

OPZ *Geel*

---

Openbaar Psychiatrisch Zorgcentrum



# Het belang van voeding bij psychisch herstel

Als ik blijf kijken zoals ik altijd heb gekeken,  
blijf ik denken zoals ik dacht.

Als ik blijf denken zoals ik altijd heb gedacht,  
blijf ik geloven zoals ik altijd heb geloofd.

Als ik blijf geloven zoals ik altijd heb geloofd,  
blijf ik doen zoals ik altijd heb gedaan,

Als ik blijf doen zoals ik altijd gedaan heb, blijft  
mij overkomen wat mij altijd overkomt.



# Het belang van gezonde voeding binnen de psychiatrie

Gezonde voeding in de psychiatrie → extra belangrijk owv invloed medicatie

Antipsychotica, antidepressiva, benzo's, cortisone,...  
→ werken insulineresistentie in de hand

Insulineresistentie = Metabool syndroom

- Gevoeligheid voor hormoon insuline neemt af
- Suikers uit de voeding geraken niet in onze cellen → stijging bloedsuikerwaarden
- Signaal aan pancreas: produceer meer insuline
- Pancreas slaagt hier niet in → lichaam ondergaat metabole veranderingen



# Zorgpad screening en opsporing metabool syndroom

Psychiatrie → hoge prevalentie metabool syndroom, mede door medicatie en de effecten ervan

Waarom zorgpad oprichten?

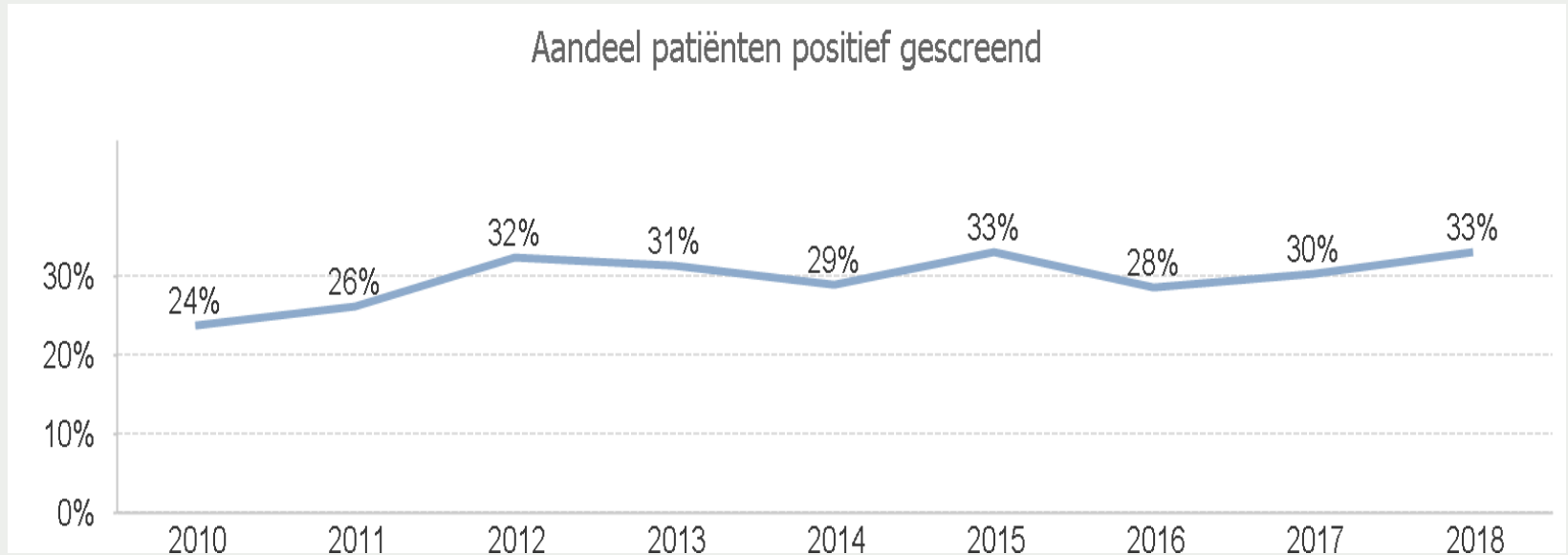
- Problematiek beter in kaart brengen
- Correcte multidisciplinaire behandeling bieden



