

# BEWUST ETEN, VERLEIDINGEN EN DREMPELS

Veel mensen weten wat gezonder eten is, maar vinden het lastig om het ook vol te houden. Voor mensen met een huidaandoening is dat vaak extra moeilijk.



## VOEDING & JOUW HUID

BEWUST OMGAAN MET JE VOEDING KAN JE HELPEN JE HUIDKLACHTEN BETER ONDER CONTROLE TE HOUDEN

### WAAROM IS BEWUST ETEN EXTRA LASTIG BIJ HUIDAANDOENINGEN?

- ✓ Jeuk, stress en ongemak
- ✓ Pijn en vermoeidheid
- ✓ Verleidingen in sociale situaties



- JEUK, STRESS → SNAAIEN
  - ETEN ALS AFLEIDING
  - NACHTELIJKE JEUK → NACHTELIJK SNACKEN
  - EMOTIE ETEN BIJ PIJN OF SLAPELOOSHEID
- PIJN & VERMOEIDHEID → GEMAKSVOEDING
  - WEINIG ENERGIE OM TE KOKEN
  - SNELLE KEUZES, KOEK, BROOD, SNACKS, BEZORGING
  - GEZOND ETEN VOELT ALS 'EXTRA WERK'
- SOCIALE SITUATIES → VERLEIDINGEN
  - MINDER GEZONDE OPTIES
  - GEZINSLEDEN ETEN ANDERS
  - SCHAAMTE → TROOSTETEN

## VEELVOORKOMENDE DREMPELS

- ✓ Eerder mislukte pogingen
- ✓ Alles-of-niets-denken
- ✓ Wisselende motivatie
- ✓ Financiële of praktische bezwaren
- ✓ Te grote stappen willen zetten

## WAT HELPT – ZONDER STRENGE REGELS

- AANVULLEN, NIET VERBIEDEN
  - EXTRA GROENTE
  - EXTRA GLAS WATER
- ZIE ETEN ALS ZELFZORG
  - MEER ENERGIE
  - BETERE WONDGENEZING
- 80/20 PRINCIPE
  - 80% IS GEZOND
  - 20% IS FLEXIBEL
- WEES KRITISCH OP CLAIMS
  - LEG UIT WAAROM JE AANPASSINGEN MAAKT



Er zijn ook diverse apps waarin je kan bijhouden wat je eet. Een goed voorbeeld is NOOM, daarin kun je (gratis) bijhouden wat je per dag eet en drinkt. Ook je gewicht kun je hierin monitoren en wat je aan beweging hebt gedaan.



Lees hier verder over Huid & Voeding



Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties: