

Gezondheidscentrum Valkenhof

Diëtist Regina Bunders: "Mooie resultaten met Low Carb High Fat"

Dachten we vroeger dat vet de grote boosdoener was bij bepaalde gezondheidsklachten of overgewicht, tegenwoordig zijn de pijlen vooral gericht op suikers en koolhydraten. Regina Bunders, één van de diëtisten van Gezondheidscentrum Valkenhof, heeft al mooie successen behaald met de zogenaamde Low Carb High Fat (LCHF)-voeding; een manier van eten waarbij de inname van koolhydraten wordt beperkt, maar waarbij de cliënt wel meer eiwit- en vetrijke producten mag eten. Vooral voor mensen met diabetes type 2 of een hoog cholesterol kan het zeer effectief werken.

"Eén cliënt kon zelfs volledig stoppen met insuline."

Regina: "Sinds begin vorig jaar pas ik LCHF-voeding toe in mijn werk. Een heel mooi succes haalde ik met een meneer die al jarenlang diabetes type 2 had en dagelijks hoge eenheden insuline moest nemen. Meneer was ook wat te zwaar. Ik heb hem begeleid met het volgen van een LCHF-voedingspatroon. Hij kon daardoor na enige tijd volledig stoppen met insuline en viel 12 kilo af."



Gezond dorp-project Leende

Regina is ook betrokken bij het Gezond dorp-project in Leende. Het project dat eind vorig jaar startte om inwoners van Leende met overgewicht te begeleiden. "De gezondheidsklachten van de deelnemers aan 'Gezond dorp' variëren van diabetes, hoog cholesterol tot overgewicht. Voor iedereen is een passende aanpak. Afhankelijk van de klachten worden mensen individueel of als groep begeleid." Hoe ziet hun dagelijkse voeding er gemiddeld genomen uit? Regina: "LCHF is erop gericht minder koolhydraten in te nemen. Dat betekent dat mensen geen (of veel minder) brood, pasta, rijst of aardappelen mogen eten. En ze moeten bijvoorbeeld ook minderen met fruit. In plaats daarvan eten ze meer groenten en vlees of vis. En om de calorie-inname wel op peil te houden, zijn vette en eiwitrijke producten belangrijk. Denk bijvoorbeeld aan kaas, volle yoghurt en roomboter." Lachend: "Dat laatste zorgt er ook wel voor dat mensen deze leefwijze kunnen volhouden."

Meer weten?

Voor meer informatie of het maken van een afspraak met Gezondheidscentrum Valkenhof, neemt u contact op met het ClientServiceBureau van Valkenhof, via 040-8003180 of clientservicebureau@valkenhof.org



Valkenhof Zorg met 'n zachte g

Valkenhof

Antwerpsebaan 3
5554 JV Valkenswaard
040 - 8003180
info@valkenhof.org
www.valkenhof.com



Facebook.com/
Valkenhof



Twitter.com/
St_Valkenhof