

Voeding kan je welzijn ondersteunen

Hélèna Spijkerman
diëtist & leefstijlcoach



Team diëtisten (links > rechts):



Jolanda, H elene, Bea, Christine.

Fari lle is nieuw (staat niet op foto).

Officieel gestart in januari 2023 als Kenniscentrum Lipoedeem Nederland.



Workshop – wat komt er aan bod

- Lipoedeem en overgewicht
- Holistische leefstijl en samenwerking diverse zorgprofessionals
- Behandelingsdoelen en –mogelijkheden
- Ontstekingsreactie op pijnklachten + aangepaste voeding (=anti-inflammatoir)
- Wat kan de lipoedeem diëtist voor je betekenen?

Lipoedeem komt zowel bij vrouwen als mannen voor die te zwaar zijn

Waar of niet waar

Denk je 'waar' = opstaan

Denk je 'niet waar' = blijven zitten



Lipoedeem versus...

	Lipoedeem	Obesitas	Lymfoedeem
Geslacht	vrouw	vrouw + man	vrouw + man
Positieve familie historie	vaak	vaak	bij primaire lymfoedeem
Pijn	ja	nee	nee
Ziekte gradatie en verloop	vooral in benen en armen	hele lichaam	begin gedeelte armen/benen
Reactie op dieet	nee/weinig	ja	nee
Voeten betrokken	nee	soms	soms
Pitting oedeem	soms	nee	soms

- * 4 op 5 vrouwen met lipoedeem ook obesitas heeft
- * Geen effect van strenge afslankdiëten
- * Aandacht voor ontstekingsremmende voeding



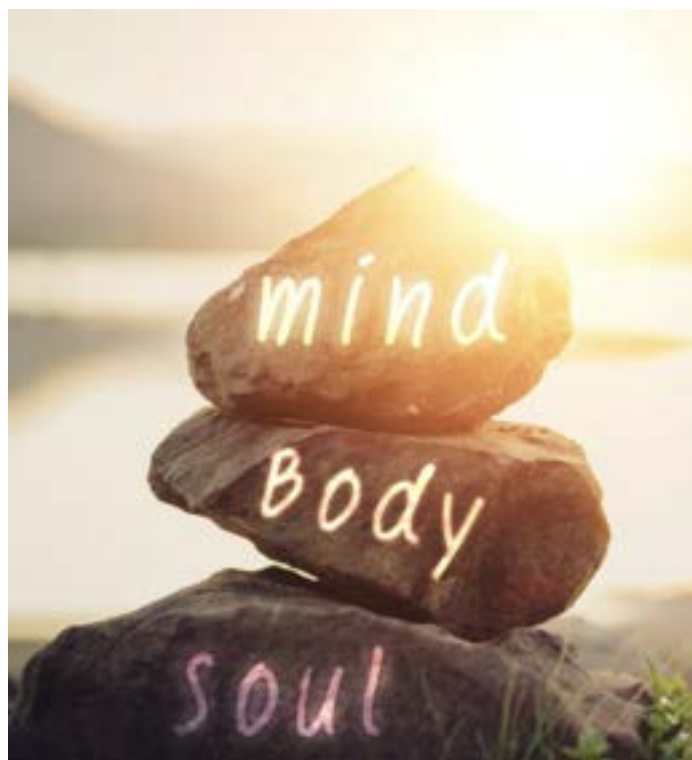
Klachten van lipoedeem verminderen als iemand in balans is op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied
(=holistische benadering)

Waar of niet waar

Denk je 'waar' = opstaan

Denk je 'niet waar' = blijven zitten

Streven naar welzijn/vitaliteit op alle niveaus van het leven: lichamelijk, mentaal, emotioneel, sociaal en geloof/spiritueel



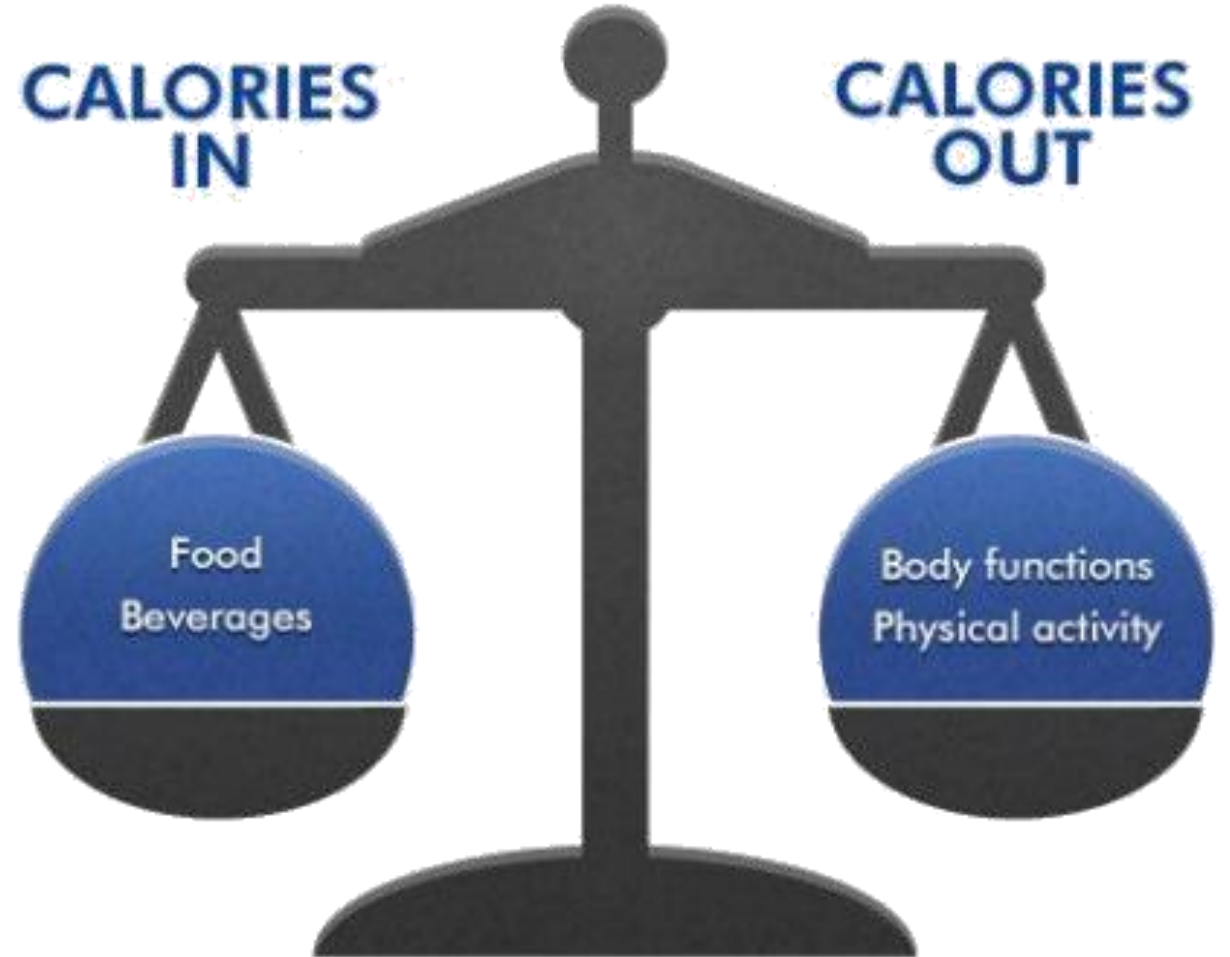
- Verminderen en voorkomen van verergering lipoedeem(klachten), zodat bewegingsactiviteiten en energiebalans verbeteren
- Geleidelijk gewichtsverlies en/of bereiken stabiel gewicht en verbeteren voedingstoestand
- Acceptatie van ziektebeeld en aanleren/vasthouden gezonde eet/leefgewoontes (voor de rest van 't leven)

- Huisarts en dermatoloog
- Huid/oedeem/fysiotherapeut
- Diëtist en leefstijlcoach
- Psycholoog
- Chirurg





Wat weten we over de relatie voeding en lipoedeem?



Factoren die energiebehoefte (= calories out) van het lichaam bepalen

- Geslacht - leeftijd - lengte - gewicht
- Lichaamssamenstelling (spier/vetmassa/vocht)
- Hoeveelheid dagelijkse beweging
- Intensiteit van beweging

Vermoedelijk is minder energieverbruik bij lipoedeem door

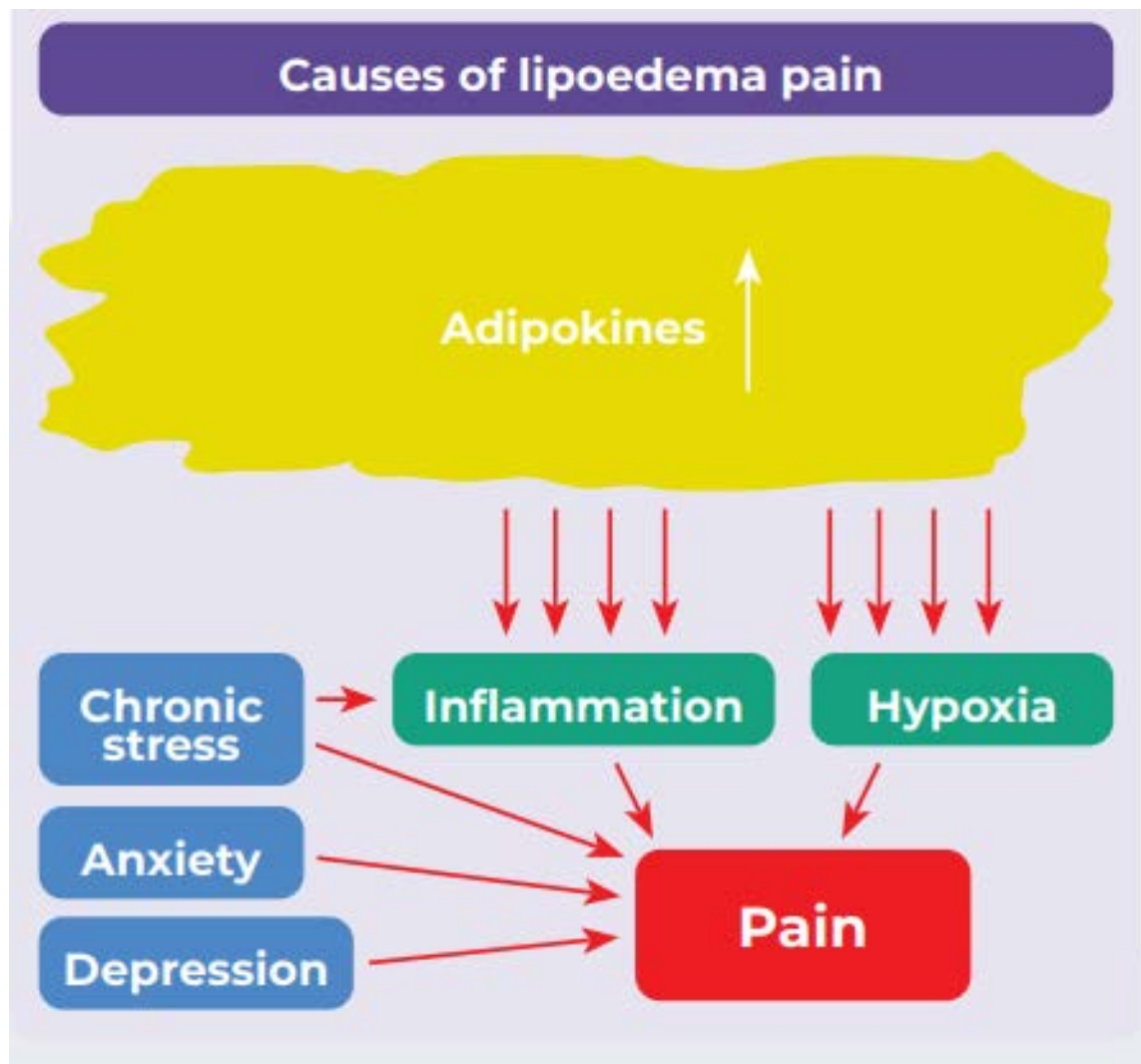
- Lagere activiteit door pijn en vermoeidheid
- Lagere lichamelijke belastbaarheid
- Lagere spiermassa