- **Abdominale obesitas**
- **Hypertriglyceridemie**  
(of behandeling voor)
- **Verlaagd HDL cholesterol**  
(of behandeling voor)
- **Verhoogde bloeddruk**  
(of behandeling voor)
- **Verhoogde nuchtere plasmaglycemie**  
(of gekende diabetes)



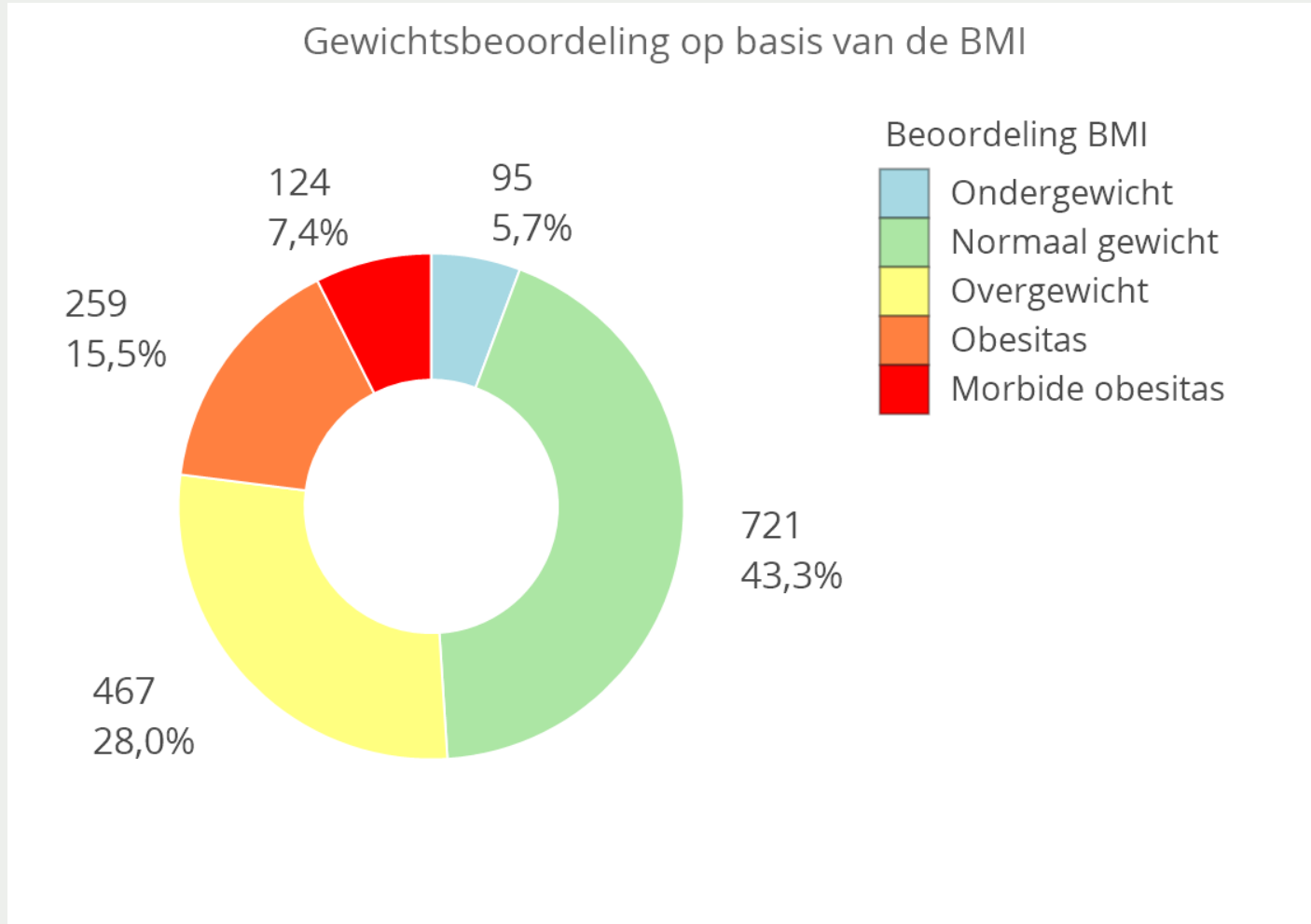
# Cijfers screening metabool syndroom OPZ Geel



33% van de opgenomen patiënten, waarvoor in 2018 een volledige screening werd uitgevoerd, test positief.

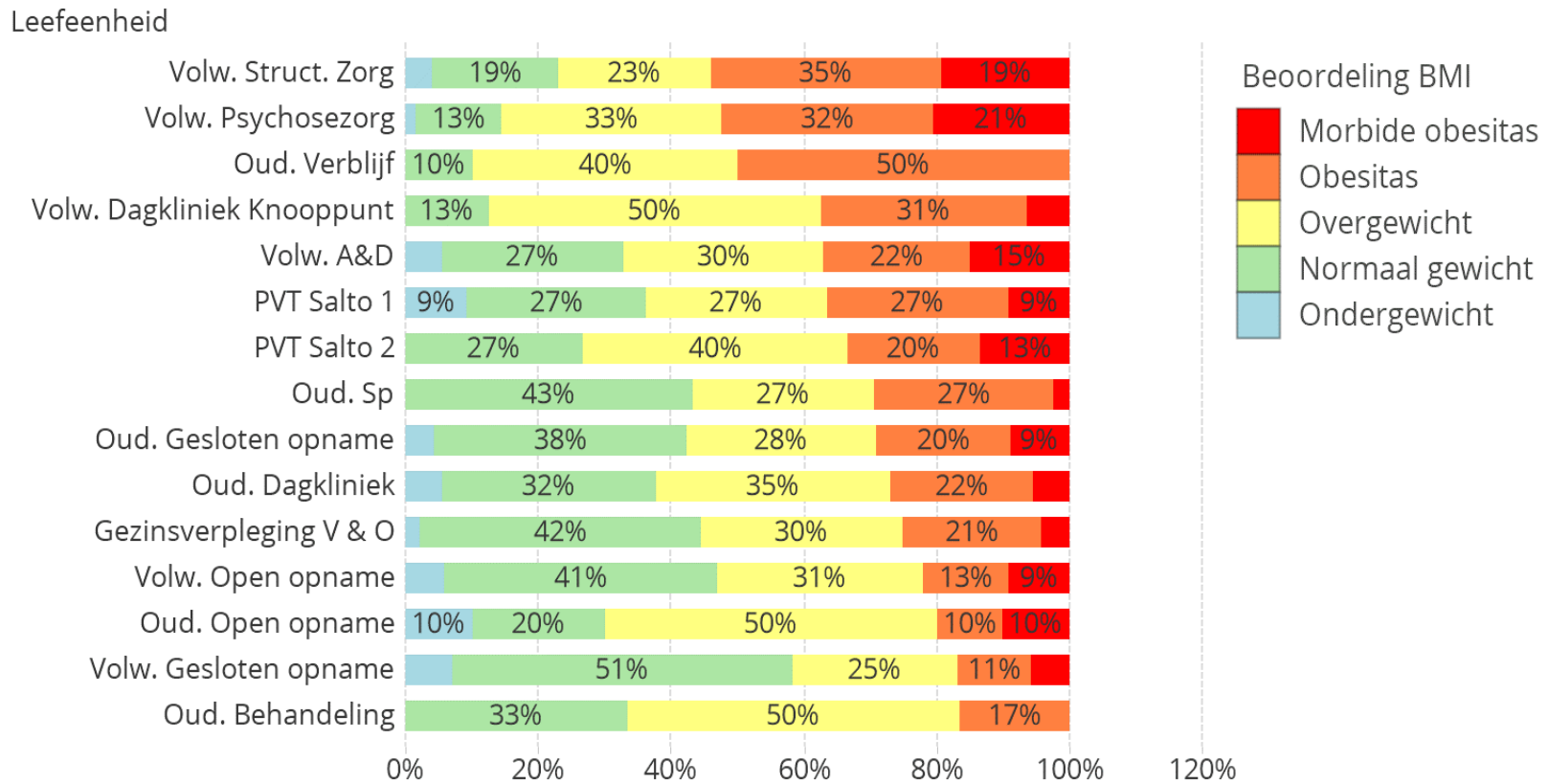


# Gewichtsbeoordeling op basis van de metabole screening



# Beoordeling BMI per leefeenheid

Gewichtsbeoordeling op basis van de BMI

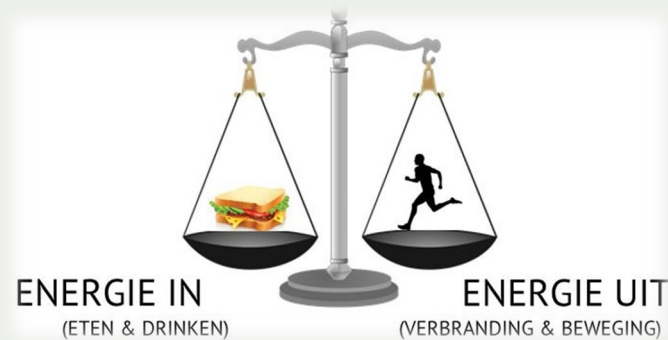


# Obesitas: oorzaken

Obesitas = een multifactoriële aandoening die door het WHO als ziekte is erkend

Gewichtstoename:

- Langdurig onevenwicht in de energiebalans
- Complex samenspel: biologische, sociale, psychologische en omgevingsfactoren

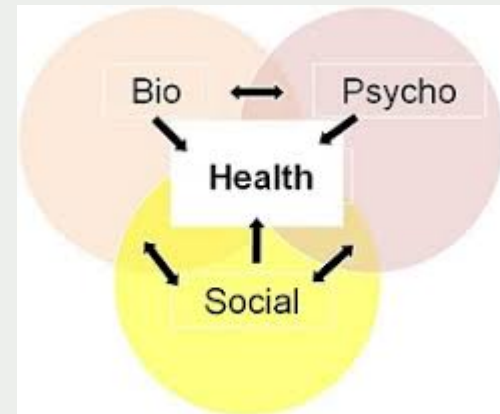




# Biologische oorzaken

- Genetische aanleg
- Te veel eten
- Te weinig bewegen
- Verminderd verzadigingsgevoel
- Hormonen: schildklier, cortisone

→ Gewichtstoename



Gedrags- en denkpatronen hebben invloed op het gewicht:

- Veel mensen kunnen strenge dieetregels niet volhouden
- Op lange termijn heeft dit geen enkele zin
- Gevolg: men wordt vaak nog zwaarder

Gevoelens spelen mee:

- Jezelf eventjes beter voelen na het eten van iets lekkers
- Bij stress, verdriet of eenzaamheid vluchten in eten
- Eten als troost of beloning

Vaak liggen problemen, trauma's of onverwerkte processen uit de jeugd aan de basis



# Sociale & culturele oorzaken

De rol van voeding binnen het gezin vormt iemands denken over eten op kinderleeftijd.

In je gezin van herkomst wordt de basis voor je eetgedrag gelegd.

- Hardnekkige gewoontes: suikerrijke snacks, frisdrank, alcohol
  - Eten en drinken voor de gezelligheid, niet omdat het nodig is
  - Overvloed aan eten in onze maatschappij
- Ongezonde eetgewoontes sluipen er in en worden een vast patroon
- We herkennen een verkeerd eetpatroon maar dit corrigeren blijkt heel moeilijk
- Gebrek aan beweging in onze samenleving



# Individuele factoren die bijdragen aan het ontstaan van overgewicht

- Psychosociale factoren
- Voedselkeuze
- Te weinig lichaamsbeweging
- Aanleg
- Zwangerschap
- Menopauze
- Stoppen met roken
- Hypothyreoïdie (vertraagde werking schildklier)
- Medicatie (psychofarmaca, geslachtshormonen)
- Eetbuien
- Stress / sociale veranderingen



# Behandeling van overgewicht binnen de psychiatrie

- Verandering van voedingspatroon met hulp van diëtiste
  - Extra beweging
- = conservatieve traject  
+ psychische ondersteuning om inzicht te krijgen in het WAAROM van het eten
- Oude hardnekkige patronen
  - Traumatische ervaringen  
→ vaak aan de basis van eetgedrag  
= de reden waarom diëten vaak niet werken

Voeding + psyche + beweging  
= blijvende verandering in levensstijl!



