



11/06/2023

# Coachee 1

Minor: Leefstijl coaching

Naomi Kuipers

400419

Klas A

## Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
Voedingsplan.....	4
Feedback .....	13
Bronvermelding.....	17
Afbeeldingen en tabellen .....	18
Bijlagen.....	19
Bijlage A Intakeformulier .....	19
Bijlage B Voedingsdagboek .....	27
Bijlage C Behoeftes macronutriënten en micronutriënten .....	27
Bijlage D Positieve gezondheid .....	31
Bijlage E Voorbeeld dagmenu .....	33
Bijlage F Vetpercentage metingen .....	34
Bijlage G Ontvangen Feedback.....	35

## Inleiding

In dit document staat het uitgewerkte voedingsplan. Verder staat in het document het intakegesprek uitgewerkt.

Ik heb bij deze coachee voornamelijk de focus gelegd op voeding, vanwege de hulpvraag.

Mijn coachee benoem ik met de eerste letter van zijn naam vanwege de privacyregels. Mijn coachee die ik voor voeding heb begeleid, benoem ik met de letter J.

Alle bijhorende documenten zoals het intake gesprek en het voedingsdagboek zijn terug te vinden in de bijlagen.

## Voedingsplan

### Screening en onderzoek anamnese Wie is mijn coachee?

Mijn coachee is een man en is 50 jaar oud. Hij werkt bij een deurservice bedrijf en heeft hier een kantoorbaan. J. werkt hier 40 uur in de week.

J. woont momenteel in een vrijstaande woning in een dorp in de provincie Groningen. Hij is ongeveer een jaar geleden hierheen verhuist dus in het weekend moet hij nog wel eens klussen en/of tuinieren. J. heeft een vrouw, twee kinderen (18 en 20) en een hond. Tijdens zijn werk zit hij grotendeels achter de computer te bellen met klanten en leveranciers. Tijdens de lunch gaat hij meestal wandelen met collega's deze wandeling duurt ongeveer 10 á 20 minuten. Daarnaast heeft J. op de maandagavond nog volleybaltraining van ongeveer anderhalf tot twee uur. Verder beweegt J. niet intensief. Hij doet alleen licht huishoudelijk werk, klust in huis en houdt de tuin bij.

### Medische achtergrond

J. heeft last van reumatische psoriasis, dit is een gewrichtsontstekingsaandoening die gepaard gaat met psoriasis. Hij kan alles qua beweging gewoon doen, alleen wanneer hij een ontsteking heeft, heeft dat invloed op zijn mobiliteit. J. heeft geen allergieën.

### Eerdere ervaringen

J. heeft geen eerdere ervaring met een diëtiste of een leefstijlcoach. Wel heeft hij eerder geprobeerd om af te vallen. Hij geeft aan dat meer sporten en gezonder eten toen wel heeft gewerkt, maar zodra hij weer minder ging bewegen en ongezonder ging eten kwam hij snel weer aan.

Daarnaast heeft J. ook meerdere pogingen gedaan om minder alcohol te drinken. In het begin kon J. dit steeds goed volhouden, maar naarmate de tijd vorderde ging hij toch steeds weer meer alcohol drinken.

### Specifieke gegevens

Op dit moment weegt J. 103 kg en is 1,83 m lang. Hierdoor is zijn BMI 30,8. Zijn vetpercentage is 32,72% hiermee zit J. in het "vakje" overgewicht. J heeft een vetmassa (FM) van 33,7 kg en een vetvrije massa (FFM) van 69,3 kg.

In de bijlage staan afbeeldingen van een 4-puntsmeting die ik heb uitgevoerd. Als bewijslast heb ik een foto van een 4-puntsmeting bij mijn partner gemaakt. J. voelde zich er namelijk niet comfortabel bij als ik een foto maakte.

### Rode vlaggen

Waar ik rekening mee zou moeten houden is het beweegadvies als J. last krijgt van een ontsteking. Verder heeft J. een BMI van > 30 dit kan als een rode vlag ervaren worden. Maar als je als leefstijlcoach hier goed rekening mee houdt is het mogelijk om deze coachee te begeleiden. Ik heb hier rekening mee gehouden door onderzoek doen op het internet. Hier heb ik gekeken naar voedingsadviezen voor iemand met overgewicht. Daarnaast heb ik gekeken naar andere zaken waar je rekening mee moet houden, zoals bewegen.

Daarnaast kan het alcohol probleem ook gezien worden als rode vlag. Maar omdat J. dit zelf graag wil veranderen en ook vaker langere tijd geen alcohol heeft gedronken ga ik er volledig vanuit dat ik hem hierbij kan begeleiden en helpen.

### Verwachtingen

J. zijn verwachting van mij is: "Ik hoop dat door dit traject aan te gaan ik uiteindelijk betere voedingskeuzes kan maken en kan werken aan een gezondere leefstijl".

"Ook hoop ik dat ik wat tips kan krijgen op het gebied van beweging". In een gesprek hebben we het volgende ook nog vastgesteld: J. wilde dankzij mijn hulp zich graag fitter gaan voelen en zou ook graag wat willen afvallen.

Mijn verwachting is dat J. mijn ideeën wel zou opvolgen en zeker in het begin ga ik er van uit dat J. zich aan ons voedingsplan houdt. Wel ben ik bang dat J. op langer termijn last kan hebben van een terugval, dat is de reden dat ik met kleine en haalbare doelen begin. Om de kans op een snelle terugval te verkleinen.

### **Hulpvraag**

#### De hulpvraag zelf

De hulpvraag vanuit de coachee is vooral dat hij gezonder wil leven. En zo wil hij zich ook voelen. Omdat het begrip "fitter worden" per persoon verschilt heb ik J. gevraagd wat voor hem fitter zijn is. Ook heb ik hem gevraagd waaraan hij dit zou merken. Dit is zijn antwoord op de vragen: "Ik voel mij fitter wanneer ik kan sporten en bewegen zoals ik zou willen, dus niet eerder moeten stoppen omdat mijn lichaam niet meer kan. Ik zou het als eerste merken bij het opstaan aan mijn gewrichten en aan mijn spieren".

#### Uit wie komt de hulpvraag?

De hulpvraag komt in eerste instantie vanuit J. zelf. Maar hij geeft ook aan dat hij het doet voor zijn familie. Hij geeft aan als hij zich fitter voelt, wat afvalt en gezonder leeft dat zijn gezin dan wat geruster is. En dat zijn gezin minder bang is om hem op vroege leeftijd te verliezen. De cliënt heeft het idee dat doordat hij te zwaar is en ongezond leeft zijn gezin zich zorgen maakt over zijn gezondheid. Zelf wil hij wel graag fitter worden.

J. verwacht van mij dat ik hem kan helpen op het gebied van zijn voedingspatroon en voedingskeuzes. Daarnaast wil hij ook wat meer tips op het gebied van beweging. Hij zou graag willen weten hoe hij meer kan bewegen, ook als hij er weinig tijd voor heeft. Hierdoor kan hij namelijk meer spierkracht ontwikkelen.

### Motivatie

De motivatie van de cliënt komt vooral uit die van zijn gezin. Maar zijn eigen gevoel geeft aan dat zijn gezin er op die manier over denkt. Ik heb verschillende vragen gesteld aan de hand van zijn antwoord over zijn gezin. Zo heb ik gevraagd hoe hij weet dat zijn gezin dit denkt. En of hij ooit aan zijn gezin gevraagd heeft of dit hun gedachte was. Ondanks dat het antwoord van het gezin was dat ze zich niet heel veel zorgen maken, vond J. het toch een dingetje. Hij geeft aan dat zijn gezin alles voor hem is en bij hem op plek 1 komt, dus als zijn gezin iets van zijn leefstijl vindt dan trekt hij dit zichzelf erg aan. Dus ondanks dat de motivatie niet volledig vanuit J. zelf komt ben ik wel van mening dat hij zich 100% zou inzetten om zijn doelen te behalen.

### Stages of Change model

Doordat zijn motivatie voornamelijk uit zijn gezin komt, zit hij in de verkenningsfase van het stages of change model. Hij wil namelijk wel veranderen en is ook bezig om plannen te maken. Aan de hand van gesprekken en de uitleg van Esther heb ik de conclusie getrokken dat J. in deze fase zit. Aangezien hij ook zonder mijn hulp bezig geweest is met zijn voeding en zijn eigengemaakte afspraken ook naleefde zit J. gedeeltelijk al in de actiefase.

## Voedingsanamnese en antropometrie

### Eetdagboek

Om het eetpatroon van J. in kaart te brengen heb ik gevraagd of hij voor een week lang een eetdagboek wilde bijhouden. Dit heeft J. gedaan met de app "De eetmeter". Het volledige eetdagboek staat in de bijlage.

Aan de hand van het eetdagboek heb ik de macronutriënten kunnen berekenen. En aan de hand van de Harris en Benedict formule (J. zijn BMI is hoger dan 30) heb ik de behoeften uitgerekend. In de onderstaande tabellen staat wat J. nodig heeft en wat hij nu binnenkrijgt. Zijn behoeften zijn in dit geval berekend op een kcal inname van 2800 per dag, want hij wilt ook afvallen. De exacte behoeften van J. (3300 kcal per dag) staan in de bijlage.

Vanwege het feit dat J. overdag wel moe is heb ik ook gekeken naar de mineralen en vitaminen. Om te kijken of hij hier een groot tekort had of niet. In de bijlage staan deze berekeningen. Er staan daar twee tabellen, één met de behoefte en één met wat J. binnenkrijgt. Dit geldt voor zowel de mineralen als vitaminen.

Dit is wat J. binnenkrijgt op het gebied van de macronutriënten.

Dag	Kcal	Eiwitten	Vetten	Koolhydraten
11-04-2023	1697	75 gram	70,6 gram	101,4 gram
12-04-2023	1318	58,8 gram	37,2 gram	111,1 gram
13-04-2023	3304	140,4 gram	97 gram	214,2 gram
14-04-2023	4051	193 gram	167,6 gram	282,7 gram
15-04-2023	2734	112,1 gram	73,6 gram	266,7 gram
16-04-2023	3312	163,6 gram	130,8 gram	189,5 gram
17-04-2023	1612	822 gram	608,9 gram	186,1 gram

Tabel 1: Macronutriënten binnenkrijgen

In de tabel hieronder staat wat J. moet binnenkrijgen aan de hand van de Harris en Benedict formule. Deze gegevens zijn dus berekend aan de hand van de 2800 kcal die J. binnen zou moeten krijgen als die wilt afvallen.

