

UNIT 3

Voeding

HOOFDSTUK 2

Speciale diëten



Dit project werd gefinancierd met de steun van de Europese Commissie. De verantwoordelijkheid voor deze publicatie ligt uitsluitend bij de auteur; de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.

Projectnummer: 543336-LLP-1-2013-1-DE-KA2-KA2MP
Agreement: 2013-4182/001 – 001



HOOFDSTUK 2: SPECIALE DIËTEN

1 Dialoog



Een keer per week gaat vrijwilligster Inneke rond met de kar met gepersonaliseerde aankopen van de bewoners. Zorgkundige An geeft advies over de speciale diëten van de bewoners.



Klik [hier](#) om de video te bekijken.

Zorgkundige An:	Dag Inneke!
Vrijwilligster Inneke:	Dag An!
Zorgkundige An:	Klaar voor de ronde?
Vrijwilligster Inneke:	Ja ja, maar kunnen we samen even de lijst overlopen? Ik ben niet zeker of ik bij iedereen de juiste aankopen heb genoteerd.
Zorgkundige An:	Geen probleem. Zeg maar hoor!
Vrijwilligster Inneke:	Dus: voor meneer Peeters twee pakjes <i>TUC</i> -koekjes en de <i>Story</i> .
Zorgkundige An:	Ja.
Vrijwilligster Inneke:	Voor mevrouw Stroobants een zak <i>Werther's</i> .
Zorgkundige An:	Heeft die nu weer een zak snoep besteld? Mevrouw Stroobants is zwaarlijvig en mag helemaal geen snoep eten.
Vrijwilligster Inneke:	Daar had ik niet bij stilgestaan.
Zorgkundige An:	Geen probleem. Als je twijfelt, kom je het beter altijd even vragen op voorhand, dan kan ik je brieven over wie wat niet mag bestellen.
Vrijwilligster Inneke:	Oké, dat zou handig zijn. Verder had ik genoteerd: voor meneer Ooms de <i>Knack</i> .

- Zorgkundige An: Ja.
- Vrijwilligster Inneke: ... euh, voor mevrouw De Vlaming een zak paprikachips en Het Laatste Nieuws.
- Zorgkundige An: Ja.
- Vrijwilligster Inneke: ... euh, voor meneer Lammens een pak peperkoek.
- Zorgkundige An: Dat moet een vergissing zijn! Meneer Lammens is diabeet en mag geen suiker eten.
- Vrijwilligster Inneke: Ah ja, inderdaad, dat wist ik nochtans.
- Zorgkundige An: Zou het kunnen dat je zijn aankoop misschien verwisseld hebt met die van een andere bewoner?
- Vrijwilligster Inneke: Dat zou me verbazen, maar ik zal het even nakijken. ... euh, ja. Jackie, zijn buurman, heeft niets genoteerd, maar hij bestelt áltijd iets zoets.
- Zorgkundige An: Ja, Jackie is verzot op wafeltjes, hé!
- Vrijwilligster Inneke: Waarschijnlijk heb ik die twee verwisseld. Ik zal het hem straks even vragen.
- Zorgkundige An: Oké. Vergeet dan zeker de peperkoek niet van de lijst te schrappen.
- Vrijwilligster Inneke: Doe ik meteen! Dat was het.
- Zorgkundige An: Euh, misschien nog een vraagje voor jou: Volgende week is het Sinterklaas en dan zou ik chocolade geven aan alle bewoners, maar voor de diabetici heb ik eigenlijk nog geen alternatief. Heb jij misschien een idee?
- Vrijwilligster Inneke: Hmm, niet meteen, maar er bestaat wel een soort suikervrije chocolade. Ik zal het eens navragen.
- Zorgkundige An: Dat zou super zijn! Bedankt!
- Vrijwilligster Inneke: Oké, tot volgende week!



2 Oefeningen

Oefening 1 Luister naar de dialoog en omcirkel het juiste antwoord.

- 1 Welke artikelen heeft meneer Peeters besteld?
 - a twee pakken TUC-koekjes en de Story
 - b een zak Werther's en de Story
 - c een pak TUC-koekjes en Het Laatste Nieuws

- 2 Waarom mag mevrouw Strobants geen snoep eten?
 - a Ze is diabeet.
 - b Ze is zwaarlijvig.
 - c Ze krijgt er uitslag van.

- 3 Waarom mag meneer Lammens geen suiker eten?
 - a Hij heeft gevoelige darmen.
 - b Hij is diabeet.
 - c Hij heeft een gaatje in zijn tand.

- 4 Welke verkeerde bestelling heeft Inneke genoteerd?
 - a Ze heeft de bestelling van twee bewoners verwisseld.
 - b Ze heeft te veel tijdschriften besteld.
 - c Ze heeft te weinig koekjes besteld.

- 5 Welk alternatief stelt Inneke voor om aan de diabetici te geven voor Sinterklaas?
 - a een gezelschapsspel
 - b een tijdschrift
 - c suikervrije chocolade



Oefening 2 Lees de getuigenis van Geertje die lijdt aan diabetes type 2 aandachtig.

"Ik had diabetes en wist het niet"

Geertje (55 jaar) had al jaren diabetes type 2 zonder het te weten. Zij is niet de enige die denkt dat er niets aan de hand is, terwijl diabetes al langere tijd in het lichaam sluimert.

"Ik had geen idee, ik leefde mijn leven, genoot ervan en deed alles wat ik leuk vond. Ik lette ook nooit echt op mijn voeding of mijn gewicht. Ik at wat ik lekker vond en ieder jaar kwamen er wel kilo'tjes bij, maar daar lette ik niet zo op. Ik was tevreden met mezelf."

Vage klachten

"Totdat ik op een gegeven moment last kreeg van een aantal klachten. Ik was echt wel te zwaar, ik werd vaker moe. Verder had ik vaak dorst; dan kon ik de hele dag drinken zonder dat dat vervelende gevoel van te willen drinken over ging. En mijn zicht werd op den duur ook minder. Ik zag vaker dingen wazig,

had moeite om te focussen. Toch deed ik in eerste instantie niets. Ik dacht dat ik gewoon tijdelijk niet lekker in mijn vel zat, dat mijn weerstand misschien wat minder was, maar dat het wel over zou gaan.”

Diagnose diabetes type 2

“Toen de klachten bleven aanhouden, ben ik toch naar de dokter gegaan. Hij stelde vast dat ik diabetes type 2 had. Daar schrok ik enorm van. Het bleek dat door mijn overgewicht mijn lichaam ongevoelig was geworden voor insuline. Insulineresistent, heet dat. Diabetes type 2 kan heel lang in het lichaam zitten, terwijl je daar niks of weinig van merkt. Dat was bij mij het geval. Ik kreeg medicijnen voorgeschreven, metformine. Die helpen goed en ik heb weinig last van bijwerkingen. Daarnaast heb ik mijn levensstijl aangepast. Ik ben gezonder gaan eten; meer groenten en fruit, minder calorieën. En ik sport nu iedere dag. Al met al voel ik me goed. Mijn bloedsuikerspiegel is dankzij de metformine en mijn gezondere levensstijl goed op peil te houden.”

(Uit: gezondheidsplein.nl)

Omcirkel het juiste antwoord.

- 1 Wanneer besliste Geertje om naar de dokter te gaan?
 - a Toen ze wat kilootjes bijkwam.
 - b Toen ze klachten kreeg.
 - c Toen haar klachten bleven aanhouden.
- 2 Wat waren haar klachten?
 - a Ze kwam bij, ze was moe, ze had veel honger en ze zag minder goed.
 - b Ze kwam bij, ze was moe, ze had veel dorst en ze zag minder goed.
 - c Ze viel af, ze kon niet slapen en ze zag minder goed.
- 3 Geertje is insulineresistent. Dit wil zeggen dat
 - a haar lichaam ongevoelig is geworden voor insuline.
 - b haar lichaam geen insuline meer aanmaakt.
 - c haar lichaam overgevoelig is geworden voor insuline.
- 4 Geertje is gezonder gaan eten. Ze eet nu
 - a meer groenten en fruit en meer calorieën.
 - b minder groenten en fruit en minder calorieën.
 - c meer groenten en fruit en minder calorieën.
- 5 Ze houdt haar bloedsuikerspiegel op peil door
 - a medicatie in te nemen.
 - b gezond te eten en te sporten.
 - c medicatie in te nemen, gezond te eten en te sporten.



Oefening 3.1 Zoetigheden.

Welke zoetigheden uit de dialoog herken je? Plaats de woorden uit de volgende kader bij het juiste prentje.

peperkoek – chips – wafels – chocoladepiet – (zak) snoep – ijs



Wat is de synoniemen van ... ? Maak juiste combinaties.

zwaarlijvig

suikerziekte

bijkomen

snack

afvallen

dik

diabetes

vermageren

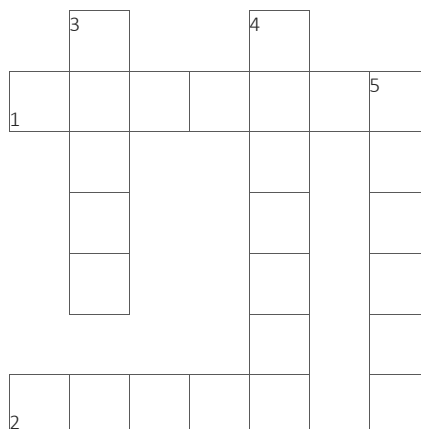
tussendoortje

verdikken



Oefening 3.2 Diëten.

Vul het kruiswoordraadsel in met woorden uit de dialoog of de leestekst op pagina 5.



Horizontaal

- 1 Wie niet snoept, let op zijn ...
- 2 Wie wil afvallen, volgt een ...

Verticaal

- 3 Wie ... heeft, drinkt.
- 4 Wie ... is, eet suikervrij.
- 5 Wie veel fruit en groenten eet, is ...



Oefening 4 Het gebruik van vergelijkingen.

VERGELIJKINGEN

	VORMING	VOORBEELD
=	even + adjectief + als	<i>Ze is <u>even</u> oud <u>als</u> haar vriendin.</i>
comparatief	adjectief + -er + (dan)	<i>Ze is <u>ouder</u>.</i> <i>Ze is <u>ouder dan</u> haar broertje.</i>
LET OP!	een + comparatief + substantief → artikel = DE comparatief = adjectief + -ere → artikel = HET comparatief = adjectief + -er	<i>Ik heb <u>een leukere</u> job. (de job)</i> <i>Zij hebben <u>een kleiner</u> huis. (het huis)</i>
superlatief	het/de + adjectief + -st(e)	<i>Zij/hij is <u>het oudst(e)</u>.</i> <i>Zij is <u>het oudste</u> kind.</i> <i>Hij is <u>de oudste</u> student.</i>

ONREGELMATIGE VORMEN

ADJECTIEF

veel

COMPARATIEF

meer dan

SUPERLATIEF

het **meest**

de meeste mensen
het meeste fruit

weinig

minder dan

het **minst**

de minste koekjes
het minste werk

graag

liever dan

het **liefst**

de liefste jongen
het liefste meisje

goed

beter dan

het **best**

de beste zorgkundige
het beste recept

VEEL EN HEEL VEEL

veel

GEBRUIK

‘Veel’ gebruik je bij een **substantief** of een **verbum** en betekent ‘een grote kwantiteit’.

VOORBEELD

Heb je al veel vrienden?
Hij eet veel.

heel

‘Heel’ gebruik je bij een **adjectief**.

Ik ben heel moe.

LET OP!

Bij een **comparatief** gebruik je ‘veel’.

Die jas is heel duur. Hij is veel duurder dan mijn vorige jas.

Bij ‘**te + adjectief**’ gebruik je ook ‘veel’.

Hij woont heel ver. Hij woont veel te ver om te voet te komen.

Vergelijk de personen in één zin. Gebruik de comparatief.

Voorbeeld: (jong zijn) Jean is 80 jaar. René is 90 jaar. → Jean is jonger dan René.

1 (veel koekjes eten) Jos heeft drie koekjes gegeten. Jacques heeft twee koekjes gegeten.

.....

2 (gezond eten) Nicole eet veel fruit en groenten. Maria eet veel chips en snoep.

.....

3 (weinig suiker eten) Jan heeft diabetes en mag geen suiker eten. Anja is geen diabeet en mag af en toe suiker eten.

.....

4 (graag zoetigheden eten) Frederik eet graag zoete snacks. Alain lust geen zoetigheden.

.....

5 (goed op zijn voeding letten) Jeanne is altijd op dieet. François eet waar hij zin in heeft.

.....

Je krijgt het adjectief. Vul de superlatief in.

ADJECTIEF	SUPERLATIEF
jong	<i>het jongst</i>
dik	
klein	
weinig	
groot	
lekker	
veel	
graag	
mager	
oud	
zoet	

Vul de gaten in met heel/veel of met de comparatief/superlatief van het adjectief tussen haakjes.

1 Maria is dik. Ze moet (goed) op haar eten letten.

2 Annette houdt zich flink aan haar dieet. Ze is de (gezond)

bewoonster van het hele zorgcentrum!

- 3 Michel is diabeet. Hij mag dus (weinig) suiker en vet eten dan de andere bewoners.
- 4 Wie heeft het (veel) tijdschriften besteld?
- 5 Godelieve eet heel graag chocolade en speculaas, maar marsepein eet ze het (graag).
- 6 De vrijwilliger heeft aankopen gedaan.
- 7 Als je gezond wilt leven, moet je fruit en groenten eten.
- 8 Wie op dieet is, moet (weinig) snoepen.
- 9 Wat vind je het (lekker)? Peperkoek of wafeltjes?
- 10 'Story' is (duur) dan 'Dag Allemaal', dus dan bestel ik 'Dag Allemaal'.



Oefening 5 Lees de dieettips voor ouderen aandachtig.

Goede tips voor ouderen

Als mensen ouder worden is het zeer goed mogelijk dat hun dieet zal moeten veranderen. Dit is vooral waar als hun huidige dieet niet goed uitgebalanceerd is. Dit is echter misschien gemakkelijker gezegd dan gedaan. Er zijn specifieke dingen die een zorgverlener of de ouderen zelf kunnen integreren in het dieet om de gezondheid van een ouder persoon te stimuleren.



Maak maaltijden rijk aan deze voedingsstoffen.

De volgende stoffen of tips moeten elke week in de maaltijd worden opgenomen.

- **Omega-3 vetzuren** – Van deze stoffen is bewezen dat ze ontstekingen verminderen, dit vermindert het risico op hartziekten, kanker en kan zelfs problemen met artritis verminderen. Deze vind je terug in veel verschillende soorten vissen en in lijnzaadolie.
- **Calcium en vitamine D** – De behoefte aan calcium en vitamine D wordt groter wanneer mensen ouder worden. Dit is vooral belangrijk voor de gezondheid van de botten. Een extra voordeel van calcium is dat het helpt bij het verlagen van de bloeddruk.
- **Beperk natrium inname** – De meeste ouderen hebben hypertensie – hoge bloeddruk. Een van de belangrijkste dingen die zorgverleners kunnen doen om bij ouderen hypertensie te verminderen is door voedingsmiddelen te bereiden met een laag natriumgehalte. De meeste mensen staan er van verbaasd als ze horen dat tafelsout slechts een klein procent van natrium in de voeding voor zijn rekening neemt. Vooral bevroren of verwerkt eten zit vaak vol met natrium.

- Drink genoeg – Naarmate mensen ouder worden hebben ze vaak minder dorst, ook al heeft hun lichaam nog steeds dezelfde hoeveelheid vloeistof nodig.

[...]

(Uit: optimalegezondheid.com)

Beantwoord de vragen over de tekst.

- 1 Het is goed voor senioren om veel vis te eten. Welke goede voedingsstoffen zitten er in vis?
.....
- 2 Welk voedingsmiddel moet je mijden bij een natriumarm dieet?
.....
- 3 Welk synoniem voor 'hypertensie' vind je in de tekst?
.....
- 4 Stel dat een bejaarde vaak iets breekt. Welke voedingsstoffen moet hij innemen om zijn botten sterker te maken?
.....
- 5 Oudere mensen hebben vaak minder dorst. Betekent dit dat hun lichaam minder vocht nodig heeft?
.....



Oefening 6 Vergelijk de bewoners met de informatie in de tabel en gebruik daarbij steeds de comparatief en de superlatief.

Gebruik de adjectieven uit de volgende kader.

jong/oud – klein/groot – mager/dik – veel/weinig (2x)

	MEVROUW DE WACHTER	MENEER ANCIAUX
Leeftijd	80 jaar	85 jaar
Lengte	1m60	1m80
Gewicht	50 kg	80 kg
Snacks per dag	3	1
Kopjes koffie per dag	2	4

3 Eindtest

Vul de gaten in. Gebruik woorden uit dit hoofdstuk. Soms moet je heel/veel gebruiken. Gebruik steeds de juiste vorm van het adjectief.

- 1 Jos snoept vroeger dan nu. Hij eet nu , omdat hij suikerziekte of heeft.
- 2 Maria eet Daarom is ze dik of zwaarlijvig.
- 3 Annie eet fruit en groenten dan de andere bewoners. Ze heeft de levensstijl van het zorgcentrum.
- 4 Om vier uur eet Jef een snack of zoals een koekje of iets anders zoets.
- 5 Jeanine snoept niet. Ze let op haar , want ze volgt een
Maria eet zoetigheden: ze snoept de hele tijd. Maria is dan Jeanine.

4 Woordenschat

4.1 Substantieven



artikel	woord	betekenis/synoniem	vertaling	meervoudsvorm van het S	extra informatie
de	calorie	een eenheid voor de voedingswaarde van voedsel		de calorieën	<i>Vet eten bevat veel calorieën en daar word je dik van.</i>
de	cholesterol	een vet dat in je lichaamcellen zit		-	<i>Een hoge cholesterol is slecht voor je gezondheid.</i>
de	diabeet	iemand die aan diabetes lijdt, diabeticus		de diabeten	<i>Diabeten mogen geen suiker eten.</i>
de	diabetes	een ziekte waarbij je te veel suiker in je bloed hebt / de suikerziekte		-	<i>Wie diabetes heeft, moet insuline inspuiten.</i>
het	dieet	regels voor wat je wel en niet mag eten en drinken		de diëten	<i>Als je een dieet volgt, mag je niet snoepen.</i>
de	dorst	het gevoel dat je moet drinken		-	<i>Ik heb dorst! Mag ik een glaasje water?</i>
het	gewicht	hoeveel kilogram je weegt / hoe zwaar je bent		de gewichten	<i>Mijn gewicht is toegenomen: ik woog eerst 50 kg en nu 60!</i>
de	levensstijl	de manier waarop je leeft		de levensstijlen	<i>Ik heb mijn levensstijl aangepast: ik eet nu veel gezonder en ik beweeg meer.</i>
de	obesitas	het overgewicht		-	<i>Als je obesitas hebt, ben je veel te dik. Dat is erg ongezond.</i>
de	spijsvertering	een proces waarbij voedsel in je ingewanden wordt omgezet in nuttige stoffen voor je lichaam		de spijsverteringen	<i>Ik eet altijd grof brood, want dat is goed voor de spijsvertering.</i>
de	suiker	een zoete voedingsstof		de suikers	<i>Ik neem altijd twee klontjes suiker in mijn koffie. Dan wordt die lekker zoet.</i>
het	tussendoortje	een snack die je tussen de maaltijden eet voor de kleine honger		de tussendoortjes	<i>Om vier uur eet ik altijd een yoghurtje als tussendoortje.</i>