# Hoe het voedingspatroon aanpakken?

1. Intake: algemene gegevens, medicatie, dieetverleden,...
2. Voedingsanamnese
3. Samen dagschema opstellen
4. Eetdagboekje bijhouden indien nodig
5. Aangepaste voeding voorzien vanuit de keuken
6. Opvolgconsultaties
7. Workshops op afdelingen
8. Vicieuze cirkel doorbreken

*Hoe de vicieuze cirkel doorbreken?*

- Gedragstherapie



Obesitas = gedragsprobleem

- Inzicht verkrijgen door eetdagboek
- Gevoel noteren  
→ welke eter ben je zelf?

3 vormen van eetgedrag:

1. De emotionele eter (vaak voorkomend in de psychiatrie)  
Onaangename gevoelens weg eten
2. De externe eter  
externe factoren bepalen wat je eet
  - morgen afhaalmaaltijd want de kinderen hebben training
  - vandaag lukt diëten niet want mijn jarige collega trakteert
3. De lijngerichte eter  
Groep die al heel lang op dieet is  
Kennen alle afslankhypes en kcal per voedingsmiddel



# Eetdagboek

*Vul zelf 1 dag uit het eetdagboek in + aanvullende info emoties*

→ Inzicht verkrijgen in je eigen eetgedrag

week		
maandag	dinsdag	woensdag
ontbijt	ontbijt	ontbijt
tussendoor	tussendoor	tussendoor
lunch	lunch	lunch
tussendoor	tussendoor	tussendoor
diner	diner	diner

Gemoedstoestand voor het eten
Oorzaak gemoedstoestand
Verzadigingsgevoel?
Gemoedstoestand na het eten
Willen of moeten?
Aanvullende info





## plantaardig, onbewerkt, gevarieerd

Voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong:

- Groenten & fruit
- Volle granen
- Aardappelen
- Noten en zaden
- Peulvruchten
- Plantaardige oliën
- Vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren



# Tips

- 1) Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd
- 2) Beperk je inname van dierlijke producten
- 3) Drink vooral water
- 4) Kies zo weinig mogelijk voor bewerkte of kant- en klare producten
- 5) Varieer en zoek alternatieven
- 6) Eet op vaste tijdstippen en probeer regelmaat aan te houden
- 7) Eet bewust en met mate (tv – smartphone aan de kant)
- 8) Pas je omgeving aan: geen koeken in de auto leggen
- 9) Werk stapsgewijs en planmatig
- 10) Geniet van wat je eet



# Extra aandachtspunten binnen OPZ

- Plantaardig en onbewerkt

*(pure producten, verse kruiden, zoutbeperking, geen gebruik van poeders en pak)*

- Omega 3 vetzuren

vetzuren met ontstekingsremmende eigenschappen

*(gebruik van olijfolie, streven naar 2x/week vis waarvan 1x/week vette vis, aandacht voor noten,...)*

- Inname van anti oxidanten (ontstekingsremmers)

vb. gember, kurkuma, bosbessen, broccoli

*(aanbieden van extra fruit en rauwkost, 2 soorten groenten, soep met verse kruiden, desserts met vers fruit)*

- Suikerarm voedingsbeleid



- Suiker = verslavend
- Overmatig gebruik: insulineresistentie, diabetes, tandbederf, depressie, bevorderen vorming kankercellen
- Gemiddeld 95 g suiker/dag = 35 kg/jaar
- Voedingsindustrie laat producten gezonder lijken d.m.v. glucose-fructosestroop en zoetstoffen  
Glucose-fructosestroop > zoetkracht suiker → sneller insulineresistentie
- Honing, kokospalmsuiker, agave,... gezonde suikers?  
Ze bevatten enkele gezonde nutriënten die niet aanwezig zijn bij gewone tafelsuiker maar zijn even belastend als gewone suiker.



# Suikerarm voedingsbeleid

## OPZ

- Iedere patiënt met een dieet wordt aangemeld bij de diëtiste zodat de vraag kan gekaderd worden en maaltijden correct aangepast kunnen worden volgens behoefte
- Patiënten waarvoor opvolging door de diëtiste nuttig lijkt, worden aangespoord/gesensibiliseerd voor een consultatie bij de diëtiste
- Sensibilisatie voor gezonde tussendoortjes, grootte van porties, dranken, suikerverbruik,...
- Magere yoghurt en fruit wordt standaard aangeboden als tussendoortje
- Verkleinen van desserts, verplaatsen van de dessertinname naar het 4-uurtje, het stimuleren van extra rauwkost, extra soep,...
- Multidisciplinair voedingsoverleg bij de divisie ouderen en jongeren
- Groepseducatie voor patiënten i.v.m. metabool syndroom, vermagering,...
- Actieve samenwerking met de keuken voor een aangepaste gezonde menukeuze
- Aangepaste samenstelling van de frisdrankautomaten
- Suikerarm voedingsaanbod in de cafetaria
- ...



*Stel voor jezelf een evenwichtig, suikerarm dagschema op.*

*Structuur – goed maaltijdpatroon:*

- 3 Hoofdmaaltijden  
(ontbijt, middag-, avondmaal)
- 2 à 3 tussendoortjes

Ontbijt = Belangrijke maaltijd, niet overslaan!

## Stofwisseling – Metabolisme

Wat is het?

Metabolisme = stofwisseling. Het metabolisme is de manier en de snelheid waarop je lichaam calorieën omzet in energie.

Traag of snel?

Afhankelijk van verschillende factoren:

leeftijd, geslacht, lengte, hormonen, erfelijke factoren,...



# Gezond en gevarieerd voedingspatroon:

## Voorbeeld dagschema

### Ontbijt

- 3 sneden volkoren brood
- 1 met confituur
- 2 met smeerkaas
- 1 appelsien

- 1 glas water
- 1 tas koffie

### Tussendoortje

- 1 potje yoghurt

- 1 glas water/thee

### Middag

- 3 sneden bruin brood met minarine en kippenwit/kaas
- + Bordje rauwkost (met dressing)

- 2 glazen water



# Gezond en gevarieerd voedingspatroon:

## Voorbeeld dagschema

### Tussendoortje

1 stuk fruit

1 glas water

### Avond

1 bord soep

3-5 aardappelen

1 kalkoenlapje

Half bord wortelen en erwten

2 glazen water

### Late snack

1 tas soep of 1 handvol nootjes

1 glas water, thee





# Nawoord

Er heerst wel wat verwarring rond voeding, gezondheid, gewicht en psychisch functioneren. Wat hier nog bijkomt is dat je simpelweg niet kan stoppen met eten. Dit wil zeggen dat je zelfcontrole dus dagelijks aangesproken wordt en dit levenslang. Hier zit vaak het knelpunt voor gewichtsbeheersing. Hoe kan je een gezonde relatie krijgen met eten, met een gewenst gewicht, en hoe kan je dit in de toekomst behouden?

Een multidisciplinaire aanpak is hier vereist.  
Ieder persoon is uniek en dient zo benaderd te worden.

Beweging en medische, therapeutische of voedingskundige interventies zullen op meerde aspecten van het leven van de cliënt van invloed zijn. Nazorg verdient bij overgewicht en obesitas een belangrijke plaats.

The key to life is balance.



- Uit de ban van emotie eten  
Joanna Kortink, Greta Noordenbos
- Breek met hoe je eet  
Ella van Laer
- Vrij van eetproblemen  
Ingeborg Bosch
- Het verlichte brein  
Alberto Villoldo, David Perlmutter
- Het endorfiene herstelplan  
Lucas Flamend
- Psyche en Gewicht  
Jacqueline Vogelaar
- Zorgpad Metabool syndroom  
OPZ Geel
- Vlaams instituut gezond leven