Macronutriënten	Behoefte per dag
Koolhydraten	365 gram
Eiwitten	103 gram
Vetten	103 gram
<b>Aantal kcal</b>	
Koolhydraten	1461 kcal
Eiwit	412 kcal
Vetten	927 kcal













Tabel 2: Behoefte macronutriënten 2800 kcal

### Richtlijnen en de Schijf van Vijf

Naast dat ik heb gekeken naar zijn voedingspatroon, heb ik deze ook vergeleken met de schijf van vijf en de richtlijnen van gezonde voeding.

Schijf van Vijf: volgens het voedingscentrum krijg je de nodige voedingsstoffen en genoeg energie binnen als je volgens de schijf van vijf eet. In de Schijf van Vijf staat, op basis van het geslacht en

leeftijd, wat iemand zou moeten eten om deze voedingsstoffen binnen te krijgen. In de afbeelding hieronder staat wat J. volgens de Schijf van Vijf per dag binnen zou moeten krijgen.

	250 gram groente	
	2 porties fruit	
	6-8 bruine / volkoren boterhammen	
	4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen	
	1 portie vis / peulvruchten / vlees / ei	
	25 gram ongezouten noten	
	2-3 porties zuivel	
	40 gram kaas	
	65 gram smeer- en bereidingsvetten	
	1,5-2 liter vocht	

Afbeelding 1: Behoeften volgens de Schijf van Vijf

In de afbeelding hieronder staat wat J. volgens de richtlijnen van gezonde voeding binnen zou moeten krijgen.

**Het advies in het kort**

In dit advies zet de Gezondheidsraad op een rij welke voedingsmiddelen en -patronen leiden tot gezondheidswinst. Daartoe heeft de raad de wetenschappelijke kennis over de relatie tussen voeding en chronische ziekten systematisch beoordeeld. Op basis hiervan zijn de nieuwe Richtlijnen goede voeding geformuleerd:

- Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen
- Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten
- Eet wekelijks peulvruchten
- Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis
- Drink dagelijks drie koppen thee
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt.

Afbeelding 2: Voedingsrichtlijnen volgens de Gezondheidsraad

## Diagnose

### Model positieve gezondheid

Om meer inzicht te krijgen in hoe J. zich voelt op verschillende vlakken heb ik hem een paar vragen laten invullen op basis van het model, Positieve gezondheid. De antwoorden op deze vragen zijn terug te vinden in de bijlage.

Op basis van deze antwoorden ben ik gaan kijken of ik mijn cliënt op andere vakken nog kan helpen. Na het bekijken van de antwoorden ben ik erachter dat J. best wel hoog scoort op de gebieden. Wel zitten er wat uitschieters bij, maar dat is logisch. Aan de hand van dit model ben ik ook nog een gesprek met J. aangegaan en hierin ben ik voornamelijk dieper gaan kijken op de punten gezonder leven/eten. En duidelijk gevraagd waarom juist dit zo belangrijk voor hem is. Hieruit kwam geen nieuwe informatie, maar alleen dat hij langer wilt leven en doormiddel van een gezondere/fittere leefstijl denkt hij dit te kunnen behalen.

Hieronder staat de afbeelding met het door J. ingevulde spinnenweb.



Afbeelding 3: Spinnenweb ingevuld door J.

### Uitkomsten van eetdagboek

Uit het voedingsdagboek is gebleken dat J. over het algemeen 3 hoofdmaaltijden per dag eet en wel eens wat snackt op een dag.

Zijn ontbijt ziet er eigenlijk elke dag hetzelfde uit, namelijk een schaaltje magere yoghurt. Behalve op zondag, dan eet hij met zijn gezin warme broodjes uit de oven.

Verder neemt hij tijdens de "standaard" werkdagen een bak sla mee als lunch.

Op de donderdag dat hij zijn eetdagboek bijhield at hij zijn lunch namelijk niet op kantoor dus vandaar dat dit anders is dan de rest van de werkdagen.

In zijn standaard eetpatroon zit weinig verschil als er gekeken wordt naar het weekend en de werkdagen.

Daarnaast drinkt hij elke dag alcohol, maar dit is niet dagelijks evenveel.

Om inzicht te krijgen in zijn beweegactiviteiten heeft J. in het eetdagboek bij opmerkingen gezet of hij nog geklust heeft in huis of andere bezigheden heeft uitgevoerd.

### Wensen van J.

Hij geeft wel aan dat hij in de ochtend geen zin heeft in brood of iets anders dan een schaalte yoghurt (behalve op zondag). Hier hou ik dan ook rekening mee bij het overwegen van voedingskeuzes. J. gaf aan wel van zijn bak sla tijdens de lunch af te willen, zolang hij maar niet aankomt.

J. wil zich fitter voelen en geeft aan dat hij het gevoel heeft dat afvallen hem hierbij helpt.

### Alcohol

J. drinkt veel alcohol terwijl hij aangeeft, dat hij minder wil drinken. Daarnaast krijgt J. te weinig calorieën binnen en hij heeft tijdens de intake aangegeven dat hij wel eens een powernap doet, omdat hij overdag vaak vermoeid is. Het calorie tekort kan een aanleiding zijn dat J. zich overdag vermoeid voelt hierom dus een powernap moet doen. Ook geven meerdere bronnen aan dat overmatig alcoholgebruik vermoeidheid met zich mee kan brengen. (Jansen, 2022).

### Vitaminen en mineralen

Ook heeft J. op het gebied van vitaminen en mineralen wat tekorten, maar momenteel heeft hij nog geen last van de effecten van die tekorten. Zoals eerder vermeld zijn deze berekeningen te vinden in de bijlage. Via het voedingscentrum heb ik gekeken wat de behoeften zijn op het gebied van vitaminen en mineralen. Dit heb ik dan ook naast de inname gelegd van J. en op basis daarvan zijn de tekorten berekend (Voedingscentrum, z.d.-a) & (Voedingscentrum, z.d.-b).

Hier vermeld ik wel welke tekorten J. heeft. J. heeft een tekort aan de volgende vitaminen: vitamine A, vitamine D, vitamine C en vitamine E. En J. heeft ook een tekort aan calcium. In de tabel hieronder staat aangegeven waar deze vitaminen en mineralen inzitten.

Voedingsstof	Waar zit het in?	Effecten van tekorten
Vitamine A	Dierlijke producten, wortel, groene bladgroente en vetten	Huidproblemen, dof haar, nachtblindheid en blindheid
Vitamine C	Fruit, groente en aardappelen	Verminderde weerstand, vertraagde wondgenezing, tandvleesbloedingen, onderhuidse en inwendige bloedingen en uiteindelijk scheurbuik.
Vitamine D	Vette vis, vlees, ei en vetten	Botontkalking, osteoporose en spierzwakte
Vitamine E	Zonnebloemolie, vetten, noten en zaden	Kan leiden tot bloedarmoede, neurologische symptomen en spierzwakte
Calcium	Melkproducten en groene groente	Botontkalking

Tabel 3: Tekorten vitaminen en Calcium

Ondanks dat J. er op dit moment nog geen last van heeft, wil je niet afwachten tot J. op een later termijn wel last krijgt van zijn tekorten aan vitaminen en mineralen.

Zoals hierboven aangegeven heeft J. een tekort aan vitamine D uit voeding, maar omdat J. elke dag buiten is voor een langere tijd krijgt hij vanuit de zon wel veel vitamine D.

### Richtlijnen en Schijf van Vijf

Zoals eerder vermeld is er gekeken naar “eisen” van de Schijf van Vijf en de richtlijnen.

(Voedingscentrum, z.d.-c) en (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2021).

Uit het voedingsdagboek heb ik gehaald dat J. niet alle “eisen” van de Schijf van Vijf haalt.

J. krijgt wel veel groente binnen. Vooral op maandag t/m vrijdag krijgt hij genoeg groente binnen.

Hij eet dan namelijk een bak sla en heeft daarnaast bij het avondeten meestal ook nog groente. Op 3 van de 7 dagen eet J. 2 stuks fruit. Op 1 dag had hij 1 stuk fruit gegeten. In een vervolg gesprek geeft hij aan dat hij gemiddeld 2/3 stuks fruit eet op een werkdag.

J. eet eigenlijk vrijwel geen brood overdag. In het weekend neemt hij bij de lunch meestal wel broodjes. Daarnaast krijgt hij ook niet veel andere volkoren graanproducten binnen. Nou kan dit natuurlijk per week verschillen, aangezien dit meestal wordt binnengehaald bij het avondeten.

J. eet veel vlees en ei. Bij de sla tijdens lunch eet hij meestal ook wel een eitje en bij elk avondeten eet hij ook vlees.

J. eet vrijwel geen noten of peulvruchten.

Op het gebied van zuivel en kaas verschilt het bij J. wat hij eet qua lunch en ontbijt. Als hij namelijk bij het ontbijt een schaalje yoghurt eet en dan bij de lunch nog wat Optimel drinkt, krijgt J. meer binnen dan op de andere dagen. Ook krijgt J. weinig kaas binnen.

### **Voedingsadvies behandeldoelen**

#### Eisen

1 van de hoofdeisen van het voedingsadvies is dat J. zijn calorie inname verhoogd naar  $\pm 2800$  kcal per dag. Ondanks dat J. wilt afvallen moet zijn calorie inname omhoog om er op die manier voor te zorgen dat het lichaam van J. niet in de zogenoemde “spaarstand” komt (*Over de risico's van te weinig eten - Fitplan*, 2019), (*Gaat je lichaam in 'spaarstand' als je te lang dieet?*, 2023).

Aangezien J. wilt afvallen en het liefst deze kilo's ook niet weer terug wilt zien moet je hier rekening mee houden. Heb je namelijk een langere periode een groot calorie tekort kan het zijn dat je doormiddel van snacken, eetbuien en alcohol de gemiste calorie inhaalt om je lichaam zo energie te geven. En juist deze calorieën zijn niet goed voor je gezondheid (Admin, 2023).

