

KRIJGT UW PATIËNT VOLDOENDE VITAMINES BINNEN?



Ontdek het
met de vitaminecheck.

Meer weten? Kijk op
www.nutriprofiel.nl





De vitaminecheck van NutriProfiel meet de waarden van vitamine B6, B12, D en foliumzuur in het bloed. De check analyseert het voedingspatroon van uw patiënt en geeft een persoonlijk voedingsadvies. Daarmee kan uw patiënt zelf zijn of haar vitaminewaarden op peil brengen en houden.

In dit boekje vindt u meer informatie over NutriProfiel, de Eetscore-vragenlijst en een voorbeeld van een persoonlijk voedingsadvies. Daarnaast vindt u hier een voorbeeld van een persoonlijk voedingsadvies.

‘Vitamine-check meet de waarden van vitamine B6, B12, D en foliumzuur in het bloed’

Inhoudsopgave

Hoe werkt NutriProfiel?	3
<i>Eetscore-vragenlijst</i>	3
<i>Vitamines</i>	4
Voedingsscore	5
Voorbeeld van een advies	7



Hoe werkt NutriProfiel?

Het voedingsadvies wordt aangeboden bij bloedonderzoek van vitamines B6, foliumzuur, B12 en/of D. U vraagt voor uw patiënt een bloedonderzoek aan. Wanneer uw patiënt in het ziekenhuis komt, vraagt de medewerker bij het bloedafnamelaboratorium in Ziekenhuis Gelderse Vallei of de patiënt mee wil werken aan NutriProfiel. Wij vragen uw patiënt dan een online vragenlijst in te vullen over zijn voedingsgewoontes. De combinatie van bloeduitslag en voeding is de basis voor het advies. U kunt dit persoonlijke advies vervolgens bespreken met uw patiënt. Het advies komt ook terug in het EPD. Het NutriProfiel voedingsadvies kost niets extra. Het is een kosteloze aanvullende dienst op bloedonderzoek.



‘Wij vragen uw patiënt de online Eetscore-vragenlijst in te vullen’

De Eetscore-vragenlijst

Uw patiënt vult in de Eetscore-vragenlijst in wat hij gebruikelijk eet en drinkt. De uitslag van de Eetscore geeft vervolgens aan in hoeverre uw patiënt voldoet aan de Richtlijnen Goede Voeding. Per vitamine wordt aangegeven of het voldoende wordt ingenomen. Naast inzicht in zijn huidige voeding krijgt uw patiënt een persoonlijk voedingsadvies en praktische tips om, indien nodig, gezonder te gaan eten.

Vitamines

NutriProfiel wordt aangeboden bij onderstaande vitamines. Per vitamine wordt de uitslag van het bloedonderzoek gecombineerd met de ingevulde antwoorden op de Eetscore-vragenlijst.

‘Uitslag
bloedonderzoek
wordt gecom-
bineerd met
antwoorden
vragenlijst’

■ Vitamine B6

Vitamine B6 is belangrijk voor de stofwisseling en de afbraak en opbouw van aminozuren, waaruit eiwitten zijn opgebouwd.

■ Vitamine B12

Vitamine B12 is belangrijk voor de aanmaak van rode bloedcellen en voor een goede werking van het zenuwstelsel.

■ Foliumzuur

Foliumzuur hebben we nodig voor de groei en goede werking van het lichaam en voor de aanmaak van witte en rode bloedcellen.

■ Vitamine D

Vitamine D hebben we nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen.

Voedingsscore

De voedingsscore geeft advies over de volgende eet-, drink- en bewegsgewoontes.