Aangepast voedingspatroon draagt bij aan het verminderen van pijnklachten en vermoeidheid

Waar of niet waar

Denk je 'waar' = opstaan

Denk je 'niet waar' = blijven zitten



Adipokines:
ontstekingsachtige stoffen

Inflammatie: laaggradige ontsteking

Hypoxia: zuurstoftekort

Anxiety: angst

Levert waardevolle voedingsstoffen,
anti-oxidanten en omega 3 vetzuren

Eten dat recht uit de natuur komt

Eten dat niet/weinig bewerkt is

Eten dat veel vitamines, mineralen en vezels bevat

Eten dat je lichaam goed voedt



Supplementen spelen een belangrijke rol bij vermindering lipoedeem klachten

Waar of niet waar

Denk je ‘waar’ = opstaan

Denk je “niet waar” = blijven zitten



PuurGezond Piramide

Ontstekingsremmend m.b.v. Mediterraans dieet

- Groente/fruit (divers)-> 300-500 gram/dag
- Peulvruchten -> elke dag of om de dag
- Noten, zaden en pitten -> handje 30 g/dag
- Meer omega 3 vetzuren -> 2x p. wk vette vis
- Volk. graanproducten ->matig/ gevarieerd
- Zuivel/kaas -> liefst yoghurt, kwark, kefir
- Met mate rood vlees(waren)-> 1-2x p. wk
- Beperkt zoetheid/fastfood -> liefst fruit, noten
- Met mate alcohol -> max 1 glaasje p. wk
- Suppletie omega 3 vetzuren, vit D/Mg tablet

Koolhydraatbeperkt dieet

- STAP 1:



- STAP 2: Totale hoeveelheid KH verlagen, méér groente en eiwitten



= ultra processed food

Eten dat veel bewerkingsprocessen/fabriek heeft ondergaan

Eten dat geen of weinig vitamines/mineralen, beschermstoffen en vezels bevat

Eten dat veel suiker, zout en vet bevat

Eten dat vult, maar je lichaam niet goed voedt

Ketogeen dieet < 36 gram KH

- bewezen effectief bij lipoedeem
- minder ontsteking/inflammatie
- snelle gewichtsafname
- geen honger
- afname vocht (door uitputting glucogeen voorraad)
- best zwaar dieet

VERDELING KETO DIEET



Veel stress-> cravings en impulsief eten
Onbewuste gewoontes -> automatisch piloot



Lijngericht eetgedrag

Extern eetgedrag

Emotioneel eetgedrag

Volume eetgedrag

- Cognitieve gedragstherapie
- Specialisatie eetstoornissen
- ACT therapie
- Emotie-eten de Baas
- Intuïtief eten
- Lichaamswerk en yoga

Kan je als lipoedeem patiënt ondervoed zijn?