Aan de hand van de toenemende calorieën is ook een eis dat hij dan de aanbevolen hoeveelheid macronutriënten binnenkrijgt om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen.

In de Schijf van Vijf staat aangegeven dat een man van 50 jaar oud 6-8 volkoren boterhammen moet eten. J. eet op dit moment nauwelijks brood. Door deze stap toe te voegen krijgt J. ook meer koolhydraten binnen.

Ditzelfde geldt ook voor de volkoren graanproducten. Op het gebied van eiwitten heeft J. een klein tekort op de ene dag en te veel op de andere dag. Op het gebied van eiwitten wordt er naar de Schijf van Vijf gekeken en naar de richtlijnen van gezonde voeding. Beide bronnen geven namelijk aan dat J. zuivel binnen moet krijgen.

Voor vetten geldt eigenlijk een beetje hetzelfde als voor de eiwitten, de ene dag heeft J. te weinig vetten en de andere dag heeft J. te veel vetten. Dus ook hierbij wordt er gekeken naar de adviezen van de Schijf van Vijf en de richtlijnen. Wederom geven beide adviezen aan dat vetten belangrijk zijn, maar dat je wel de goede vetten moet eten.

### Kenmerken

1 van de kenmerken waar ook rekening mee gehouden gaat worden zijn de vitamines en mineralen. Het voedingsadvies wordt op zo'n manier ontworpen dat deze tekorten ook worden ingehaald. Alleen geeft J. in 1 van de gesprekken wel aan dat hier zijn prioriteit niet bij ligt. Dus mocht het zo zijn dat ik moet kiezen tussen de macronutriënten en de micronutriënten dan ga ik toch voor de macronutriënten.

Om er voor te zorgen dat J. genoeg micronutriënten binnenkrijgt kijk ik in de Schijf van Vijf en kijk ik naar de richtlijnen naar de voorgeschreven adviezen. Via het voedingscentrum wordt er dan gekeken waar de desbetreffende vitamines en mineralen in zitten en op basis van de adviezen wordt de overweging gemaakt wat J. daadwerkelijk moet eten.

Daarnaast is een eis dat J. zijn alcohol inname gaat verminderen. Dit vanwege zijn vermoeidheid waar die last van heeft. Jansen geeft aan dat alcohol een reden kan zijn voor de vermoeidheid waar J. last van heeft.

In de Richtlijnen van gezonde voeding staat ook aangegeven dat je het best geen alcohol kan drinken of je beperken tot niet meer dan 1 glas per dag.

### Hoofddoel

Het hoofddoel van J. is:

“Binnen 6 weken wil ik mij fitter voelen. Ik voel mij fitter wanneer ik minder last heb aan mijn gewrichten en spieren bij het opstaan. Dit wil ik doormiddel van het specifieke voedingsadvies en afvallen behalen. Het specifieke voedingsadvies is aangepast en aan te passen aan mijn wensen en behoeften. Ik kan mijn voortgang meten door het bijhouden van een pijn- en mobiliteitsscore en het meten van mijn spierkracht.”

### Subdoelen

Naast het hoofddoel heb ik samen met J. nog 2 subdoelen opgesteld:

“Binnen 2 weken wil ik mijn dagelijkse calorie-inname verhogen naar 2800 kcal per dag. Dit wil ik doen doormiddel van een specifiek voedingsadvies dat aansluit bij mijn wensen en behoeften. Mijn voortgang wil ik bijhouden doormiddel van een voedingsdagboek. Als ik mijn doel niet volhoud, zal ik mijn voedingsadvies aanpassen om nog beter aan te sluiten bij mij.”

“Binnen 4 weken wil op de werkdagen geen alcohol meer drinken en in het weekend wil ik per dag maximaal 5 drankjes drinken. Dit is haalbaar, omdat ik dit eerder gedaan heb. En doormiddel van andere lekkere drankjes proberen kan ik dit ook volhouden. Het doel is aan te passen aan mijn wensen en behoeften wanneer het toch te moeilijk is. Doormiddel van een dagboek kan ik bijhouden wanneer het me wel en niet lukt.”

### **Voedingsadvies**

#### Calorie-inname

Om de calorie-inname te verhogen heb ik samen met J. gekeken naar zijn voeding en tijdens een gesprek een voedingsplan opgesteld. Dit gesprek is terug te vinden in 1 van de video's in het portfolio. J. en ik hebben niks gedaan aan het avondeten, omdat hij elke dag iets anders eet. Wel heb ik uitgerekend dat J. gemiddeld 1042 kcal eet bij het avondeten hiermee zijn we dan ook gaan rekenen. Daarnaast heb ik J. ook laten zien hoe hij het best zijn bord kan opdelen tijdens het avondeten. Op die manier zou hij dan meer groente binnenkrijgen en minder koolhydraten.

Omdat ik J. had verteld van zijn behoeften weet hij ook wat hij moet eten qua macronutriënten. Ik heb hem dan ook uitgelegd dat J. dit in de eetmeter kan invullen zodat hij hier inzage van heeft. Daarnaast werkt het als een stok achter de deur om de “juiste” voeding te eten, aangezien hij het terug kan zien.

In de bijlage staat een uitgewerkt dagmenu.

### Richtlijnen en Schijf van Vijf

Op basis van dit menu krijgt J. volgens de Schijf van Vijf genoeg groente en fruit binnen. Daarnaast voldoet hij dan ook aan de eis van de volkorenproducten en de zuivelproducten. Wel wilt J. geen vis eten, want dit vindt hij niet zo lekker. Maar hij is wel bereid om wat vaker een stukje zalm of iets dergelijks te eten, maar geeft wel aan dat elke week niet gaat lukken. Verder komt hij ook aan genoeg drinken als hij zich houdt aan het voedingsadvies.

Ook houdt J. zich hiermee aan de richtlijnen van Gezonde Voeding. Wederom haalt hij de richtlijn van vis niet en hij wilt ook niet van ongefilterde koffie naar gefilterde koffie, want ook dat vindt hij minder lekker.

### Aanpassingen na een aantal weken

Na een aantal weken proberen gaf J. aan dat het voedingsadvies wel haalbaar was, alleen in het weekend (op de zondag) at hij brood als ontbijt waardoor we in het weekend wat eetwissels hebben toegepas.

Zo hebben we de broodjes op zondagochtend van wit brood naar bruin brood veranderd en hebben we als lunch 2/3 bruine broodjes toegevoegd. Ook hebben we zuivel extra toegevoegd doormiddel van een glas melk bij het ontbijt, aangezien hij dan geen yoghurt meer at.

Verder hebben we de tussendoortjes uiteindelijk wat losgelaten op basis van tijdsindicatie. Hij krijgt dan nog steeds hetzelfde binnen, maar nu andere tijdstippen. Zo eet hij bijvoorbeeld na het avondeten soms een stuk fruit en een andere keer wat nootjes.

Dit hadden we al besproken dus dit was gelukkig makkelijk aan te passen.

### Vitaminen en mineralen

Aangezien het feit dat J. en ik eerst de focus hebben gelegd op het calorietekort is daar het grootste gedeelte van het advies op gebaseerd. En omdat ik niet te veel in één keer wilde doen vanwege de angst dat J. het dan niet volhoudt, heb ik de vitamines en mineralen eerst achterwege gelaten. Maar aan de hand van de feedback van Sara heb ik uiteindelijk ook gekeken naar tips voor de vitamines en mineralen tekorten. Zo heb ik J. aangeraden om meer noten en zaden te eten vanwege de vitamine E tekorten. Om ervoor te zorgen dat J. meer vitamine A en C binnen zou krijgen heb ik een aantal groentes voor hem op een rijtje gezet die hij wel lekker vindt en waar deze vitamines inzitten. Nou eet hij al best veel fruit en dierlijke producten dus op dat gebied heb ik niks toegevoegd, wel heb ik met J. gekeken naar vetten waarin vitamines zijn toegevoegd en of hij hier gebruik van zou kunnen maken. Hij gaf aan dat dit een goede optie voor hem is.

Als laatste heb ik voor het calcium tekort melk toegevoegd aan zijn dagmenu en wederom gekeken naar de groene groente.

### Tabletten

In de praktijk bleek het wel lastiger om vis toe te voegen aan zijn menu, omdat hij niet zo van vis houdt, maar liever vlees eet. ik wilde niet dat J. minder ging genieten van eten, omdat je dan het risico kan lopen dat J. stopt met het voedingsplan.

Om die reden heb ik tegen J. gezegd dat het handig voor hem is om omega-3 tabletten te slikken zodat hij wel aan de omega-3 komt, ondanks dat hij geen vis eet. Omega-3 is namelijk goed voor je bloed en werkt cholesterolverlagend en aangezien J. overgewicht heeft is het verstandig om omega-3 binnen te krijgen.

Daarnaast krijgt J. voornamelijk zijn vitamine D binnen via de zon, daarom heb ik hem geadviseerd om vitamine D bij te slikken in de donkere maanden.

### Samen met coachee

Ik heb er voor gekozen om het menu samen te maken met mijn coachee, zodat hij het gevoel had dat het zijn keuze ook was. Hierdoor wist J. dat hij bij eventueel falen ook zichzelf hierop kan aanspreken. Daarnaast gaf ik hem hierdoor ook het gevoel dat het iets van hem was en dat hij het in de toekomst dus ook zelf kan doen, zodat hij de eigen controle behoudt.

## Feedback

Om te weten te komen of ik goed op weg was heb ik aan medestudenten feedback gevraagd op mijn voedingsplan. Verder heb ik mijn medestudenten ook gevraagd om kritisch te kijken naar wat ik heb opgeschreven en of het korter of anders geformuleerd moest worden.

Ik heb Romy en Daniek gevraagd om feedback, omdat Romy al best ver op weg was met haar voedingsplan en het dus kon vergelijken met haar ontvangen feedback. Daarnaast heb ik mijn voedingsplan gedeeld met Daniek, aangezien zij de opleiding Voeding en Diëtetiek volgt.

De mailtjes van Romy, Daniek en Sara staan in de bijlage.