- Groente
- Fruit
- Vis
- Alcohol
- Voedingsvezel
- Verzadigde vetzuren
- Transvetzuren
- Zout
- Beweging



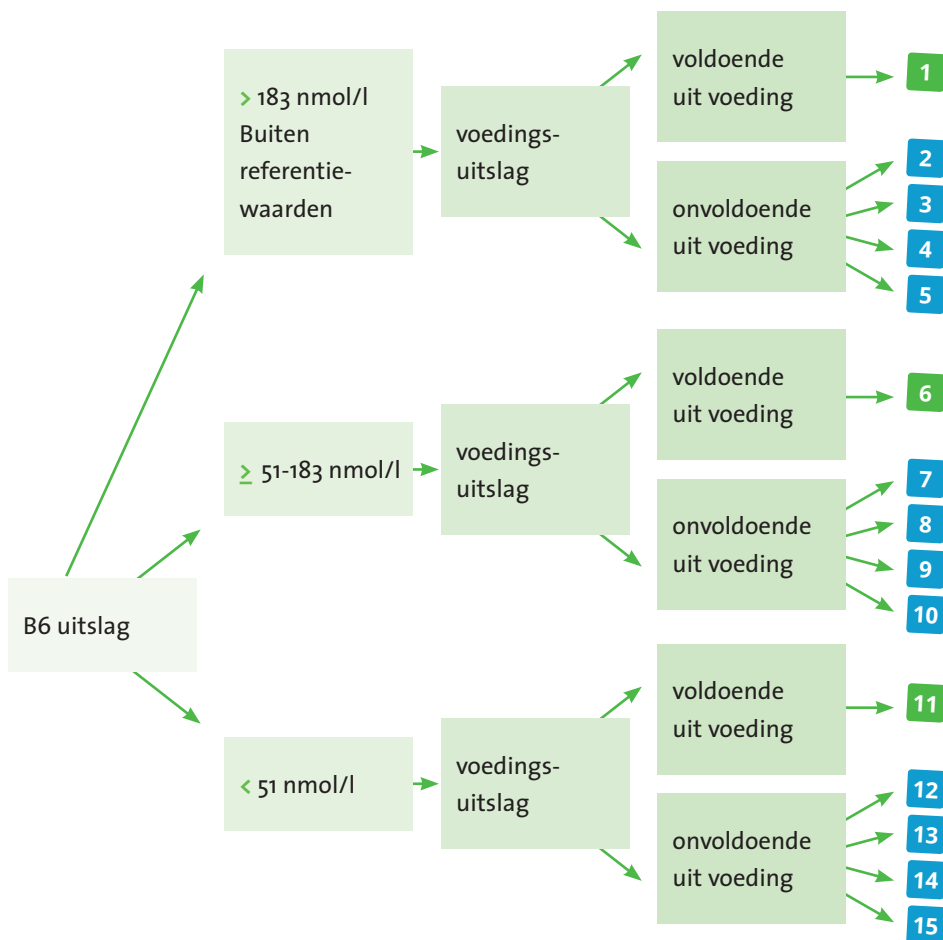


tot 24 uur na afloop datum: 20-11-2017
(RCHL) te controleren voor: 14-08-2019

Tabel	Transmissie	Extinctie
1.1.00	0.45	
1.2.00	0.45	
1.3.00	0.45	
1.4.00	0.45	

Voorbeeldadvies

Hieronder vindt u een voorbeeld van een voedingsadvies voor vitamine B6.





Vitamine B6

1 Bloedwaarde vitamine B6 is **boven** referentiewaarde. Voeding lijkt voldoende vitamine B6 te bevatten. Mogelijk gebruikt patiënt ook supplement? Supplement hoeft niet meer dan 100% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) te bevatten. Veel supplementen bevatten aanzienlijke hoeveelheden vitamine B6; de veilige bovengrens van inname is 25 mg vitamine B6 per dag. Een te hoge vitamine B6 inname kan leiden tot perifere neuropathische klachten.

2 Bloedwaarde vitamine B6 is **boven** referentiewaarde. Voeding bevat zeer weinig producten die rijk zijn aan vitamine B6. Mogelijk gebruikt patiënt supplement? Supplement hoeft niet meer dan 100% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) te bevatten. Veel supplementen bevatten aanzienlijke hoeveelheden vitamine B6; de veilige bovengrens van inname is 25 mg vitamine B6 per dag. Een te hoge vitamine B6 inname kan leiden tot perifere neuropathische klachten.

