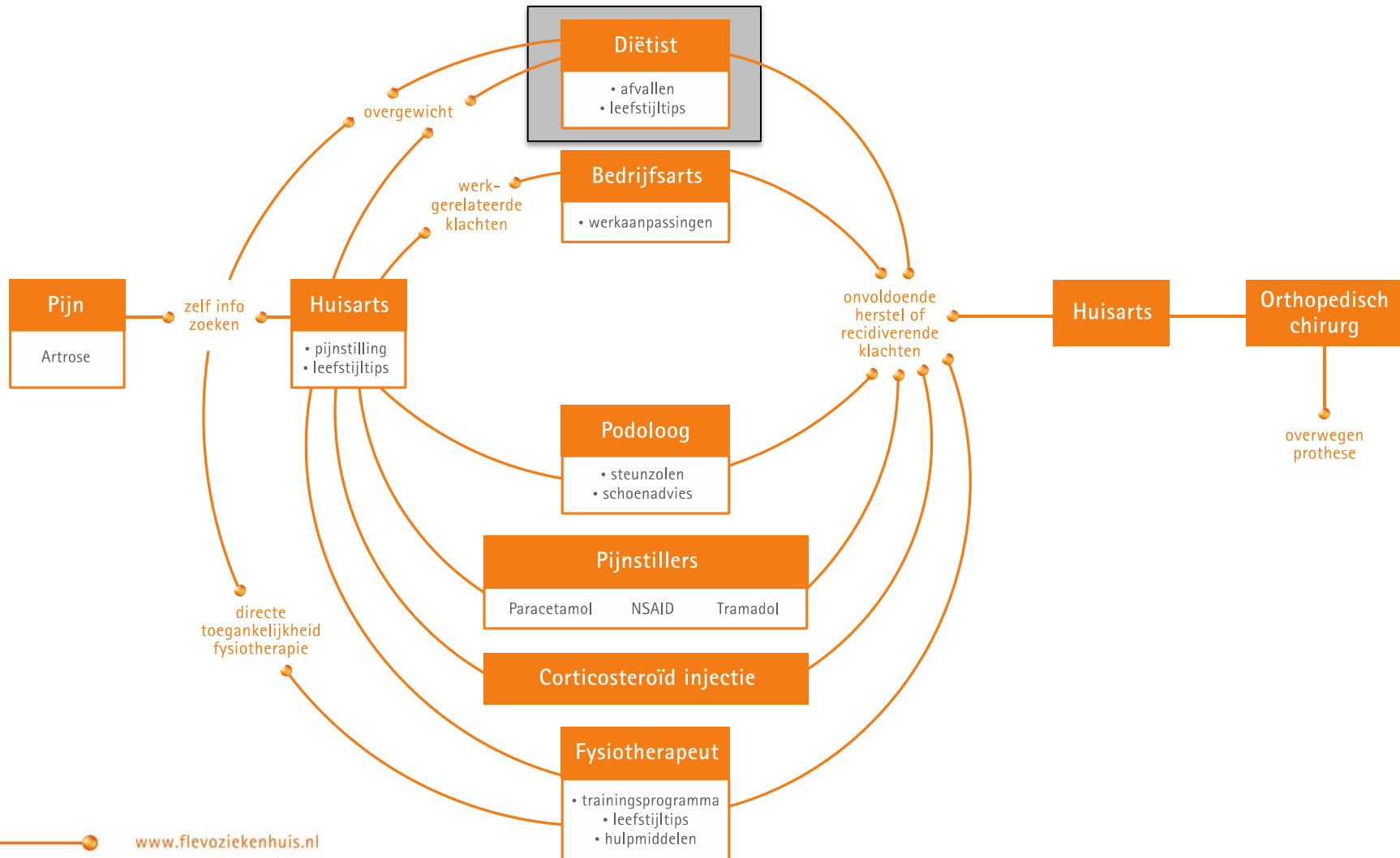
Agenda

19.30 – 19.35	Algemeen welkom
19.35 – 19.50	Artrose
19.50 – 20.05	Fysiotherapie
20.05 – 20.20	Diëtetiek
20.20 – 20.40	Pauze
20.40 – 21.00	Totale knieprothese
21.00 – 21.20	Totale heupprothese
21.20 – 21.30	Vragen en afsluiting

Artrose en voeding

Elles de Bruin

Zorgprofessionals



Wat doet een diëtist?