### **Romy's feedback:**

- “Je anamnese is duidelijk en overzichtelijk. Je beschrijft eventuele rode vlaggen en je neemt J. zijn ervaringen in het eerder willen afvallen mee. Dit geeft een duidelijk beeld. Je onderbouwt ook waar je rekening mee wil en moet houden.
- Hulpvraag is duidelijk en verwachtingen van jou als leefstijlcoach ook. Ik denk dat hij zelf wel intrinsieke motivatie heeft om dit traject aan te gaan, aangezien hij niet wil dat zijn gezin zich zorgen maakt om hem. Je beschrijft mooi in welke fase hij zit.
- Je beschrijft duidelijk het eetpatroon en verwijst naar bijlagen. Wel zou ik rekening houden met woorden als 'veel', 'vaak' en 'weinig'. Wat betekent dat? Gebruik bijvoorbeeld de eenheid gram: J. eet 250 gram groente per dag. Dat is voldoende volgens de schijf van vijf. Of J. eet 150 gram vlees per dag. Dat is volgens de schijf van vijf 50 gram te veel. Of J. krijgt per dag 1000 milliliter vocht binnen. Volgens de schijf van vijf moet dit minimaal 1500 milliliter zijn.
- Mooi dat je bij de berekening beschrijft waarom je bepaalde gegevens gebruikt, zoals de PALwaarde en waarom je uitkomt op minder calorieën doordat hij wil afvallen. Wel is het handig om de hele berekening erin zet. Zo kan gezien worden dat je die vaardigheid beschikt. Kleine tip.
- Mooi dat je het model van de positieve gezondheid hebt gebruikt. Dit is een extra toevoeging met veel waarde. Misschien kun je dit beter beschrijven bij de anamnese.
- Je zegt: Meerdere sites geven namelijk aan dat te veel alcohol vermoeidheid met zich mee brengt als 1 van de effecten. Welke sites? Bronvermelding.
- Je hebt duidelijke SMART geformuleerde doelen gesteld. Ook de eisen zijn duidelijk.
- Duidelijke beschrijving en onderbouwing van het voedingsadvies. Je geeft aan waarom je bepaalde keuzes maakt en je hebt dit in samenspraak met J. gedaan. Dat laat zien dat je ook echt rekening houdt met zijn behoeftes.
- Is er ruimte voor variatie voor J. in het voedingsadvies. Je beschrijft namelijk twee boterhammen met filet American. Is er nog een andere mogelijkheid? Probeer de variaties te beschrijven. Dat geeft J. ook meer ruimte in zijn keuzes.

Over het algemeen vind ik het een duidelijk en overzichtelijk voedingsplan. Het bevat alle elementen van de rubric. Ik zou nog wel even kijken naar de spelling. Je gebruikt een aantal keer 'dat als.....' In een zin is dat een verkeerde constructie. Begin dan met: Als....., dan.....”.

**Daniek haar feedback:**

- Alle onderdelen volgens de rubric komen aan bod. Verder goed onderbouwd met bronnen en ook waarom je bepaalde keuzes gemaakt hebt.
- Doelen zijn SMART opgesteld en haalbaar denk ik.
- Soms is het wel veel tekst waardoor het wat onoverzichtelijk kan worden. Misschien hier en daar wat subkopjes plaatsen?
- Voor de berekeningen zou ik verwijzen naar de bijlage.
- Ook een voorbeeld is bijvoorbeeld bij het stukje bij “voedingsanamnese en antropometrie”. Ik zou hier bijvoorbeeld alleen de dingen in zetten die opvallen en voor de gehele voedingsanamnese verwijzen naar de bijlagen.
- Zijn er nog meerdere eetwissels? Griekse volle yoghurt zit meer kcal in, maar volgens mij ook meer vet. En filet american? Misschien is hier ook nog een andere optie voor en variatie. Ik zag ook dat je cruesli hebt aanbevolen. Kijk eens naar de verschillen tussen muesli en cruesli, misschien kunnen hier ook nog bepaalde wissels in gemaakt worden.

**Wat heb ik met de feedback gedaan?**

Over het algemeen ben ik erg tevreden met de feedback die ik ontvangen heb van Romy en Daniek. Door hun feedback kon ik weer verder aan met het verbeteren van mijn voedingsplan. Zo heb ik de tekst wat ingekort en alleen de relevante tekst gehouden. Daarnaast heb ik de berekeningen in de bijlage gehouden maar wel duidelijk neergezet waarom ik welke waarde heb gekozen. Ik heb er voor gekozen om het in de bijlage te zetten, omdat de uitkomsten belangrijker waren dan de berekening zelf en anders wordt het weer wat onoverzichtelijker. Ook heb ik gekeken naar de spellingspuntjes en dit daarna aangepast.

Als laatste heb ik nog een keer naar het voorbeeld dagmenu gekeken en ook na aanleiding van een les van Esther heb ik het minder specifiek gemaakt. Dit in samenspraak met mijn coachee.

**Feedback van Sara**

Rubric voedingsplan				
Feedbackformulier Voeding - Rubric				
Student:				
Onderdeel	Goed	Voldoende	Onvoldoende	Feedback
Screening en onderzoek	De anamnese is volledig in kaart gebracht en relevante conclusies zijn volledig genoemd en beargumenteerd t.a.v.:	De anamnese is voldoende in kaart gebracht en relevante conclusies zijn voldoende genoemd t.a.v.:	De anamnese is onvoldoende in kaart gebracht en relevante conclusies ontbreken t.a.v.:	Volledig beschreven. Je geeft bij de rode vlag aan dat je hier als leefstijlcoach goed rekening mee houdt: hoe doe je dit dan? Hgeb je bijvoorbeeld een expert op dit gebied voor hulp gevraagd?
Anamnese	<ul style="list-style-type: none"> <li>• persoonlijke gegevens</li> <li>• sociale gegevens (leefsituatie, dagelijkse activiteiten, beweging)</li> <li>• medische gegevens (, andere hulpverleners)</li> <li>• algemene anamnese (dieetgeschiedenis, klachten, antropometrische gegevens, gewichtsverloop)</li> <li>• mogelijke rode vlaggen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• persoonlijke gegevens</li> <li>• sociale gegevens (leefsituatie, dagelijkse activiteiten, beweging)</li> <li>• medische gegevens (, andere hulpverleners)</li> <li>• algemene anamnese (dieetgeschiedenis, klachten, antropometrische gegevens, gewichtsverloop)</li> <li>• mogelijke rode vlaggen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• persoonlijke gegevens</li> <li>• sociale gegevens (leefsituatie, dagelijkse activiteiten, beweging)</li> <li>• medische gegevens (, andere hulpverleners)</li> <li>• algemene anamnese (dieetgeschiedenis, klachten, antropometrische gegevens, gewichtsverloop)</li> <li>• mogelijke rode vlaggen</li> </ul>	Je mag hie rook nog de verwachtingen opschrijven van de coachee naar jou, en andersom.
Hulpvraag	De hulpvraag is volledig in kaart gebracht en beargumenteerd t.a.v.:	De hulpvraag is voldoende in kaart gebracht t.a.v.:	De hulpvraag is onvoldoende in kaart gebracht t.a.v.:	Duidelijk, bij de motivatie mag je nog iets meer vertellen over: Hoe heb je onderzocht in welke fase hij zit? Wat betekent deze motivatie voor hem? Welke vragen heb je hem gesteld?
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Van wie komt de hulpvraag?</li> <li>• Welke beleving heeft de cliënt van de klachten / het probleem?</li> <li>• Wat zijn de verwachtingen, wensen en vragen t.a.v. voeding en leefstijlcoach?</li> <li>• Hoe is de motivatie van cliënt voor behandeling t.a.v.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Van wie komt de hulpvraag?</li> <li>• Welke beleving heeft de cliënt van de klachten / het probleem?</li> <li>• Wat zijn de verwachtingen, wensen en vragen t.a.v. voeding en leefstijlcoach?</li> <li>• Hoe is de motivatie van cliënt voor behandeling t.a.v. houding, sociale invloeden en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Van wie komt de hulpvraag?</li> <li>• Welke beleving heeft de cliënt van de klachten / het probleem?</li> <li>• Wat zijn de verwachtingen, wensen en vragen t.a.v. voeding en leefstijlcoach?</li> <li>• Hoe is de motivatie van cliënt voor behandeling t.a.v. houding, sociale invloeden en</li> </ul>	

Onderdeel	Goed	Voldoende	Onvoldoende	Feedback
	houding, sociale invloeden en inschattingvermogen van eigen kunnen	inschattingvermogen van eigen kunnen	inschattingvermogen van eigen kunnen	
Voedingsanamnese en antropometrie	De voedingsanamnese en antropometrie is volledig in beeld gebracht en beargumenteerd t.a.v.: <ul style="list-style-type: none"> <li>In beeld brengen van het eetpatroon (regelmaat, variatie in producten, voorkeuren/afkeuren, weekend, sociale activiteiten)</li> <li>Vergelijking van de voeding van de cliënt met de aanbevelingen in voedingsmiddelen (Schijf van Vijf, Richtlijnen Goede Voeding).</li> <li>Berekening van de voeding m.b.t. voedingsstoffen en analyse van de voedingsanamnese met behulp van de voedingsnormen van de Gezondheidsraad voor "gezonde" personen</li> <li>Relevant antropometrisch onderzoek uit. (Gewicht, lengte, lichaamssamenstelling)</li> </ul>	De voedingsanamnese en antropometrie is voldoende in beeld gebracht t.a.v.: <ul style="list-style-type: none"> <li>In beeld brengen van het eetpatroon (regelmaat, variatie in producten, voorkeuren/afkeuren, weekend, sociale activiteiten)</li> <li>Vergelijking van de voeding van de cliënt met de aanbevelingen in voedingsmiddelen (Schijf van Vijf, Richtlijnen Goede Voeding).</li> <li>Berekening van de voeding m.b.t. voedingsstoffen en analyse van de voedingsanamnese met behulp van de voedingsnormen van de Gezondheidsraad voor "gezonde" personen</li> <li>Relevant antropometrisch onderzoek uit. (Gewicht, lengte, lichaamssamenstelling)</li> </ul>	De voedingsanamnese en antropometrie is onvoldoende in beeld gebracht t.a.v.: <ul style="list-style-type: none"> <li>In beeld brengen van het eetpatroon (regelmaat, variatie in producten, voorkeuren/afkeuren, weekend, sociale activiteiten)</li> <li>Vergelijking van de voeding van de cliënt met de aanbevelingen in voedingsmiddelen (Schijf van Vijf, Richtlijnen Goede Voeding).</li> <li>Berekening van de voeding m.b.t. voedingsstoffen en analyse van de voedingsanamnese met behulp van de voedingsnormen van de Gezondheidsraad voor "gezonde" personen</li> <li>Relevant antropometrisch onderzoek uit. (Gewicht, lengte, lichaamssamenstelling)</li> </ul>	Dit onderdeel vind ik wat onoverzichtelijk. Kun je wat kopjes gebruiken en witregels om overzicht en structuur te creëren?  Het valt me op dat je aangeeft dat jij rekening gaat houden met zijn wensen en behoeften voor het advies, in hoeverre betrek je de coachee bij het advies? Maak je dat voor hem of doe je dit samen? En hoe ziet dat 'samen doen' er dan uit?  Je trekt al verschillende conclusies, dat doe je pas in de diagnose.

