

Tips voor het afnemen van een voedingsanamnese

Methodes voor het afnemen van een voedingsanamnese

Iedereen heeft zijn eigen manier van werken en daarom beschrijven wij in dit document de bekendste methodieken om inzicht te krijgen in iemands voedingspatroon. Het afnemen van een betrouwbare voedingsanamnese is van groot belang om een voedingsadvies op maat te kunnen geven. Iedere deelnemer heeft specifieke voedingsgewoonten, wensen en behoeften. Kies daarom altijd voor de methode die het beste past en ook haalbaar is.

Het uiteindelijke kerndoel van de voedingsanamnese is om te komen tot een goed inzicht in het huidige eet- en leefpatroon van de deelnemer. Welke methode je ook gebruikt, informeer deelnemers altijd nauwkeurig over het doel, de manier van vragen en de uiteindelijke opvolging ervan.

Methode 1: Eetdagboek

Het bijhouden van een eetdagboek is de bekendste methode om inzicht te krijgen in het voedingspatroon van de deelnemer. Het is een schriftelijke methode waarbij de deelnemer gedurende een aantal dagen exact bijhoudt wat hij/zij eet en drinkt.

Zorg voor een compleet ingevuld eetdagboek door het format van Body Support te gebruiken. Deze vind je in de online coachomgeving:

Documenten → Documenten over de begeleiding → Eetboekje, blanco

Aandachtspunten VOOR het invullen van het eetdagboekje:

- Leg vooraf duidelijk het doel uit van het eetdagboek en vertel op welke manier je de benodigde informatie gaat verzamelen.
- Bij een deelnemer met een regelmatig voedingspatroon zijn 2 werkdagen en 2 niet-werkdagen (bijv. weekenddagen) voldoende. Bij deelnemers die onregelmatige diensten werken kan het nodig zijn om gedurende een langere periode een dagboekje bij te houden. Ideaal is als er een week lang het voedingspatroon wordt bijgehouden, dit geeft een completer beeld.
- Maak duidelijke afspraken over hoe de porties worden aangegeven. Je kunt bijvoorbeeld '2 broodjes met beleg en melk' laten noteren maar dan weet je veel te weinig als coach. Duidelijker is:
 - o 2 volkorenboterhammen
 - o Dun besmeerd met halvarine
 - o 2 plakjes kipfilet
 - o 2 plakjes 48+ kaas
 - o 1 glas volle melk
- Maak duidelijke afspraken over de momenten waarop de deelnemer het eetdagboekje in gaat vullen. Ons advies is om het direct na het eten of drinken in te vullen zodat de kans klein is dat er dingen vergeten worden.
- Leg duidelijk uit dat de deelnemer ook al het drinken erop moeten noteren. Het is van belang om te weten hoeveel vocht iemand binnenkrijgt en wat voor dranken er gebruikt worden.
- Laat de deelnemer ook het tijdstip van de maaltijd goed noteren zodat jij makkelijker kunt coachen richting de eetmomenten die Body Support hanteert: om de 2- 2,5 uur.
- Laat de deelnemer moeilijke momenten invullen om inzicht te krijgen in de risicosituaties.

Aandachtspunten NA het invullen van het eetdagboekje (en tijdens de evaluatie):

- Houd rekening met sociaal wenselijk gedrag. Deelnemers kunnen (bewust of onbewust) minder eten dan zij normaal doen, juist doordat ze het opschrijven. Dit geeft de deelnemer vaak al een betere kijk op zijn of haar voedingspatroon.

Maak de deelnemer erop attent dat het eetdagboek eerlijk moet worden ingevuld en dat hij /zij niet anders moet gaan eten dan normaal. Doordat de deelnemers meteen inzicht krijgen in hun eigen voedingspatroon door het opschrijven ervan, bestaat er een kans dat ze hun eetpatroon al meteen gaan veranderen. Hierdoor kan er een tijdelijke gedragsverandering ontstaan, waardoor er geen goed beeld ontstaat van het voedingspatroon.

- Houd rekening met onderrapportage. Deelnemers eten bijna altijd (bewust of onbewust) meer dan er wordt opgeschreven.
- Bij het invullen van het eetdagboekje kunnen de deelnemers ook moeilijke momenten invullen. Hier kun je als coach goed op inspelen door open vragen te stellen en actiepunten mee te geven.
- Speel in op de hoeveelheid tussendoortjes en maaltijden en vraag naar de reden waarom iemand iets eet. Is er sprake van honger, of wordt er gegeten uit verveling, gewoonte of uit emotie?

Dietary history methode

De dietary history methode is een mondelinge methode die wordt gezien als aanvulling op het eetdagboek (ongeveer 30 minuten). Bij deze methode vraag je naar het voedingspatroon, naar de voeding die op de verschillende momenten gegeten wordt en de bereidingswijze. Je communicatieve vaardigheden zijn bij deze methode van groot belang. Probeer niet te sturen, maar vooral een open en luisterende houding aan te nemen.

Aandachtspunten VOOR het invullen van de dietary history methode:

- Zorg voor een gestructureerd formulier met de vragen die je wilt stellen.
- Leg vooraf duidelijk het doel uit van het gesprek en op welke wijze je de benodigde informatie gaat verzamelen.

Aandachtspunten tijdens het afnemen van de dietary history methode:

- Maak duidelijk onderscheid tussen werkdagen en niet-werkdagen (zoals een weekenddag).
- Stel duidelijke vragen en begin bij het ontbijt.
 - o Wat eet je tijdens het ontbijt?
 - o Wat voor soort brood eet je?
 - o Smeer je iets op jouw brood?
 - o Wat voor beleg doe je op jouw brood? Hoeveel beleg?
 - o Drink je iets tijdens het ontbijt, hoeveel drink je?
 - o Hoe drink je jouw koffie/thee?
- Daarna ga je door naar het volgende eetmoment. Zo vraag je door totdat alle eetmomenten aan bod zijn geweest.
- Voorbeeldvragen voor bij de warme maaltijd:
 - o Bereid je de maaltijden zelf?
 - o Wie doet de boodschappen?
 - o Wordt er iedere dag een warme maaltijd gegeten?
 - o Waar wordt de maaltijd genuttigd?
 - o Worden er wel eens kant-en-klaarmaaltijden of afhaalmaaltijden gegeten?
 - o Wat zijn de bereidingswijzen van de maaltijd?
 - o Wat is over het algemeen de samenstelling van de maaltijd?
 - o Voor hoeveel personen wordt de maaltijd bereid?
 - o Wat wordt er gedaan met het eten dat over is?
- TIP: vraag gericht naar het gebruik van tussendoortjes, zodat deze niet vergeten worden.
- TIP: herhaal antwoorden van de deelnemer en geef een samenvatting. Samenvatten is voor de deelnemer zinvol omdat hij/zij het verhaal nog een keer terug hoort en dit – als het niet compleet of incorrect is – nog aan kan vullen.

- Houd rekening met sociaal wenselijke antwoorden, vooral bij alcoholconsumptie, koek, snoep en snacks.

24-hour recall methode

Bij deze methode vraag je de deelnemer wat er de afgelopen 24 uur gegeten en gedronken is. Je start bij het eerste eetmoment en gaat dan op chronologische volgorde de hele dag doorlopen. Het is dus een mondelinge methode in interviewvorm (ongeveer 15 minuten) die je kunt toepassen bij een eerste inventarisatie van het voedingspatroon en eetgedrag. Deze methode is ook goed te gebruiken om gedurende de begeleiding de deelnemer te 'overvallen' om te kijken of hij/zij zich wel aan het schema houdt.

Aandachtspunten tijdens het gesprek

- Vraag in chronologische volgorde wat de inname van voedingsmiddelen is.
- Vraag welke voedingsmiddelen zijn gebruikt en in welke hoeveelheden
- Vraag naar activiteiten op die dag en of daarbij is gegeten of gedronken. Bijvoorbeeld: bij het tv kijken, de krant lezen of autorijden.
- Stel open vragen en ga op basis van de gegeven antwoorden doorvragen. Bijvoorbeeld: welk merk, welke hoeveelheid etc.
- TIP: herhaal antwoorden van de deelnemer en geef een samenvatting. Samenvatten is voor de deelnemer zinvol omdat hij/zij het verhaal nog een keer terug hoort en dit – indien het niet compleet of incorrect is – nog aan kan vullen.
- Houd rekening met sociaal wenselijk antwoorden, vooral bij alcoholconsumptie, koek, snoep en snacks.
- LET OP: het is een momentopname. Dus deze methode is minder goed geschikt voor deelnemers met een minder gestructureerd voedingspatroon.