

Ik ga gezonder eten!

Ik ga gezonder eten omdat: _____

Ik ga minder nemen van:

Calorieën	Suiker	Zout	Verzadigd vet
<input type="checkbox"/> gezoete zuivel 	<input type="checkbox"/> gezoete zuivel 	<input type="checkbox"/> kaas 	<input type="checkbox"/> volle zuivel
<input type="checkbox"/> vlees(waren) 	<input type="checkbox"/> sauzen/smaakmakers 	<input type="checkbox"/> vlees(waren) 	<input type="checkbox"/> vlees(waren)
<input type="checkbox"/> koek/gebak 	<input type="checkbox"/> koek/gebak 	<input type="checkbox"/> sauzen/smaakmakers 	<input type="checkbox"/> koek/gebak
<input type="checkbox"/> suikerhoudende dranken 	<input type="checkbox"/> suikerhoudende dranken 	<input type="checkbox"/> hartige snacks 	<input type="checkbox"/> harde vetten
<input type="checkbox"/> snoepgoed 	<input type="checkbox"/> snoepgoed 	<input type="checkbox"/> kant-en-klaar maaltijden 	 Doe inspiratie op met de online tool Mijn betere keuze
<input type="checkbox"/> alcohol 	<input type="checkbox"/> alcohol 		

Mijn plan:

Als ik _____

dan neem ik _____

in plaats van _____

Praatplaat Gezonder Eten: zo gebruik je 'm in de praktijk

In deze toelichting leggen we je graag uit hoe je de Praatplaat Gezonder Eten kunt gebruiken in de dagelijkse praktijk. De praatplaat kun je bestellen in onze webshop. Hier kun je ook het bijbehorend invulvel gratis downloaden.

Hieronder noemen we in het kort de stappen die je aan de hand van de praatplaat kunt doorlopen met een patiënt. Daarna werken we die stappen verder uit.

- Formuleer een doel
- Pak de praatplaat
- Kies een hoofdcategorie
- Specificeer de productgroep
- Beschrijf een concrete actie
- Doe inspiratie op met de online tool Mijn betere keuze

Ik ga gezonder eten!

Ik ga gezonder eten omdat: _____

Ik ga minder nemen van:

Calorieën	Suiker	Zout	Verzadigd vet
<input type="checkbox"/> presentatie zaaielen	<input type="checkbox"/> presentatie zaaielen	<input type="checkbox"/> kaas	<input type="checkbox"/> volle zuivel
<input type="checkbox"/> vlees/vis	<input type="checkbox"/> vlees/vis	<input type="checkbox"/> vlees/vis	<input type="checkbox"/> vlees/vis
<input type="checkbox"/> brood/gebak	<input type="checkbox"/> brood/gebak	<input type="checkbox"/> vlees/vis	<input type="checkbox"/> brood/gebak
<input type="checkbox"/> vloeibare dranken	<input type="checkbox"/> vloeibare dranken	<input type="checkbox"/> vloeibare dranken	<input type="checkbox"/> vloeibare dranken
<input type="checkbox"/> snoepgoed	<input type="checkbox"/> snoepgoed	<input type="checkbox"/> snoepgoed	<input type="checkbox"/> snoepgoed
<input type="checkbox"/> alcohol	<input type="checkbox"/> alcohol	<input type="checkbox"/> alcohol	<input type="checkbox"/> alcohol

Mijn plan:
Als ik _____
dan neem ik _____
in plaats van _____

Deze inspiratie op met de online tool Mijn betere keuze

Voedingscentrum

Formuleer een doel

Als je met jouw patiënt het gesprek aangaat over voeding, is het aan te raden om eerst te verkennen waarom de patiënt gezonder zou willen eten. Laat je patiënt zelf een doel formuleren om naartoe te werken. Dat maakt het voor de patiënt urgenter en zal motiverender werken. Vindt de patiënt het lastig om een doel te bedenken? Dan kun je helpen met voorbeelden van concrete doelen:

- Ik wil mijn kleinkinderen zien opgroeien
- Ik wil mijn kleding (weer) passen
- Ik wil mezelf (weer) fit voelen
- Ik wil afvallen
- Ik wil geen of minder medicijnen gebruiken

Pak de praatplaat

Daarna bekijk je samen met de patiënt wat een verbeterstap kan zijn in het eetgedrag. Pak de praatplaat erbij. Je kunt de praatplaat op tafel leggen, zodat je hem samen met je patiënt kunt doorlopen. Door de patiënt de praatplaat zelf te laten invullen, wordt het echt iets van de patiënt zelf. Dat zal de motivatie om er ook echt mee aan de slag te gaan vergroten.

