

Gewichtsherstel en herstel eetgedrag

Gewichtsherstel

Bepaling streefgewicht

<i>Jongere</i>	<i>Volwassene</i>
Geslacht: Leeftijd: Huidig gewicht: Puberteitsniveau: Range minimaal streefgewicht: Percentiel 13 Percentiel 39 (gewicht voor lengte)	Geslacht: Leeftijd: Huidig gewicht: Gewicht vóór start stoornis: Gewicht bij BMI 20:
<u>Streefgewicht</u> (aan te passen om de 3-6 maand):	<u>Streefgewicht</u> :

Bepaling calorie-inname

<i>Fase</i>	<i>Mogelijkheid 1</i>	<i>Mogelijkheid 2</i>
Start <i>Bijstelling elke 2 à 3 dagen, geleidelijk opvoeren</i>	20 à 30 kcal/kg/dag = <i>Bv. 50 kg -> (50 x 20) à (50 x 30)</i> <i>kcal/dag = 1000-1500 kcal/dag</i>	1500 kcal/dag
Gewichtstoename (doel: + 0,25 à 0,5 kg/week)	30 kcal/kg/dag + 500 kcal/dag <i>Bv. 50 kg -> (50 x 30) kcal/dag + 500</i> <i>kcal/dag = 2000 kcal/dag</i> Bij plateau: + 10 kcal/kg/dag 	Huidige calorie-inname + 500 kcal/dag
Gewichtsstabilisatie	20 à 40 kcal/kg/dag <i>Maar bij hypermetabolisme (eerste maanden van herstel bij AN) kan dit oplopen tot: (gewicht in kg) x 50-60 kcal/dag.</i>	

Herstel eetgedrag

Eetplan

- (Opbouw naar) 3 hoofdmaaltijden en 2 (à 3) tussendoortjes
- Evenwichtige, gevarieerde voeding (zie consensustekst voeding en beweging)
- Extra aandacht voor fosfaatrijke (of eiwitrijke) producten: zoals zuivel, vis, vlees, peulvruchten, noten en volkoren producten in de hervoedingsfase
- Werk in de hervoedingsfase zeker samen met een diëtist

Stoppen purgeergedrag

- Zo snel mogelijk
- In principe geen afbouwperiode (tenzij bij hartproblemen)
- Geef psycho-educatie rond ineffectiviteit en risico's van purgeergedrag
- Informeer rond tijdelijke klachten na het stoppen van purgeergedrag: oedeem, constipatie