De diëtist is er om te adviseren en te begeleiden bij voedingsproblemen. Bij artrose kan het zinvol zijn om een diëtist te raadplegen bij vragen over:

- Overgewicht, met als doel gewichtsreductie
- Vermoeden van voedingsintoleranties
- Voeding met een juiste vetzuursamenstelling
- Algemene adviezen over gezonde voeding en gezonde leefstijl

Invloed van voeding

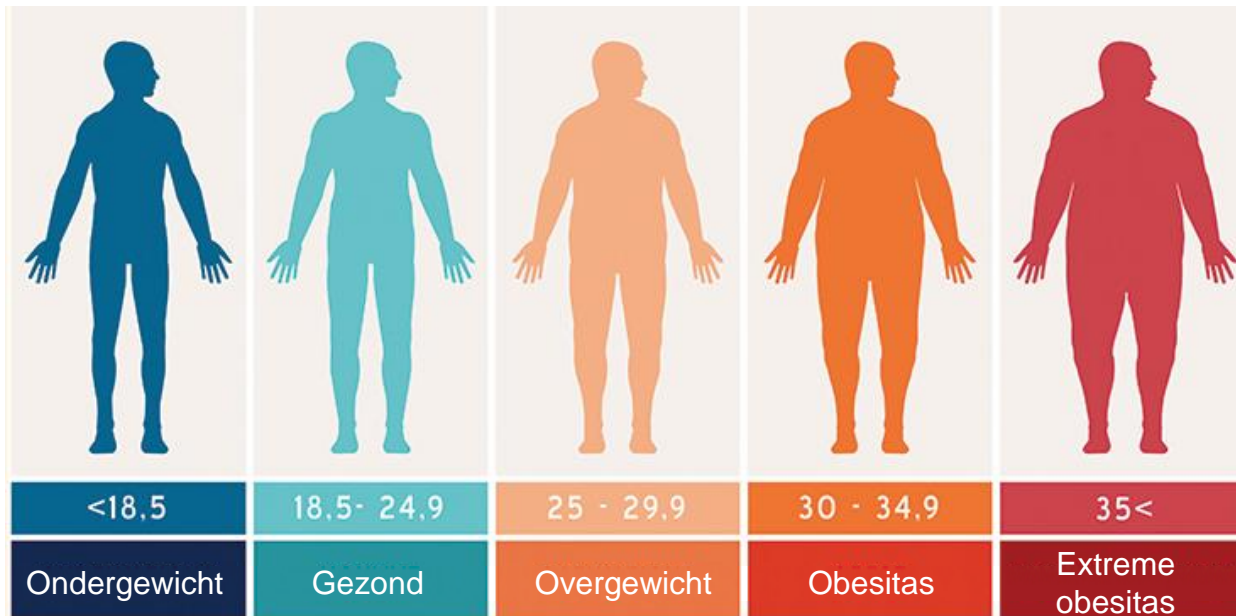
Er zijn 3 beïnvloedbare factoren die een rol spelen bij zowel het voorkomen van artrose als het beperken van verergering van artrose:

1. Gezonde leefstijl
2. Gezond gewicht
3. Gezond voedingspatroon

Daarnaast is een gezond voedingspatroon en daarbij een goede voedingstoestand belangrijk bij het herstel wanneer een eventuele operatie toch plaatsvindt.

Overgewicht

BMI = Body Mass Index



Een hoger gewicht zorgt voor meer belasting en is daardoor zwaarder voor de knie en heup. Een paar kilo gewichtsverlies kan de klachten van gewrichtspijn al verminderen.

Cholesterol

Hoge cholesterolwaarden spelen ook een rol bij artrose. Met name het zogenaamde 'slechte' cholesterol (LDL). Dit cholesterol kan er onder bepaalde omstandigheden voor zorgen dat omliggend weefsel stoffen aanmaakt die leiden tot schade, botvergroeiingen en ontsteking in het gewricht. Extra botvorming in het gewricht leidt tot pijn en functiebeperkingen.

Fabels

Mediterrane voeding
vermindert de klachten

Een vegetarisch dieet
vermindert de klachten

Een periode vasten heeft een
positieve invloed op artrose.

Familie van de nachtschade
moet vermeden worden

Een voedingspatroon zonder
koemelk en gluten is goed.

Kokosvet is gezond!

Richtlijnen goede voeding

Eet dagelijks:

- Minstens 200 gram groente
- Minstens 200 gram fruit
- Minstens 3 sneetjes bruinbrood, volkorenbrood of andere volkorenproducten
- 15 gram ongezouten noten
- Enkele porties zuivel (ongeveer 500 ml)
- Drie koppen thee

Eet wekelijks:

- Peulvruchten

Richtlijnen goede voeding

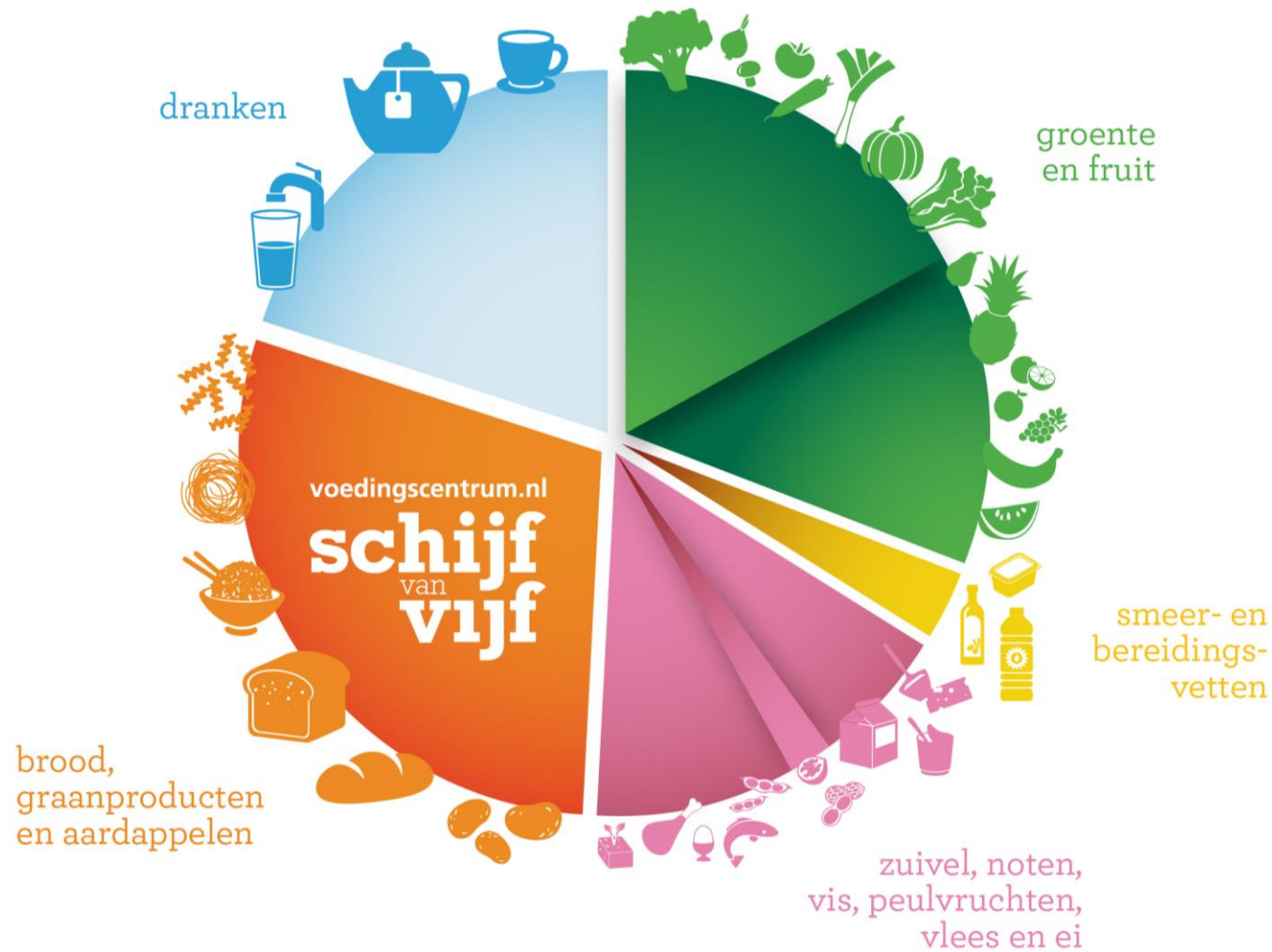
Gebruik zoveel mogelijk:

- Volkorenproducten
- Zachte margarine, vloeibare bak en braadproducten en plantaardige oliën

Gebruik zo min mogelijk:

- Rood vlees en met name bewerkt vlees
- Suikerhoudende dranken
- Alcohol: het liefst helemaal niet, maar in ieder geval maximaal 1 glas per dag
- Zout (maximaal 6 gram per dag)
- Ongefilterde koffie, vervang deze door gefilterde koffie

Richtlijnen goede voeding



Vergoeding

De diëtist wordt voor 3 uur per kalenderjaar vergoed vanuit de basisverzekering. Dit kan bij een diëtist buiten het ziekenhuis. Zij zijn gespecialiseerd in deze advisering.

Vind een diëtist in de buurt

U krijgt een verwijswijzer diëtetiek mee. Hierin staan de samenwerkende eerstelijns diëtistenpraktijken in Almere. Wilt u zelf een diëtist zoeken? Kijk dan op de website van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten (www.nvdietist.nl) voor een diëtist bij u in de buurt.