Tip: Je kunt de praatplaat lamineren, zodat je met stift dingen kunt aanvinken. Dit kun je daarna weer wegpoetsen om de praatplaat weer te gebruiken voor een volgende patiënt.

Kies een hoofdcategorie

Het eerder geformuleerde doel is het uitgangspunt van de praatplaat. Laat de patiënt het doel invullen bij: 'Ik ga gezonder eten omdat...'

Bespreek vervolgens welke voedingsstof(fen) of energie (calorieën) de grootste invloed heeft (hebben): suiker, zout, verzadigd vet of calorieën. Dit zal met name bepaald worden aan de hand van de aandoening, de bloedwaarden en het huidige gedrag van je patiënt. Het kan behulpzaam zijn om eerst met je patiënt alle productgroepen langs te lopen en te bekijken van welke producten de patiënt veel eet/drinkt. Laat de patiënt de hoofdcategorie aanvinken waar actie op wordt ondernomen.

Specificeer de productgroep

Vervolgens maak je samen de stap nog concreter door binnen de hoofdcategorie een productgroep te kiezen waarvan de patiënt minder gaat eten/drinken. Laat de patiënt dit zelf bepalen en vervolgens ook zelf het betreffende hokje aanvinken. De getoonde producten op de praatplaat zijn voorbeelden en kunnen patiënten helpen te bedenken wat zij op dit moment veel eten/drinken.

Let op: Op de praatplaat staan bewust alleen producten die buiten de Schijf van Vijf vallen. Mocht een patiënt erg veel eten van een product dat wel binnen de Schijf van Vijf valt, bijvoorbeeld brood of fruit, dan kun je uiteraard adviseren daar wat minder van te eten.

Beschrijf een concrete actie

Tot slot bepaalt de patiënt een concrete actie. Dit gebeurt aan de hand van een als-dan-plan (implementatie intentie): 'Als ... dan neem ik ... in plaats van ...'. Twee voorbeelden:

- Als ik thuiskom van werk, dan neem ik een glas water in plaats van een glas cola.
- Als ik iets wil snacken bij een film, dan neem ik een handje ongezoeten noten in plaats van chips.

Door gedrag te koppelen aan een moment of een behoefte, wordt de actie concreter en haalbaar. Het kan de patiënt helpen om meerdere acties en dus als-dan-plannen te maken (bijvoorbeeld 3). Op die manier hangt niet alles af van één actie/plan. Zorg ervoor dat de patiënt kiest voor kleine maar uitdagende stappen, die aansluiten bij (de leefstijl van) de patiënt.

Laat de patiënt het als-dan-plan invullen op het invulvel behorend bij de praatplaat en geef deze mee naar huis. Adviseer je patiënt het invulvel met het als-dan-plan ergens in huis neer te leggen of op te hangen waar het als herinnering kan dienen, zoals op de koelkast. Als het je patiënt na verloop van tijd gelukt is om de voorgenomen verandering(en) vol te houden, zou je aan de hand van de praatplaat een nieuwe stap kunnen bespreken.

Doe inspiratie op met de online tool Mijn betere keuze



Als aanvulling op de praatplaat kun je de gratis online tool Mijn Betere Keuze inzetten. Deze tool helpt betere keuzes te maken met minder calorieën, suiker, zout of verzadigd vet. Alle producten op de praatplaat zijn terug te vinden in de tool. Per product wordt in de tool heel concreet aangegeven wat een betere keuze zou zijn. Je kunt de tool samen met je patiënt invullen of je patiënt de tool thuis laten doorlopen.

Meer informatie

Wil jij meer informatie over voeding in relatie tot diverse aandoeningen? Dan kun je terecht op onze website speciaal voor huisartsen en praktijkondersteuners: www.voedingscentrum.nl/huisartsenpraktijk

Heel veel succes met de Praatplaat Gezonder Eten. Mocht je opmerkingen of suggesties hebben, dan horen we dat graag via professionals@voedingscentrum.nl.