

VOEDSELTRIGGERS

Elimineren, vermijden of tijdelijk weglaten?



VOEDING & JOUW HUID

VOEDING KAN INVLOED HEBBEN OP JE HUID, MAAR PATRONEN ZIJN NIET ALTIJD DUIDELIJK OF VOORSPELBAAR

RISICO'S VAN STRENG VERMIJDEN

- ✓ Tekorten (calcium, B12, energie, eiwitten)
- ✓ Sociale beperkingen & angst om te eten
- ✓ Stress → meer huidklachten
- ✓ Steeds meer schrappen → ondervoeding



WAAROM IS DIT LASTIG?

- HUIDKLACHTEN SCHOMMELEN VANZELF



- EETMOMENTEN OVERLAPPEN VAAK MET JEUK/OPVLAMMINGEN

- ONLINE LIJSTEN MET 'VERBODEN VOEDING' GEVEN ONZEKERHEID



- WAT VOOR ÉÉN PERSOON WERKT HOEFT VOOR JOU NIET TE GELDEN



WAT WERKT MEESTAL GOED

- ✓ Test rustig en doelgericht
- ✓ Houd voeding gezond tijdens testen
- ✓ Vermijd 'alles of niets'-denken
- ✓ Focus op patronen, niet op incidenten
- ✓ Vraag hulp bij twijfel

HOE HERKEN JE MOGELIJKE TRIGGERS?

- HOUDT 2-4 WEKEN EEN EET- EN KLACHTENLOG BIJ
- NOTEER: ETEN, DRINKEN, JEUKSCORE, TIJDSTIP, STRESS, SLAAP, WARMTE



- TEST ÉÉN VOEDINGSMIDDEL TEGELIJK
 - LACTOSE
 - CITRUS
 - EIEREN
 - ALCOHOL



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

DAGBOEK

Een dagboekje kan goed helpen om patronen te leren zien. Houd bij:

- je huidklachten
- wat je eet en drinkt
- andere bijzonderheden

En bij grote veranderingen altijd met je arts of diëtist spreken

Lees hier verder over Huid & Voeding