Waar of niet waar

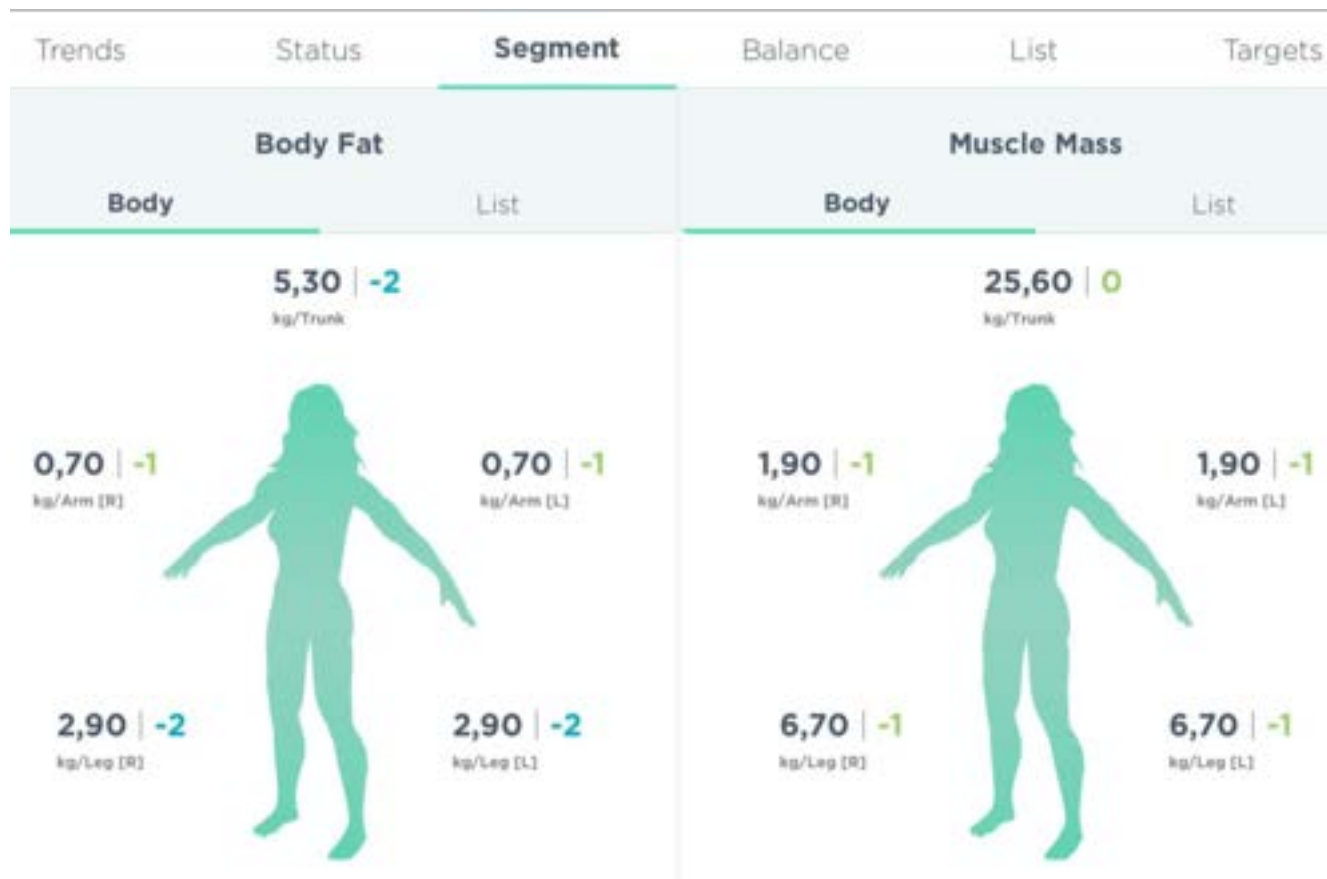
Denk je 'waar' = opstaan

Denk je 'niet waar' = zitten



- Je kunt aan het gewicht niet zien of iemand gezond is
- Risico op ‘verborgen’ ondervoeding en toch te zwaar zijn
Speciale weegschaal nodig die energiebehoefte, spier/vetmassa en vocht% bepaalt
- Overgewicht -> altijd op dieet/jojo-en, risico dieet -> te laag in kcal, te weinig voedingsstoffen, vitamines en mineralen -> roofbouw op lichaam -> slechte conditie (vaak laag spiermassa, hoog vetmassa)
- Gevolgen van slechte lichamelijke toestand
Hoge cortisol/ontstekingswaarden -> insulinegevoeligheid is minder, stijging bloedglucose, disbalans in allerlei hormonen, negatieve spiraal (niet echt ziek, maar ook niet gezond)
- Liever ‘voeden’ (voedzaam eten) dan ‘vullen’ (snack/snaaigedrag)

Met bio impedantie weegschaal kan de diëtist je gewicht, spiermassa, lichaamsvet en vochtgehalte in de gaten houden