het	vet	een voedingsstof die je dik maakt		de vetten	<i>Frietten bevatten veel vet.</i>
de	vezel	een onverteerbaar bestanddeel in plantaardige voedingsmiddelen dat goed is voor de spijsvertering		de vezels	<i>Grof brood bevat veel vezels.</i>
de	vitamine	een voedingsstof die mensen gezond houdt		de vitamines / vitaminen	<i>Als je in het zonnetje zit, neem je vitamine D op.</i>
de	vloeistof	iets wat vloeibaar is		de vloeistoffen	<i>Water is een vloeistof.</i>
de	voeding	wat je eet		de voedingen	<i>Als je te dik bent, moet je letten op je voeding.</i>
de	voedingsstof	een bestanddeel in voedingsmiddelen		de voedingsstoffen	<i>Om goed te kunnen functioneren, heeft je lichaam voedingsstoffen nodig zoals gezonde vetten en vitamines.</i>
de	weegschaal	een machine die je gewicht bepaalt		de weegschalen	<i>Ik durf niet op de weegschaal te staan! Wat als ik verdikt ben?</i>

4.2 Adjectieven

woord	betekenis/synoniem	vertaling	verbogen vorm van het A	extra informatie
gezond	in goede lichamelijke toestand		gezonde	<i>Gezonde mensen zijn het gelukkigst!</i>
suikervrij	zonder suiker		suikervrije	<i>Suikervrije yoghurt is niet zoet.</i>
vetarm	zonder vet		vetarme	<i>Mensen met een hoge cholesterol moeten vetarm eten.</i>
vezelrijk	met veel vezels		vezelrijke	<i>Graanproducten zijn vezelrijk.</i>
zwaarlijvig	heel dik		zwaarlijvige	<i>Obesitaspatiënten zijn zwaarlijvig.</i>

4.3 Verba

woord	betekenis/synoniem	vertaling	stam	imperfectum	perfectum	extra informatie
afvallen	gewicht verliezen / vermageren		val af	viel af	is afgevallen	<i>Zij is enorm veel afgevallen. Daarom is ze zo mager nu.</i>
bijkomen	toenemen in gewicht / verdikken		kom bij	kwam bij	is bijgekomen	<i>Ben je bijgekomen? Je ziet er dikker uit dan vroeger.</i>
letten op	in de gaten houden / aandacht geven aan		let op	lette op	heeft gelet op	<i>Als ik niet op mijn voeding let, word ik dik.</i>
op peil houden	op hetzelfde niveau houden		hou(d) op peil	hield op peil	heeft op peil gehouden	<i>Als je suikerziekte hebt, moet je je bloedsuikerspiegel op peil houden met medicatie.</i>
rekening houden met	denken aan, bedacht zijn op		hou(d) rekening met	hield rekening met	heeft rekening gehouden met	<i>Als je eten maakt, moet je rekening houden met de aandoeningen van de bewoners.</i>
stilstaan bij	even de tijd nemen om erover na te denken		sta stil bij	stond stil bij	heeft stilgestaan bij	<i>Ik had chocolade gekocht voor mijn bomma zonder erbij stil te staan dat ze suikerziekte heeft.</i>
zich houden aan	volgen		hou(d) me aan	hield zich aan	heeft zich gehouden aan	<i>Ik hou(d) me aan mijn dieet: geen snoep voor mij!</i>