‘Vitamine B6
is onder andere
belangrijk
voor de
stofwisseling’



3 Bloedwaarde vitamine B6 is **boven** referentiewaarde. Voeding bevat weinig producten die rijk zijn aan vitamine B6. Mogelijk gebruikt patiënt supplement? Supplement hoeft niet meer dan 100% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) te bevatten. Veel supplementen bevatten aanzienlijke hoeveelheden vitamine B6; de veilige bovengrens van inname is 25 mg vitamine B6 per dag. Een te hoge vitamine B6 inname kan leiden tot perifere neuropathische klachten.



4 Bloedwaarde vitamine B6 is **boven** referentiewaarde. Voeding bevat af en toe producten die rijk zijn aan vitamine B6. Mogelijk gebruikt patiënt supplement? Supplement hoeft niet meer dan 100% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) te bevatten. Veel supplementen bevatten aanzienlijke hoeveelheden vitamine B6; de veilige bovengrens van inname is 25 mg vitamine B6 per dag. Een te hoge vitamine B6 inname kan leiden tot perifere neuropathische klachten.





5 Bloedwaarde vitamine B6 is **boven** referentiewaarde. Voeding bevat geregeld producten die rijk zijn aan vitamine B6. Mogelijk gebruikt patiënt supplement? Supplement hoeft niet meer dan 100% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) te bevatten. Veel supplementen bevatten aanzienlijke hoeveelheden vitamine B6; de veilige bovengrens van inname is 25 mg vitamine B6 per dag. Een te hoge vitamine B6 inname kan leiden tot perifere neuropathische klachten.

6 Bloedwaarde vitamine B6 is **binnen** referentiewaarden. Voeding bevat voldoende vitamine B6. Geen verdere actie nodig.

7 Bloedwaarde vitamine B6 is **binnen** referentiewaarden. Voeding bevat zeer weinig producten die rijk zijn aan vitamine B6.
Voedingsadvies patiënt: patiënt zou volgende producten kunnen gebruiken om meer vitamine B6 binnen te krijgen:
Vlees: biefstuk, tartaar, kipfilet.
Vis: makreel, zalm.
Brood en graanproducten; zilvervliesrijst, volkoren pasta en couscous, volkoren brood, muesli, haverhout.
Peulvruchten, zoals bruine bonen of linzen; 150-200 gram groente per dag, oftewel 3-4 opscheplepels.
Magere zuivelproducten en eieren.



8

Bloedwaarde vitamine B6 is **binnen** referentiewaarden. Voeding bevat weinig producten die rijk zijn aan vitamine B6.

Voedingsadvies patiënt: patiënt zou volgende producten kunnen gebruiken om meer vitamine B6 binnen te krijgen:

Vlees: biefstuk, tartaar, kipfilet.

Vis: makreel, zalm.

Brood en graanproducten; zilvertviesrijst, volkoren pasta en couscous, volkoren brood, muesli, havermout.

Peulvruchten, zoals bruine bonen of linzen; 150-200 gram groente per dag, oftewel 3-4 opscheplepels.

Magere zuivelproducten en eieren.



9

Bloedwaarde vitamine B6 is **binnen** referentiewaarden. Voeding bevat af en toe producten die rijk zijn aan vitamine B6.

Voedingsadvies patiënt: patiënt zou volgende producten kunnen gebruiken om meer vitamine B6 binnen te krijgen:

Vlees: biefstuk, tartaar, kipfilet.

Vis: makreel, zalm.

Brood en graanproducten; zilvertviesrijst, volkoren pasta en couscous, volkoren brood, muesli, havermout.

Peulvruchten, zoals bruine bonen of linzen; 150-200 gram groente per dag, oftewel 3-4 opscheplepels.

Magere zuivelproducten en eieren.





10 Bloedwaarde vitamine B6 is **binnen** referentiewaarden. Voeding bevat geregeld producten die rijk zijn aan vitamine B6.

Voedingsadvies patiënt: patiënt zou volgende producten kunnen gebruiken om meer vitamine B6 binnen te krijgen:

Vlees: biefstuk, tartaar, kipfilet.

Vis: makreel, zalm.

Brood en graanproducten; zilvervliesrijst, volkoren pasta en couscous, volkoren brood, muesli, haveremout.

Peulvruchten, zoals bruine bonen of linzen; 150-200 gram groente per dag, oftewel 3-4 opscheplepels.

