

## Beoordeling Voedingspatroon op een Snelle Manier (BV-SM)

Hieronder vindt u de BV-SM vragenlijst die door de patiënt kan ingevuld worden of via een interview kan worden afgenomen. Indien de patiënt meer dan 4 keer 'Meestal/vaak' antwoordt wordt aangeraden om de persoon door te sturen naar een erkende diëtist.

THEMA	In een gemiddelde week hoe vaak:	Meestal/ vaak	Soms	Zelden/ nooit	Niet van toepassing
MAALTIJDEN	1. Slaat u het ontbijt over?  2. Eet u <u>4 of meer</u> kant-en-klare maaltijden of buitenshuis?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Aardappelen en graanproducten	3. Eet u <u>minder dan 2 porties</u> volkoren graanproducten per dag? <b>1 Portie:</b> 1 snede brood = 3 eetlepels muesli of 20 g ongekookte rijst of pasta of 2 beschuiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Groenten	4. Eet u <u>minder dan een</u> half bord groenten per dag? <b>Een half bord groenten = 3-4 porties of 300 g groenten of 2 volle handen</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Fruit	5. Eet u <u>minder dan 2 porties</u> fruit per dag? <b>1 portie = 1 stuk fruit = 1 schaalpje bessen</b> <b>Noot:</b> kan ook diepvries zonder toegevoegde suiker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Melkproducten en calcium verrijkte sojaproducten	6. Eet of drinkt u <u>minder dan 2 porties</u> melk, yoghurt, of kaas per dag?  <b>1 Portie = 1 klein glas melk (= 150 ml) of 125 g yoghurt (kleine potjes uit de handel), 20 g kaas (1 sneetje)</b> <b>Melk/yoghurt kan ook calcium verrijkte soja producten of andere calcium verrijkte plantaardige producten zijn</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

THEMA		In een gemiddelde week hoe vaak:	Meestal/ vaak	Soms	Zelden/ nooit	Niet van toepassing
Vlees, vis eieren en vervangproucten		7. Eet u <u>meer dan 170 g</u> vlees of gevogelte per dag? <b>Noot:</b> 100 gram vlees heeft de grootte van een pak kaarten of één gemiddelde hamburger. Gemiddelde biefstuk is 150 g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
		8. Eet u <u>regelmatig 'vette'</u> vleeswaren in plaats van ' <u>magere</u> ' vleeswaren? <b>'Vette'</b> vleeswaren: salami, varkensgehakt(bereidingen), hespenworst <b>'Magere'</b> vleeswaren: kalkoenham, gekookte ham	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Smeer- en bereidingsvet		9. Voegt u aan tafel <u>meer dan 1 eetlepel</u> boter, margarine of olie toe aan uw brood, aardappelen, rijst of groenten? <b>1 eetlepel:</b> 18 g boter of margarine of 10 g olie				
Restgroep	Gefrituurde producten	10. Eet u <u>meer dan 1 keer</u> gefrituurde producten zoals frieten, kroketten, kipnuggets?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	Snacks en snoepgoed	11. Eet u <u>meer dan 2 keer per week</u> chips, nacho's, crackers, popcorn, nootjes?  12. Eet u <u>meer dan 2 keer per dag</u> snoepgoed zoals cake, koekjes, gebak, chocolade, ijs, pannekoeken en wafels	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> eet zelden deze snacks  <input type="radio"/> eet zelden dit snoepgoed
	Frisdrank	13. Drinkt u <u>meer dan een halve liter (500 ml)</u> frisdrank of fruitsap per dag? <b>Noot:</b> 1 blikje frisdrank = 33 cl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Vragen omtrent voedingsgerelateerde zelfszorg	Ja	Nee
14. Kookt u meestal zelf uw eten (of familielid), in plaats van uit eten te gaan?	○ ○ ○	○ ○ ○
15. Heeft u soms moeite om zelf te winkelen of koken?	○	○
16. Volgt u een special dieet, eet je bepaald voedsel al dan niet omwille van gezondheidsredenen of andere redenen?		
<p>17. Hoe bereid bent u om uw voedingspatroon aan te passen ten einde gezonder te leven?</p> <p style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 100px;">Zeer bereid</span> <span style="margin-right: 100px;">5</span> <span style="margin-right: 100px;">4</span> <span style="margin-right: 100px;">3</span> <span style="margin-right: 100px;">2</span> <span style="margin-right: 100px;">1</span> <span>Helemaal niet bereid</span> </p>		

Hieronder vindt u de huisartsensleutel van de BV-SM vragenlijst. Overweeg het doorverwijzen van patiënten naar een diëtist bij 4 of meer vinkjes in de 'meestal/vaak' categorie.

Vragen	Patiënten met een verhoogd risico	Verdere evaluatie en behandeling	Advies / verdere informatie
Eetpatroon Q# 1	Patiënt slaat het ontbijt over	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ga de oorzaak na, inclusief medische en psychiatrische aandoeningen, socio-economische problemen, winkel- en kookvaardigheden, mate van stress</li> <li>Doe een gepaste doorverwijzing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Als maaltijden worden overgeslagen omwille van armoede of gebrek aan faciliteiten, verwijst de patiënt dan door naar mogelijkheden in de gemeenschap vb. gemeenschappelijke maaltijden, voedselbank</li> <li>In het algemeen is het ontbijt overslaan geassocieerd met obesitas en een ongezonder voedingspatroon.</li> <li>Het eetpatroon normaliseren kan helpen met gewichtsbeheersing</li> </ul>
Uit eten Q# 2	Patiënt gaat vaak uit eten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bevraag de redenen om frequent uit eten te gaan</li> <li>Bij gebrek aan kennis en vaardigheden i.v.m. winkelen en koken, of als tijd een drempel vormt, kan de patiënt voordeel halen uit een verwijzing naar een diëtist</li> <li>Uit eten kan vaak op voorwaarde dat de patiënt voldoende kennis heeft van welke maaltijden hij/zij moet samenstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Restaurant porties zijn vaak groter dan nodig wat bijdraagt tot obesitas</li> <li>Restaurant maaltijden zijn vaak rijk aan verzadigde vetten, zout en calorieën, wat bijdraagt tot hypercholesterolemie, hypertensie en obesitas</li> </ul>
Aardappelen en graanproducten Q# 3	Patiënt eet minder dan 2 porties volkoren-producten per dag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Onderzoek de redenen voor lage inname of vermijding van volkorenproducten</li> <li>Adviseer gepast (stel eenvoudige manieren voor om volkorenproducten in te bouwen zoals vezelrijke ontbijtgranen, bruin of volkoren brood soorten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De Vlaamse aanbeveling is om 5-12 sneden brood te eten</li> <li>Volkorenproducten zijn een goede bron van vezels, vitamines en mineralen</li> <li>Adequate vezel inname kan het risico op hypercholesterolemie en bepaalde kankers verminderen</li> <li></li> </ul>

<p>Groenten Q# 4</p>	<p>Patiënt eet minder dan 2 porties groenten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderzoek redenen voor de lage inname (afkeer van groenten, moeite met de bereiding, etc.)</li> <li>• Gemakkelijke manieren om groenten toe te voegen: eet elke maaltijd groenten; eet kleine wortels als snack, gebruik salade bars, eet grotere porties.</li> <li>• Belang van een variëteit aan groenten te eten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De Vlaamse aanbeveling is om 300 gram groenten te eten</li> <li>• Groenten zijn over het algemeen een goede bron van vitaminen en vezels</li> <li>• Groenten zijn rijk aan kalium; diëten rijk aan kalium kunnen hypertensie helpen behandelen</li> <li>• Groenten als geheel zijn te verkiezen boven sappen; sappen bevatten minder vezels en zijn een meer geconcentreerde bron aan calorieën</li> </ul>
<p>Fruit Q# 5</p>	<p>Patiënt eet minder dan 2 porties fruit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderzoek redenen voor de lage inname (afkeer van fruit, moeite met de verwerking, etc.)</li> <li>• Gemakkelijke manieren om fruit toe te voegen: eet elke maaltijd fruit als dessert; eet een stuk fruit als snack.</li> <li>• Belang van een variëteit aan fruit te eten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De Vlaamse aanbeveling is om 2 stukken of 250 g fruit te eten</li> <li>• In observationele studies is aangetoond dat het eten van fruit en groenten omgekeerd geassocieerd is met het risico op kankers en hart- en vaatziekten</li> <li>• Fruit is over het algemeen een goede bron van vitaminen en vezels</li> <li>• Fruit is rijk aan kalium; diëten rijk aan kalium kunnen hypertensie helpen behandelen</li> <li>• Fruit als geheel zijn te verkiezen boven sappen; sappen bevatten minder vezels en zijn een meer geconcentreerde bron aan calorieën</li> </ul>
<p>Melkproducten en calcium verrijkte sojaproducten Q# 6</p>	<p>Patiënt verbruikt minder dan twee porties per dag aan melkproducten of calcium verrijkte soja producten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderzoek de redenen voor de lage inname, inclusief lactose intolerantie</li> <li>• Als de patiënt niet in staat is om melkproducten te consumeren, stel dan lactose-arme of lactosevrije</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De Vlaamse aanbeveling is om 450 ml half volle melk en 1 snee magere kaas te eten</li> <li>• Melkproducten zijn binnen de Vlaamse eetcultuur een goede bron van calcium en vitamine D. Calcium</li> </ul>