Onderdeel	Goed	Voldoende	Onvoldoende	Feedback
Diagnose	Er is een model gebruikt (ICF-schema/ model Positieve gezondheid) om relevante relaties en verbanden weer te geven.  De diagnose is volledig geformuleerd en bevat vrijwel alle relevante verbanden tussen de aandoening, voeding, leefstijl, motivatie, kennis en inzicht.	Er is een model gebruikt (ICF-schema/ model Positieve gezondheid) om relevante relaties en verbanden weer te geven.  De diagnose is voldoende geformuleerd en bevat voldoende relevante verbanden tussen de aandoening, voeding, leefstijl, motivatie, kennis en inzicht.	Er is geen model gebruikt (ICF-schema/ model Positieve gezondheid) om relevante relaties en verbanden weer te geven.  De diagnose is onjuist geformuleerd en bevat geen relevante verbanden tussen de aandoening, voeding, leefstijl, motivatie, kennis en inzicht.	Het spinnenweb mag in de eigenlijke tekst, niet in de bijlage. Hetgeen wat je hebt beschreven is geen diagnose, meer een soort analyse. Ik mis de verbanden op gebied van voeding. Je beschrijft bijv. Dat meneer wat tekorten heeft op gebied van vitaminen mineralen, maar het is van belang dat je opschrijft welke en waar deze nutriënten in zitten en wat het effect kan zijn op zijn klachten?  Je beschrijft ook dat hij zelf nog geen klachten ervaart van de effecten van de tekorten, maar dit wil je juist voorkomen. Het duurt lang voordat iemand daar echt klachten van ondervindt (en dan is het al te laat).

Onderdeel	Goed	Voldoende	Onvoldoende	Feedback
Voedingsadvies  Behandeld oelen (incl. eisen van het dieet)	De eisen en kenmerken van het advies zijn gebaseerd op de eerdere berekeningen qua behoefte energie en macronutriënten. Dit wordt goed onderbouwd aan de hand van de Richtlijnen Goede Voeding, Schijf van Vijf en de behoefte aan energie en macronutriënten. Daarnaast wordt rekening gehouden met de wensen en behoeften van de cliënt.  Er wordt een hoofddoel van de behandeling vastgesteld, deze sluit aan op de hulpvraag van de cliënt. Er zijn subdoelen vastgesteld, deze zijn SMART geformuleerd.	De eisen en kenmerken van het advies zijn deels gebaseerd op de eerdere berekeningen qua behoefte energie en macronutriënten. Dit wordt voldoende onderbouwd aan de hand van de Richtlijnen Goede Voeding, Schijf van Vijf en de behoefte aan energie en macronutriënten. Daarnaast wordt redelijk rekening gehouden met de wensen en behoeften van de cliënt.  Er wordt een hoofddoel van de behandeling vastgesteld, deze sluit voldoende aan op de hulpvraag van de cliënt. Er zijn subdoelen vastgesteld, maar deze zijn niet SMART geformuleerd.	De eisen en kenmerken van het advies zijn niet gebaseerd op de eerdere berekeningen qua behoefte energie en macronutriënten. Dit wordt niet of nauwelijks onderbouwd aan de hand van de Richtlijnen Goede Voeding, Schijf van Vijf en de behoefte aan energie en macronutriënten. Daarnaast wordt geen rekening gehouden met de wensen en behoeften van de cliënt.  Het hoofddoel is niet gesteld of sluit niet aan op de hulpvraag van de cliënt. Er zijn geen subdoelen vastgesteld of deze zijn niet SMART geformuleerd of niet passend.	Ik mis wat bronnen: je geeft aan dat meneer niet in de overlevingsstand moet. Kun je dit onderbouwen?  Ook dit stuk vind ik enorm onoverzichtelijk. I weet niet of een table een handige manier is om je verslag in te delen. Misschien meer werken met kopjes en witrégels.  De tabellen die je nu in de bijlage hebt staan, mogen in de tekst (dus de overzichten van wat meneer binnenkrijgt)
Voedings- en/of dieetadvies	Het advies sluit goed aan op de wensen en behoeften van de cliënt en er wordt rekening gehouden met de opgestelde eisen en doelen. Er wordt een voorbeelddagmenu met variatietips gegeven, deze sluit aan bij de wensen en behoeften van de cliënt.	Het advies sluit redelijk goed aan op de wensen en behoeften van de cliënt en er wordt voldoende rekening gehouden met de opgestelde eisen en doelen. Er wordt een voorbeelddagmenu met variatietips gegeven, deze sluit voldoende aan bij de wensen en behoeften van de cliënt. Het voorbeelddagmenu voldoet aan de Richtlijnen Goede Voeding	Het advies sluit niet aan op de wensen en behoeften van de cliënt en er wordt geen of minimaal rekening gehouden met de opgestelde eisen en doelen. Er wordt een voorbeelddagmenu met variatietips gegeven, deze sluit niet of nauwelijks aan bij de wensen en behoeften van de cliënt.	

Over het algemeen ging de feedback van Sara over dingen die ik nog moest toevoegen of uit de bijlage halen en in de tekst zelf plaatsen. Deze aanpassingen heb ik dan ook uitgevoerd.

Aan de hand van Sara's feedback heb ik mijn voedingsplan uit een tabel gehaald en in "normale" tekst gezet ook heb ik er kopjes aan toegevoegd. Hierdoor werd alles een stuk overzichtelijker en kon je alles makkelijker terugvinden.

Verder heb ik meer onderzoek gedaan naar de spaarstand van het menselijk lichaam en onderzocht waarom het zo slecht voor je is. Hier heb ik drie bronnen bij kunnen vinden, maar ik wist zelf ook beter wat het inhield en kon dit dus nog beter voorleggen aan mijn coachee.

Daarnaast heb ik ook gekeken naar de vitaminen en mineralen. Ondanks dat ik dacht dat het beter was om eerst alleen te focussen op het calorie-inname, snap ik wel wat Sara bedoelde en heb dit dan dus ook toegevoegd aan het verslag.

## Bronvermelding

- Admin. (2023). Pas op voor de spaarstand van je lichaam. *Diëtistenpraktijk Voedingsadviesbureau de Winter*. <https://dewinter.nl/pas-op-voor-de-spaarstand-lichaam/> - Gaat je lichaam in 'spaarstand' als je te lang dieet? (2023, 12 mei). Orangefit. <https://www.orangefit.nl/fitblog/lifestyle/lichaam-in-spaarstand-door-dieet> -
- Jansen, R. (2022). Wat doet alcohol met je lichaam? *ALCOHOLinfo.nl*. <https://www.alcoholinfo.nl/gezondheid/wat-doet-alcohol-met-je-lichaam>
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2021, 7 december). *Richtlijnen goede voeding 2015*. Advies | Gezondheidsraad. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goedevoeding-2015>
- *Over de risico's van te weinig eten - Fitplan*. (2019, 14 november). Fitplan. <https://fitplan.nl/blog/over-de-risicos-van-te-weinigeten/#:~:text=Als%20je%20vaak%20te%20weinig,een%20gezond%20en%20volwaardig%20voedingspatroon>.
- Voedingscentrum. (z.d.-a). *Mineralen*. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/mineralen.aspx> -
- Voedingscentrum. (z.d.-b). *Vitamines*. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamines.aspx>
- Voedingscentrum. (z.d.-c). *Wat is de Schijf van Vijf?* <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-is-de-schijf-vanvijf.aspx#wat>

## Afbeeldingen en tabellen

Afbeelding 1: Behoeften volgens de Schijf van Vijf .....	6
Afbeelding 2: Voedingsrichtlijnen volgens de Gezondheidsraad .....	7
Afbeelding 3: Spinnenweb ingevuld door J. ....	8
Afbeelding 4: Positieve gezondheidsmodel .....	29
Afbeelding 5: Vetpercentage meten doormiddel van 4 puntsmeting .....	31
Afbeelding 6: Miltje van Sara .....	32
Afbeelding 7: Miltje van Daniek .....	32
Afbeelding 8: Miltje van Romy .....	33
Tabel 1: Macronutriënten binnenkrijgen .....	6
Tabel 2: Behoeft macronutriënten 2800 kcal .....	6
Tabel 3: Tekorten vitamines en Calcium .....	9
Tabel 4: Macronutriënten behoefte 3300 kcal .....	26
Tabel 5: Kcal inname alcohol .....	26
Tabel 6: Behoeft vitamines .....	27
Tabel 7: Inname vitamines .....	27
Tabel 8: Voldoende of onvoldoende vitamines.....	27
Tabel 9: Behoeften mineralen .....	28
Tabel 10: Inname mineralen .....	28
Tabel 11: Voldoende of onvoldoende mineralen .....	28

## Bijlagen

### Bijlage A Intakeformulier

# Intakeformulier

## Algemeen

Onder het kopje “algemeen” komen er vragen naar voren over uw persoonsgegevens, maar ook over uw leefsituatie. Op deze manier kan ik een goed beeld maken over uw leven en u op een passende manier begeleiden naar een gezondere leefstijl. Snapt u een vraag niet of beantwoordt u die liever in een gesprek dan is dat geen enkel probleem. De antwoorden die u geeft op de vragen blijven tussen u en mij.