Magere zuivelproducten en eieren.

11 Bloedwaarde vitamine B6 is **lager** dan referentiewaarden, patiënt is B6-deficiënt. Voeding bevat voldoende vitamine B6. Mogelijk is er onderliggend lijden. Mogelijke oorzaken: malabsorptieproblematiek, medicatiegebruik (levodopa, isoniazide, hydralazine, penicilliamide), chronisch alcoholgebruik.





12 Bloedwaarde vitamine B6 is **lager** dan referentiewaarden, patiënt is B6-deficiënt. Voeding bevat zeer weinig producten die rijk zijn aan vitamine B6. Overweeg (tijdelijk) vitamine B6 supplement om deficiëntie te corrigeren.

Voedingsadvies patiënt: patiënt zou volgende producten kunnen gebruiken om meer vitamine B6 binnen te krijgen:

Vlees: biefstuk, tartaar, kipfilet.

Vis: makreel, zalm.

Brood en graanproducten; zilvervliesrijst, volkoren pasta en couscous, volkoren brood, muesli, havermout.

Peulvruchten, zoals bruine bonen of linzen; 150-200 gram groente per dag, oftewel 3-4 opscheplepels.

Magere zuivelproducten en eieren.

13 Bloedwaarde vitamine B6 is **lager** dan referentiewaarden, patiënt is B6-deficiënt. Voeding bevat weinig producten die rijk zijn aan vitamine B6. Overweeg (tijdelijk) vitamine B6 supplement om deficiëntie te corrigeren.

Voedingsadvies patiënt: patiënt zou volgende producten kunnen gebruiken om meer vitamine B6 binnen te krijgen:

Vlees: biefstuk, tartaar, kipfilet.

Vis: makreel, zalm.

Brood en graanproducten; zilvervliesrijst, volkoren pasta en couscous, volkoren brood, muesli, havermout.

Peulvruchten, zoals bruine bonen of linzen; 150-200 gram groente per dag, oftewel 3-4 opscheplepels.

Magere zuivelproducten en eieren.





14 Bloedwaarde vitamine B6 is **lager** dan referentiewaarden, patiënt is B6-deficiënt. Voeding bevat af en toe producten die rijk zijn aan vitamine B6. Overweeg (tijdelijk) vitamine B6 supplement om deficiëntie te corrigeren. Voedingsadvies patiënt: patiënt zou volgende producten kunnen gebruiken om meer vitamine B6 binnen te krijgen: Vlees: biefstuk, tartaar, kipfilet. Vis: makreel, zalm. Brood en graanproducten; zilvervliesrijst, volkoren pasta en couscous, volkoren brood, muesli, havermout. Peulvruchten, zoals bruine bonen of linzen; 150-200 gram groente per dag, oftewel 3-4 opscheplepels. Magere zuivelproducten en eieren.



15

Bloedwaarde vitamine B6 is **lager** dan referentiewaarden, patiënt is B6-deficiënt. Voeding bevat geregeld producten die rijk zijn aan vitamine B6. Overweeg (tijdelijk) vitamine B6 supplement om deficiëntie te corrigeren.

Voedingsadvies patiënt: patiënt zou volgende producten kunnen gebruiken om meer vitamine B6 binnen te krijgen:

Vlees: biefstuk, tartaar, kipfilet.

Vis: makreel, zalm.

Brood en graanproducten; zilvervriesrijst, volkoren pasta en couscous, volkoren brood, muesli, havermout.

Peulvruchten, zoals bruine bonen of linzen; 150-200 gram groente per dag, oftewel 3-4 opscheplepels.

Magere zuivelproducten en eieren.



NutriProfiel is een samenwerking tussen het klinisch chemisch en hematologisch laboratorium van Ziekenhuis Gelderse Vallei en de afdeling Humane Voeding van Wageningen University & Research.

NutriProfiel is onderdeel van
Stichting Ziekenhuis Gelderse Vallei

Postbus 9025
6710 HN Ede

infonutriprofiel@zgv.nl
www.nutriprofiel.nl

NutriProfiel is een samenwerking van:

