

Awareness day HG – 15 mei 2021

Verlootactie Stichting ZEHG

Mijn naam is Laura Kool, diëtist en eigenaar van diëtistenpraktijk Novita in Utrecht. Novita is een praktijk voor moeder en kind. Bij Novita begeleiden we voornamelijk jonge moeders, vanaf het moment van kinderwens tot en met de periode na de bevalling en borstvoedingsperiode. Daarnaast begeleiden wij baby's en kinderen. Een jaar geleden zijn we gestart met het begeleiden van vrouwen met zwangerschapsmisselijkheid en HG.

Tijdens deze Awareness Day wordt aandacht gevraagd voor de periode ná de HG zwangerschap. Als diëtist vind ik het belangrijk om eerst de voedingsstatus en fysieke status van de jonge moeder die een HG zwangerschap heeft doorgemaakt in kaart te brengen. Ik kan namelijk het beste voedingsadvies geven als allerlei parameters in kaart zijn gebracht, zoals vitaminen- en mineralen spiegels in het bloed (d.m.v. een bloedtest), de hoeveelheid spiermassa en vetmassa, bloeddruk en bloedsuiker. Daarnaast vraag ik altijd om meerdere dagen een voedingsdagboek bij te houden, die uitrekent hoeveel vitamines, mineralen, vetzuren, aminozuren, de jonge moeder momenteel binnenkrijgt.

Als ik al deze gegevens in kaart heb gebracht, kan ik een voedingsadvies op maat maken. Wat heeft jouw lichaam nodig? Waar heeft het tekort aan?

Zie het als een soort APK voor je lichaam. We vinden het heel normaal om 1x per jaar onze auto naar de garage te brengen om alle onderdelen (preventief) na te lopen. Zijn de remschijven aan vervanging toe? Zit er nog genoeg koelvloeistof in?

Ik vind dat jouw eigen voertuig, jouw lichaam, ook zeker een APK check kan gebruiken. En zeer zeker als je door zo'n zware periode bent gegaan dat sowieso zijn weerslag op het lichaam heeft.

Zien we elkaar binnenkort?

Hartelijke groet,

Laura Kool (diëtist)
Diëtistenpraktijk Novita

www.dietist-novita.nl

Recovery pakket voor HG-survivors t.w.v. €245

- Kennismakingsgesprek van 60 minuten waarin ik vooral veel naar je luister en je vragen stel over hoe je zwangerschap is verlopen en hoe het qua voeding is gegaan.
- Op basis van het 1^e gesprek formuleer ik een advies voor aanvraag bloedwaardentest bij de huisarts (kan ook via mij, maar dan wordt het niet vergoed door de zorgverzekering)
- Hoe staat het ervoor met de rest van je fysieke gezondheid?
 - Meten van bloedsuiker
 - Metten van bloeddruk
 - Analyse lichaamssamenstelling: meting spiermassa, vetmassa en vocht
- Volledige analyse eetdagboek
 - Van welke voedingstoffen krijg je momenteel te weinig binnen?
- Op basis van de uitslagen van het bloedonderzoek, de metingen bij mij in de praktijk en de analyse van het voedingsdagboek:
 - Advies voeding en suppletie voor recovery
- 3 vervolgesprekken van 30 minuten