**Datum:** 7 april 2023

### Persoonsgegevens

**Leeftijd:** 50

**Geslacht:** Man

**Lengte:** 183 cm

**Gewicht :** 103 kg

### Leefsituatie

**Wat doet u in het dagelijks leven?**

Ik heb een baan, een gezin en ik doe aan volleybal. Ik klus thuis en ik heb een grote tuin dus ik tuinier ook wel regelmatig.

**Wat voor werk doet u?**

Ik ben adviseur, ik heb een kantoorbaan.

**Woont u alleen of heeft u een huishouden?**

Ik heb een gezin 2 dochters, een vrouw, een hond.

### Hulpvraag (motivatie)

**Waarom bent u hier gekomen?**

Ik denk dat ik wel wat gezonder kan gaan leven. En dat het goed is om een beetje af te vallen. BMI naar beneden te krijgen en dat soort dingen.

**Uiteindelijk doel (wat wilt u bereiken?)**

Ik wil dat mijn gezin wat geruster is. Ik heb het idee dat wanneer ik gezonder leef en wat afval mijn gezin minder bang is om mij te verliezen. Zelf wil ik ook wel fitter worden.

**Wat is de reden dat u dit doel wilt behalen?**

Ik doe het voor mezelf zodat mijn gezin zich prettiger voelt.

**Heeft u eerdere ervaringen gehad met een diëtiste en/of leefstijlcoach? Zo nee, dan mag u de volgende vraag overslaan.**

Nee

**Hoe beviel deze ervaring? Wat vond u fijn/minder fijn?**

-

**Heeft u eerder een poging gedaan om uw doel te behalen? Zo nee, dan mag u de volgende vraag overslaan.**

**Jawel**

**Wat werkte toen wel en wat werkte toen niet?**

**Wel werkt: Sportschool en gezonder eten**

**Niet werkt: Zodra ik daarmee stopte ging het keihard de andere kant op**

**Wat verwacht u van mij?**

**Ik hoop dat ik door dit traject met jou aan te gaan ik betere voedingskeuzes kan maken. Ook**

**hoop ik dat ik wat tips kan krijgen op het gebied van beweging.**

**Medisch dossier**

**Heeft u allergieën? Zo ja, welke?**

**Nee**

**Heeft u een of meerdere chronische ziekte(n)? Zo ja, welke?**

**Reumatische psoriasis**

**Gebruikt u op dit moment medicatie? Zo ja, welke?**

**Nee**

**Heeft u momenteel last van een of meerdere blessure(s)? Zo ja, welke?**

**Nee**

**Zijn er nog overige factoren waar we rekening mee moeten houden?**

**Nee, ik weet ook niet of je rekening moet houden met die reumatische psoriasis. Ik heb er alleen last van tijdens ontstekingen.**

**Gezond**

**Omschrijf kort wat het begrip "gezond" voor u betekent.**

**Dat je fit bent.**

**Hoe belangrijk is "gezond" zijn voor u? 1 = niet heel belangrijk en 10 is heel belangrijk (ben er dagelijks mee bezig)**

**Ik ben er niet altijd mee bezig, maar vind gezond eten wel heel belangrijk. Ik eet elke dag sla als lunch, probeer elke dag te bewegen. Maar ik ben niet het type dat de sportschool in rent.**

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

## Voeding

Onder het kopje “voeding” komen vragen naar voren over de Schijf van Vijf. Maar ook komen er vragen naar voren over uw eetpatroon. Door middel van deze vragen kijk ik naar uw voedingspatroon om te zien of ik u hier eventueel bij zou kunnen helpen. Er is geen goed of fout dus geef zo eerlijk mogelijk antwoord dan kan ik u het beste helpen. Snapt u de vraag niet of wilt u die liever beantwoorden in een gesprek dan is dat geen enkel probleem.

**Weet u wat de Schijf van Vijf is?**

Ja ik weet wat het is, maar weet niet wat er in staat.

**Zo ja, denkt u dat u eet volgens de schijf van vijf?**

Nee ik hou er geen rekening mee.

**Hoeveel stuks fruit eet u per dag?**

2 of 3

**Hoeveel gram groente eet u ongeveer per dag?**

150 gram

**Hoeveel liter water drinkt u op een dag?**

Niet zo veel, halve liter.

**Wie kookt er thuis?**

Iedereen mijn hele gezin.

**Hoe vaak eet u op een dag? Hoofdmaaltijden en tussendoortjes meegeteld.**

3 keer hoofdmaaltijden, 3 keer tussendoortjes (fruit)

**Zou u iets willen veranderen in uw huidige voedingspatroon?**

Ja ik wil wel weer van de sla af hahah

**Gebruikt u supplementen? Zo ja, welke? Reden?**

Nee

De volgende vragen gaan dieper in op uw eetpatroon. Wilt u de vragen liever in een gesprek beantwoorden zodat u meer uitleg krijgt of kan geven dan is dat natuurlijk ook mogelijk.

**Eet u wel eens wanneer u geen honger heeft? Reden?**

- Stress
- Boos
- Eenzaam
- Frustratie
- Gelukkig
- Andere, namelijk..... - Ik doe dit niet

**Heeft u wel eens te maken gehad of heeft u te maken met een verstoord voedingspatroon?**

- Niet ontbijten
- Met honger naar bed gaan
- Laat in de avond veel snacken omdat u niet vol zit
- Anders, namelijk...
- Nee niet mee te maken gehad

## **Alcohol, drugs en roken**

Onder het kopje “alcohol, drugs en roken” gaan de vragen over het gebruik hiervan. Weet u niet precies hoeveel u gebruikt op een dag of verschilt het per dag, neem dan het gemiddelde van een week. De informatie die ik uit deze vragen haal, kan ik gebruiken om u zo goed mogelijk te helpen naar een gezondere leefstijl.

De antwoorden die u hierop geeft blijven privé tussen u en mij. Ik zou het waarderen als u zo eerlijk mogelijk antwoord geeft zodat ik u goed kan helpen.

Ook onder dit kopje geldt als u het liever in een gesprek beantwoord is dat mogelijk.

### **Alcohol**

Drinkt u wel eens alcohol? Nee? Dan kunt u de volgende 4 vragen overslaan.

Ja

Hoeveel glazen drinkt u per week? Weet u het niet exact geeft dan het gemiddelde.

30 glazen ongeveer

Op welke dagen drinkt u alcohol?

- Maandag
- Dinsdag
- Woensdag
- Donderdag
- Vrijdag
- Zaterdag
- Zondag

Wat is de reden dat u alcohol drinkt?

- Gezelligheid (vrienden familie doen het ook)
- Lekker (niet per se de smaak van alcohol maar het drankje zelf) - Stress
- Beloning
- Anders, namelijk...

Zou u iets willen veranderen aan uw alcohol gebruik?

Ja ik wil wel minder alcohol drinken.

### Drugs

Gebruikt u wel eens drugs? Zowel soft- als harddrugs. Nee? Dan kunt u de volgende 5 vragen overslaan.

nee

Wat voor soort drugs gebruikt u?

Hoe vaak per week gebruikt u drugs?

Op welke dagen gebruikt u drugs?

- Maandag
- Dinsdag
- Woensdag
- Donderdag
- Vrijdag
- Zaterdag
- Zondag

Wat is de reden dat u drugs gebruikt?

- Gezelligheid (vrienden familie doen het ook)
- Lekker
- Stress
- Beloning
- Anders, namelijk...

Zou u iets willen veranderen aan uw drugs gebruik?

### Roken

Rookt u? Nee? Dan kunt u de volgende 4 vragen overslaan.

nee

Hoeveel sigaretten per dag rookt u?

Op welke dagen rookt u?

- Maandag
- Dinsdag
- Woensdag
- Donderdag
- Vrijdag
- Zaterdag
- Zondag

Wat is de reden dat u rookt?

- Gezelligheid (vrienden familie doen het ook)
- Lekker
- Stress
- Beloning
- Anders, namelijk...

Zou u iets willen veranderen aan uw rookgedrag?

## **Beweging**

Onder het kopje “beweging” komen vragen naar voren over uw beweegpatroon. Maar ook komen er vragen naar voren over uw verleden met bewegen. Door middel van deze vragen kijk ik naar uw beweegpatroon om te zien of ik u hier eventueel bij zou kunnen helpen. Er is geen goed of fout dus geef zo eerlijk mogelijk antwoord dan kan ik u het beste helpen. Snapt u de vraag niet of wilt u die liever beantwoorden in een gesprek dan is dat geen enkel probleem.

### **Bewegen**

Denkt u dat u voldoende beweegt?

Nee ik zou wat meer moeten bewegen

Op wat voor manier gaat u naar uw werk/school toe? (Fiets, wandelend, auto, openbaar vervoer of iets anders.

Auto

Op welke manier(en) beweegt u?

Volleybal, en wandelen op werk

Als u uw eigen conditie een cijfer moet geven welk cijfer is dit dan? Reden?

6, omdat ik het een voldoende vind maar niet meer dan dat.

Als u een schatting moest maken, hoeveel uur per dag zit u?

8/9 uur

Heeft u plezier in sporten/bewegen? Reden?

Ja, ik vind het leuk om te doen. Gezelligheid

Bent u tevreden met het aantal uur dat u beweegt? 1= heel ontevreden, 10= heel tevreden (wil er niks aan veranderen)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

### **Huishouden**

Doet u thuis zwaar huishoudend werk? (Zoals, zware boodschappen tillen, dweilen etc.)

Ja, ongeveer 2/3 uur per week.

Doet u thuis licht huishoudend werk? (Zoals, koken, afwassen etc.)

Ja, ongeveer 2/3 uur per week.

### **Blessure en beperkingen**

Heeft u een blessure (gehad) aan een gewricht of spier die gebruikt wordt bij een activiteit?

Ja

Bent u hersteld van deze blessure?

Ja

Zijn er andere beperkingen waar we rekening mee moeten houden?