- **Diëtist is op de hoogte** wat lipoedeem is + klachtenpatroon
- **Kan je adviseren** over relatie ‘anti-inflammatoire voeding’ en lichamelijke klachten
- **Herkent/behandelt** emotie-eten en verstoord eetgedrag
- **Stelt persoonlijk voedingsplan op** (Mediterraan of KH beperkt dieet)
- **Houdt in de gaten** je gewichtsverloop, spier/vet en vochtmassa, omtrekmetingen van benen/armen
- **Screent/behandelt** eventueel aanwezige ‘ondervoeding’
- **Begeleid** je bij verbeteren van de kwaliteit van leven (fysiek, mentaal, eet/leefpatroon, zelfbeeld), minder nadruk op gewichtsverlies

Welke veranderingen kan je doen om dit menu gezonder te maken?

Voorbeeld dagmenu: vrouw, 55 jr, 80 kg, BMI: 28,3 (bij 1.68m)

Ontbijt	2 beschuitjes, besmeerd met boter Belegd: 1x halve plak kaas en 1x jam Kop thee
Tussendoor	Kop cappuccino met pakje Sultana's
Lunch	Bruin pistolet met smeerworst Kop Cup a soup kerrie + kop thee
Tussendoor	Mandarijn + Body Fit eiwitreep (45 g chocolat caramel) Kop cappuccino
Warme maaltijd	Gehaktballetje met jus 2 gekookte aardappeltjes 2 opscheplepels snijbonen Glas water
Tussendoor	Kop thee met 2 blokjes Milka chocolade Glas ice tea
	Ca 1850 kcal, 64 g eiwit, 84 g vet (vv: 33 g), 200 g KH, 24 g vezels

Opstaan

Glas lauwwarm water



Ontbijt
2 vezelrijke of KH- arme crackers, besmeerd met halvarine omega 3 vetzuren
Belegd: halve plak kaas en jam, met minder suiker
Schaaltje (150 ml) halfvolle yoghurt naturel met (30 g) blauwe bessen/aardbeien
Beker thee

Tussendoor
Kop zwarte koffie + glas water

Lunch
Bruin pistolet (50 g), besmeerd met halvarine omega 3 vetzuren
Beleg: 2 plakjes kipfilet of 100% pindakaas of hummus naturel
Kopje bouillon
2 mandarijntjes (ca 120 g) of ander fruit (of bakje snackgroente)
Beker (250 ml) karnemelk, kefir of sojadrink, ongezoet

Tussendoor
Kop zwarte koffie + glas water

Warme maaltijd
Kipgehaktballetje (100 g) met magere jus
2 gekookte aardappeltjes (50-100 g)
4 opscheplepels snijbonen (ca 250 g) of andere groente)
Glas water

Tussendoor
Beker thee met handje (35 g) ongezouten nootjes + handje (8st) snoeptomaatjes Glas ice tea 0% suiker

Ca 1360 kcal, 86 g eiwit, 61 g vet (vv: 13 g), 28 g vezels

- Drie voedzame, gezonde maaltijden per dag (geen/weinig tussendoortjes -> stabielere bloedsuiker/insuline spiegel)
- Wit beschuit -> vezelrijke/KH arme crackers (minder KH, meer vezels/eiwit)
- Boter -> halvarine met omega 3 vetzuren
- Meer zuivel (liefst aangezuurd 1x yoghurt en 1x karnemelk/kefir)
- Meer fruit (2 mandarijnen, 50 g blauwe bessen/aardbeien)
- Meer groente (2 opscheplepels -> 4 lepels + handje tomaatjes)
- Meer water (4 glazen totaal)
- Cappuccino -> koffie zwart (cappuccino bevat suikers)
- Frisdrank/ice tea -> 0% suiker)



Hebben jullie vragen?

Hélène Spijkerman
diëtist & leefstijlcoach

www.voedingbijlipoedeem.nl
info@voedingbijlipoedeem.nl

Volg NLNet op social media

- Scan de QR-code en volg onze kanalen
- Maak gebruik van social media met **#lipoedeemdag2025**
- Laat weten wat je van deze dag vond via