		melkproducten voor, of calciumrijk voedsel (versterkte sojamelk, versterkte rijstmelk)	verrijkte producten kunnen een waardig alternatief zijn. Men streeft naar 75 mg Ca/100 ml/g product. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequate calcium en vitamine D inname zijn belangrijk voor de preventieve en behandeling van osteoporose</li> <li>• Adequate calcium inname is een belangrijk onderdeel van de behandeling van hypertensie, zeker bij zoutgevoelige personen</li> </ul>
Vlees, vis, eieren en vervangproducten Q# 7-8	Patiënte consumeert grote hoeveelheid vlees  Patiënt consumeert vetrijke vleeswaren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderzoek redenen voor vetrijke keuzes en grote porties</li> <li>• Adviseer en verwijs gepast <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Magerder vlees</li> <li>○ Vis en gevogelte zonder vel in plaats van vlees</li> <li>○ Meer vegetarische eiwitbronnen eten (peulvruchten, tofu, sojaproducten, etc.)</li> <li>○ Beperk portiegroottes van vlees</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De Vlaamse aanbeveling is om 100g vlees, vis, gevogelte te eten of 100 g tofu, tempé, quorn, seitan of 3 eetlepels peulvruchten</li> <li>• Diëten rijk aan verzadigde vetten hebben in observationele studies aangetoond geassocieerd te zijn met een hogere kans op sommige kankers, en veroorzaken hypercholesterolemie</li> </ul>
Smeer- en bereidingsvet Q# 9	Patiënt eet grote hoeveelheid boter, olie of margarine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderzoek redenen voor de grote porties</li> <li>• Adviseer kleinere porties en gezondere alternatieven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De Vlaamse aanbeveling is om 5 g smeervet/snede brood en 1 eetlepel (max 15 g) bereidingsvet/persoon voor de warme maaltijd. In totaal 40 tot 75 g smeer- en bereidingsvetten</li> <li>• Vetten, ongeacht hun oorsprong, brengen 9 kcal/g. Smeer- en bereidingsvetten zijn bijgevolg een verborgen bron van energie.</li> </ul>
Restgroep Gefrituurde producten	Patiënt eet op regelmatige basis gefrituurde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderzoek de redenen van het frequente gebruik van gefrituurde producten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er is geen specifieke aanbeveling, men raadt aan om dit te beperken</li> <li>• Gefrituurde en</li> </ul>

Q# 10	producten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adviseer maximaal 1 maal per week een gefrituurd product</li> <li>• Adviseer alternatieve technieken om dergelijke producten te bereiden bv Frieten in de oven.</li> </ul>	gepaneerde producten absorberen het vet en worden daardoor energiedenser en gaan bijgevolg bijdragen tot een hogere energie inname.
Restgroep Snacks, snoepgoed en frisdrank Q# 11, 12, 13	Personen die vaak energierijke snacks, gesuikerd snoepgoed eten en/of grote hoeveelheden suiker/calorierijke dranken drinken	Adviseer gepast <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eet kleinere hoeveelheden snoepgoed</li> <li>• Eet suikerarme desserts, fruit, etc.</li> <li>• Kies light, zero-, frisdrank</li> <li>• Drink meer water in de plaats</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snacks, snoepgoed en gesuikerde dranken zijn een grote bron van calorieën en bevatten “lege calorieën”, die meer voedzaam voedsel vervangt</li> <li>• Cafeïne en fosfaten in frisdrank van het type cola kunnen de Ca<sup>2+</sup> absorptie doen afnemen.</li> </ul>

Vraag 14-16 heeft u een idee of de persoon in staat is om bepaalde basistaken uit te voeren en of de persoon omwille van een specifiek advies een bepaald voedingspatroon volgt.

Vraag 17 heeft u een idee wat de bereidwilligheid is van de persoon om zijn/haar voedingsgewoonten te veranderen.