Nee

### Beweegrichtlijnen

Voldoet u aan de beweegrichtlijnen? (2,5 uur per week matig intensief(wandelen, fietsen, rustig zwemmen en zwaar huishoudend werk) bewegen, 2x per week spier- en botversterkende (hardlopen, volleyballen, aerobics en gewicht oefeningen) activiteiten, balansoefeningen voor ouderen)

1. Ja daar voldoe ik wel aan
2. Nee 1x per week
3. Nee

### Slaap en ontspanning

Onder het kopje “slaap en ontspanning” komen vragen naar voren over uw slaappatroon. Maar ook komen er vragen naar voren over wat u doet voor het slapen gaan. Door middel van deze vragen kijk ik naar uw slaappatroon om te zien of ik u hier eventueel bij zou kunnen helpen. Er is geen goed of fout dus geef zo eerlijk mogelijk antwoord dan kan ik u het beste helpen. Snapt u de vraag niet of wilt u die liever beantwoorden in een gesprek dan is dat geen enkel probleem.

Hoeveel uren slaapt u gemiddeld per nacht?

6/7 uur

Slaapt u een hele nacht door of wordt u veel wakker?

Ja hele nacht door

Wordt u uitgerust wakker?

ja

Hoe laat gaat u op bed en hoe laat staat u op?

00.00 naar bed 6.30 op staan

Heeft u een bepaalde routine of slaapritueel wat u dagelijks volgt?

Nee

Neemt u uw telefoon mee naar uw slaapkamer?

Ja

Drinkt u koffie of zwarte thee (thee met cafeïne) na 16.00 uur?

Ja

Heeft u wel eens koude voeten als u in bed ligt?

Nee

Wat is de temperatuur van uw slaapkamer?

14 graden

Wanneer eet u uw laatste maaltijd?

Rond 18 uur

Is de periode tussen sporten en slapen korter dan 2 uur?

Ja dat denk ik wel

Gaat u wel eens met een hongergevoel naar bed?

Nee

Doet u wel eens een powernap?

Ja

Heeft u wel eens last van stress? Zo nee, dan mag u de volgende vraag overslaan.

Ja wel eens

Wat merkt u op momenten van stress?

Dat ik dingen vergeet, dan ben ik erg druk

Lukt het u om te ontspannen? Zo nee, dan mag u de volgende vraag overslaan.

Ja

Wat doet u om te ontspannen?

Niet zoveel dat gaat vanzelf.

## **Afsluiting**

Dit waren de vragen. Bedankt dat u deze vragen wilde invullen. Hiermee kan ik kijken wat ik voor u kan betekenen en hoe ik u zo goed mogelijk kan helpen. Heeft u nog vragen of andere opmerkingen/aanvullingen? Die kunt u hieronder kwijt.

## Bijlage B Voedingsdagboek

Het complete voedingsdagboek is terug te vinden in een los bestand genaamd "voedingsdagboek coachee voeding"

## Bijlage C Behoeft macronutriënten en micronutriënten

Harris en Benedict formule ⑦ BMI > 30

- BMR: 2062,62 kcal/dag
- PAL:1,6 ○ PAL waarde geschat op 1.6, omdat J. niet heel veel beweging krijgt maar ook niet alleen maar stil zit.
- 3300,192 kcal/dag

Gemiddeld 2575 kcal/dag gegeten

- Minste was 1318 kcal
- Meeste was 4051 kcal Voeding en leefstijlboek:  
500 kcal per dag minder eten dan de energiebehoefte  
Dus bij deze coachee komen we dan op +/- 2800 kcal per dag

Behoeft macronutriënten: *Aantal kcal per dag 3300.*

Macronutriënten	Behoeft per dag
Koolhydraten	490 gram
Eiwitten	103 gram
Vetten	103 gram
<b>Aantal kcal</b>	
Koolhydraten	1961 kcal
Eiwit	412 kcal
Vetten	927 kcal

*Tabel 4: Macronutriënten behoeft 3300 kcal*

## Alcohol

Dag	11-04	12-04	13-04	14-04	15-04	16-04	17-04
Gram	46	39	140	84	69	97	39
Kcal	418	369	1284	738	615	897	369

*Tabel 5: Kcal inname alcohol*

## Micronutriënten:

## Vitaminen

Vitaminen	Behoefte
Vitamine A	800 microgram
Vitamine D	10 microgram
Thiamine (B1)	0,1 milligram
Riboflavine (B2)	1,6 milligram
Niacine (B3)	1,6 milligram
Vitamine B6	1,5 milligram
Foliumzuur (B11)	300 microgram
Vitamine B12	2,8 microgram
Vitamine C	75 milligram
Vitamine E	13 milligram

Tabel 6: Behoefte vitaminen

Dag	11-04	12-04	13-04	14-04	15-04	16-04	17-04
<b>A</b>	272 µg	321 µg	453 µg	527 µg	368 µg	715 µg	106 µg
<b>D</b>	2,7 µg	2,2 µg	5,3 µg	6,6 µg	2,6 µg	2,5 µg	0,6 µg
<b>B1</b>	1,21 mg	0,79 mg	2,63 mg	3,19 mg	0,91 mg	1,61 mg	0,35 mg
<b>B2</b>	1,35 mg	1,15 mg	2,43 mg	2,97 mg	2,1 mg	2,37 mg	0,81 mg
<b>B3</b>	25,7 mg	19,8 mg	49,2 mg	44,4 mg	21 mg	26,2 mg	29,6 mg
<b>B6</b>	2,21 mg	1,3 mg	3,84 mg	4,33 mg	1,41 mg	2,69 mg	1,69 mg
<b>B11</b>	329 µg	230 µg	319 µg	302 µg	330 µg	395 µg	128 µg
<b>B12</b>	4,08 µg	3,32 µg	6,56 µg	8,18 µg	4,31 µg	5,61 µg	1,45 µg
<b>C</b>	94 mg	93 mg	48 mg	45 mg	24 mg	109 mg	32 mg
<b>E</b>	5,8 mg	7,5 mg	16,5 mg	27,8 mg	6 mg	12 mg	3,5 mg

Tabel 7: Inname vitaminen

Op basis van het gemiddelde:

Te kort	Genoeg	Te veel
A, D, C,E	B2, B11	B1, B3, B6, B12

Tabel 8: Voldoende of onvoldoende vitaminen

Vitamine A: gezonde huid, haar nagels en een goede werking van de ogen en het afweersysteem.

Vitamine D: Nodig om calcium uit voeding in het lichaam op te nemen. Groei, behoud van stevige botten en tanden. Speelt een rol bij goede werking van spieren en het immuunsysteem

Vitamine C: antioxidant en is nodig voor de vorming van bindweefsel, de opname van ijzer en het in stand houden van de weerstand

Vitamine E: Beschermde de cellen, bloedvaten, organen, ogen en weefsel. Daarnaast speelt vitamine e ook een rol bij het regelen van de stofwisseling in de cel.

Vitamine B1: onmisbaar voor energie en voor een goede werking van de hartspier en het zenuwstelsel. Er zijn geen negatieve gezondheidseffecten bekend aan te veel thiamine.

Vitamine B3: energievoorziening van het lichaam en aanmaak van vetzuren. Te veel supplementen met niacine kunnen er voor zorgen dat de bloedvaten verwijden en kan schadelijk zijn aan de lever en ogen.

Vitamine B6: Belangrijk voor de stofwisseling, vooral voor de afbraak en opbouw van aminozuren. Aminozuren zijn de bouwstenen van eiwitten. Te lang te veel vitamine B6 per dag kan schadelijk zijn voor het zenuwstelsel, waardoor gevoelloosheid kan ontstaan en ernstige zenuwpijn in de handen en voeten of tintelingen

Vitamine B12: nodig voor aanmaak rode bloedcellen, er zijn geen ongewenste effecten bekend  
Mineralen

Mineralen	Behoefte
Calcium	950 milligram
Kalium	3500 milligram
Magnesium	350 milligram
Ijzer	11 milligram
Zink	9 milligram
Jodium	150 microgram
Fosfor	550 milligram
Natrium	1,5 gram

Tabel 9: Behoeften mineralen

Dag	11-04	12-04	13-04	14-04	15-04	16-04	17-04
Calcium	670 mg	534 mg	998 mg	1211 mg	1069 mg	1350 mg	415 mg
Kalium	3653 mg	3405 mg	5431 mg	5669 mg	2936 mg	6911 mg	2117 mg
Magnesium	267 mg	241 mg	476 mg	495 mg	315 mg	555 mg	211 mg
Ijzer	8,1 mg	7,5 mg	13,9 mg	18,7 mg	9,8 mg	19,5 mg	3,8 mg
Zink	11 mg	8,9 mg	18,2 mg	21,2 mg	10,3 mg	20 mg	3,5 mg
Jodium	76 µg	63 µg	173 µg	214 µg	255 µg	251 µg	81 µg
Fosfor	1352 mg	1082 mg	2366 mg	2899 mg	1736 mg	3227 mg	1105
Natrium	2247 mg	1259 mg	3955 mg	6620 mg	3850 mg	5632 mg	1703 mg

Tabel 10: Inname mineralen

Op basis van het gemiddelde:

Te kort	Genoeg	Te veel
Calcium	Kalium, Magnesium, Ijzer, Jodium	Zink, Fosfor, Natrium

Tabel 11: Voldoende of onvoldoende mineralen

Calcium: Nodig voor de opbouw en onderhoud van de botten en het gebit. Calcium is nodig op latere leeftijd voor de goede werking van de zenuwen en spieren. Te kort kan leiden tot sneller breken van botten. Beweging helpt ook tegen het ontkalken van botten op latere leeftijd.

Zink: Is een sporelement dat onder andere nodig is bij de opbouw van eiwitten en voor een goede werking van het afweersysteem. Voedingcentrum geeft aan dat te veel zink binnenkrijgen vrijwel onmogelijk is.

Fosfor: Fosfor of fosfaat is een mineraal. Samen met calcium geeft het stevigheid aan botten en tanden. Ook speelt fosfor een rol bij de energiestofwisseling in het lichaam. Een te grote inname van fosfor kan met een normale voeding bij een normale gezondheid niet voorkomen.

Een teveel aan fosfor kan wel ontstaan wanneer, bijvoorbeeld als gevolg van veroudering, de nieren minder goed werken. Die scheiden dan te weinig fosfor uit waardoor na een tijd botontkalking kan ontstaan.

Natrium: Natrium is belangrijk voor het regelen van de vochtbalans in het lichaam, het regelen van de bloeddruk en voor een goede werking van spier- en zenuwcellen. Veel zout kan leiden tot nierziekten. De nieren regelen de hoeveelheid zout in je lichaam. Wanneer je veel natrium binnenkrijgt moeten de nieren extra hard werken om dit via de urine uit je lichaam te verwijderen. Door het harde werken kunnen je nieren beschadigen.

Bijlage D Positieve gezondheid

Hieronder volgen de afbeeldingen van de vragen die J. heeft ingevuld in het boekje.

The image shows six pages of a questionnaire, each with a different icon and title. Each page contains a list of questions with three columns for 'Nee' (No), 'Een beetje' (A little), and 'Ja' (Yes), each with a smiley face rating. Below the questions is a score line from 1 to 10, and an arrow pointing to 'GA VERDER' (Go further).

**1. Lichaam** (Body): Questions 1-7. Score: 7.

**2. Gevoel en gedachten** (Feelings and thoughts): Questions 8-14. Score: 6.

**3. Zinvol leven** (Meaningful life): Questions 15-21. Score: 7.

**4. Kwaliteit van leven** (Quality of life): Questions 22-28. Score: 6.

**5. Meedoen** (Doing things): Questions 29-35. Score: 7.

**6. Dagelijks leven** (Daily life): Questions 36-42. Score: 7.

Afbeelding 4: Positieve gezondheidsmodel

**Scorelijst lichaamsmetingen**  
 Module: Beweging Doel: Huis Oefen Lesweek 1 Les: 2 **Minor Leefstijlcoaching**

**Naam:** coachee voeding

**Geslacht:** vrouw **Leeftijd:** 50 **Doet aan sport:** ja

**Sportvelen:** Type sport: **Volleybal** Aantal uren sport per week: **2**

**Uitdag PAQ-Q:** Vraag 1: ja Vraag 2: ja Vraag 3: ja Vraag 4: ja Vraag 5: ja Vraag 6: ja Vraag 7: ja

**Risico's:** **monetaal niet**

**Voldoet aan beweegrichtlijn:** **niet**

**Ervaren Mate van Fitheid - score 1-10:** **8**

**Ervaren Mate van Beweging - Pictor score 1-10:** **8**

**BMI:** Lengte: **1,83 m** Gewicht: **103 kg** BMI: **30,8** **Categorie:** OG **Risico:** **sterk verhoogd**

**Subcomen:** **Omvang:** **99 cm** **BMI:** **30,8 kg/m²** **Categorie (normwaarden):** **sterk verhoogd** **Risico:** **sterk verhoogd**

**Taille-Hoop-Ratio:** **Omvang:** **99 cm** **ratio:** **0,99** **Categorie (normwaarden):** **sterk verhoogd** **Risico:** **sterk verhoogd**

De Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) is een korte vragenlijst waarmee een professional kan inventariseren of een client (coaching) verantwoord kan deelnemen aan een bewegingsprogramma.  
 BMI (Body Mass Index) = lichaamsgewicht (in kg) : [lichaamslengte (in meter)]<sup>2</sup>  
 BMI categorieën (18-70 jaar): Lager dan 18,5 = Ondergewicht; 18,5-25 = Gezond gewicht; 25-30 = Overgewicht; 30-35 = Ernstig overgewicht (obesitas); 35 en hoger = Extreme obesitas (barren; Hartstichting).  
 Risico op ziekten gerelateerd aan overgewicht & obesitas: diabetes type 2 (suikerziekte), hoge bloeddruk, galstenen, hart- en vaatziekten, rug- en gewrichtsklachten, slaapproblemen, bepaalde soorten kanker en complicaties bij corona.  
 slakt (locaal vet). Veel vet in de buikholte verhoogt het risico op hart- en vaatziekten en andere aandoeningen.

**Vet% metingen**

**4-punts meting\*** **Quinn-Womenley methode** **vet%** **Normwaarden in %** **Risico<sup>2</sup>**

meting	vet%	Normwaarden in %	Risico <sup>2</sup>
triceps	26	14-20%	6-13%
sub-scapulaire	14	21-24%	14-17%
supra-illacale	20	25-31%	18-25%
overgewicht	15	≥ 32%	≥ 26

**32,7%**

**Risico:** **sterk verhoogd**

Gebruik voor het berekenen van het vet% bijvoorbeeld: Body Fat Calculator (linear software.com)  
 Z.o.z. voor uitgebreide normwaardetabel ACSM (normwaarden / vet%).

**10-Duimregel meting** **vet%** **Normwaarden in %** **Risico<sup>2</sup>**

meting	vet%	Normwaarden in %	Risico <sup>2</sup>
standaard of atletisch	kg	14-20%	6-13%
man	atletisch	21-24%	14-17%
man	atletisch	25-31%	18-25%
vrouw	standaard	≥ 32%	≥ 26
vrouw	atletisch		

**Bepaling vetmassa (FM) en vetvrije massa (FFM)**

meting	waarde
Datum	24/9/23
Eindresultaten	
Lichaamsgewicht	103 kg
BMI	30,8 kg/m²
Buikomvang	112 cm
Taille-Hoop-Ratio	0,91
Vetpercentage (huidloos)	32,72%
Vetpercentage (taailo)	
Vetmassa (FM) <sup>3</sup>	33,7 kg
Vetvrije massa (FFM)	69,3 kg

\* Neem altijd 2 metingen per huidloos/locatie. Bij een afwijking van > 1 mm. Doe dan een 3<sup>e</sup> meting.  
<sup>1</sup> Er zijn internationaal geen eenduidige normwaarden voor gezonde / ongezonde vetpercentage.  
<sup>2</sup> De risico's & toetsnormen vetpercentage zijn slechts een ruwe indicatie. Werk of sleep meten met een ultrasone meetmethode.  
<sup>3</sup> Buikomvang: subcutaan vetweefsel, onderhuidse vetweefsel, visceraal vetweefsel, waardoor het ideale percentage kan afwijken van de ratio's.  
<sup>4</sup> Fatite definieert een slakt als "een persoon die betrokken is bij intensieve lichamelijke activiteit van ongeveer 10 uur per week en 30-40% van rusthartslag van ongeveer 80 slagen per minuut of minder". Fatite adviseert ook mensen die zijn leven lang sporten mensen die regelmatig sporten voor vele jaren - het slakt moet te gebruiken.  
<sup>5</sup> Indien de buikomvang niet bij de 4-voelingsmeting nauwkeurig is uit te voeren, neem dan deze waarde over bij de berekening.

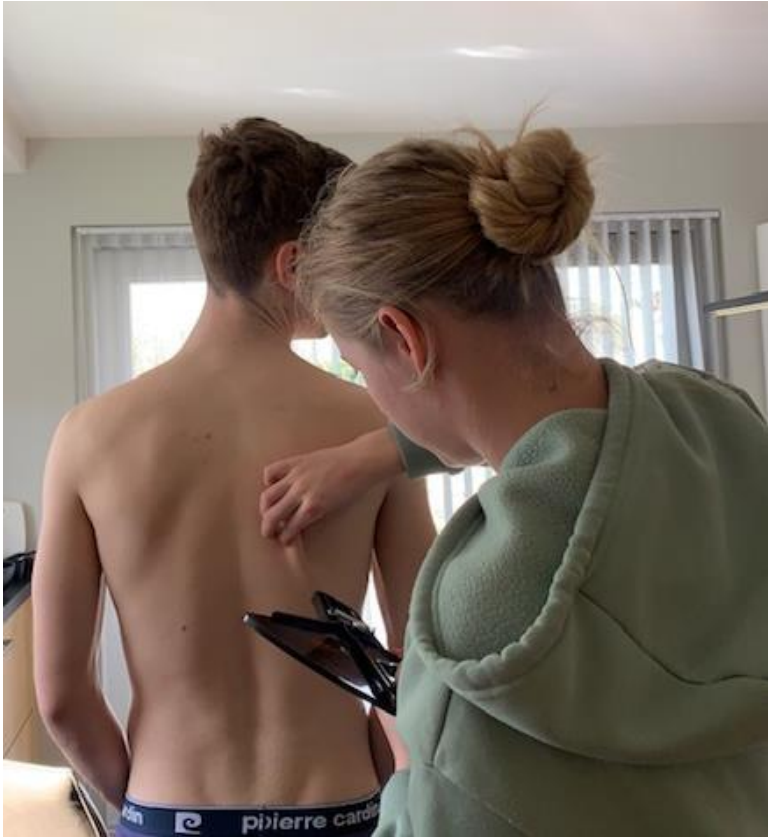
Afbeelding 5&6 lichaamsmeting en vet% meting

### E Voorbeeld dagmenu

De tijden die hieronder vermeld staan, zijn voorbeeld tijden. Hier hoeft J. zich dus niet aan te houden, maar het mag wel.

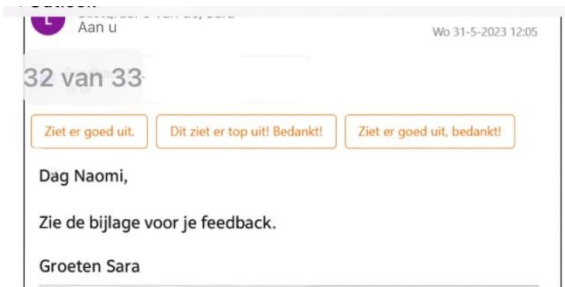
<b>Maaltijd</b>	<b>Wat</b>
<b>Ontbijt +/- 7.00 uur</b>	Fruit Volle yoghurt Koffie (eventueel)
<b>Tussendoortje +/- 10.00 uur</b>	Fruit
<b>Lunch +/- 12.00 uur</b>	4 bruine broodjes "gezond" beleg (sla, komkommer, ei etc.) Halfvolle melk
<b>Tussendoortje +/- 15.00 uur</b>	Cup a soup Fruit
<b>Avondeten +/- 18.00 uur</b>	Eet niet elke avond hetzelfde
<b>Tussendoortje +/- 20.00 uur</b>	Handje ongezouten noten (20 gram)

## F Vetpercentage metingen



*Afbeelding 7: Vetpercentage meten doormiddel van 4-puntsmeting*

## Bijlage G Ontvangen Feedback



Afbeelding 7: Maitje van Sara en Daniek



afbeelding 8: Maitje van Romy