# LEDENMOMENT

**3 februari 2022**



# PROGRAMMA

**Welkom**

**Het neusmicrobioom en allergieën – Prof. Bullens D.**

**Hoogtepunten 2021**

**Agenda - plannen – projecten 2022**

**Lidmaatschap**

**Als slot**

# Welkom

## Waarom dit ledenmoment?



# Onze cijfers

- **Gezien de coronasituatie kan de boekhouding (cijfers) op verzoek ingekeken worden.**
- **Gelieve dan te mailen naar  Mieke**

# Onze taakverdeling

| | |
|---|---|
| **Voorzitter** | Marieken |
| **Ondervoorzitter**<br>**Verantwoordelijke drukwerk/gadgets/designer +**<br>**materiaalmeester** | An |
| **Boekhouding** | Mieke |
| **Webmaster** | An |
| **Verantwoordelijke nieuwsbrief algemeen** | Marieken |
| **Verantwoordelijke intervisies** | Mieke |
| **Verantwoordelijke lidmaatschap +**<br>**leden nieuwsbrief + productenlijst (dropbox)** | Kelly |
| **PR-functie** | Kris |
| **Verantwoordelijke Social Media** | Kelly |
| **Mailingverantwoordelijke +**<br>**verantwoordelijk opleidingen** | Kris |

# Ons jaaroverzicht



# 2021




## JANUARI – FEBRUARI – MAART

- Productenlijst geüpdatet

- Ledenmoment – eerste keer online

- Allergy days: online (Mieke, Kris, An)
- AAAAI: Virtual annual meeting (Mieke)
- Bijscholing: buikpijn bij kinderen
- Update dieetbladen
- Start infographic IGG4
- Online intervisie

# 2021

## APRIL – MEI – JUNI

- Workshops Thomas More: voedselallergie en FODMAP-PDS
- Mieke-Kris-Kelly: examen Monash Dietician course
- Online intervisie
- Info-documenten ontwikkeld ikv FODMAP-PDS n.a.v. Monash cursus

De afbeelding kan niet weergegeven.

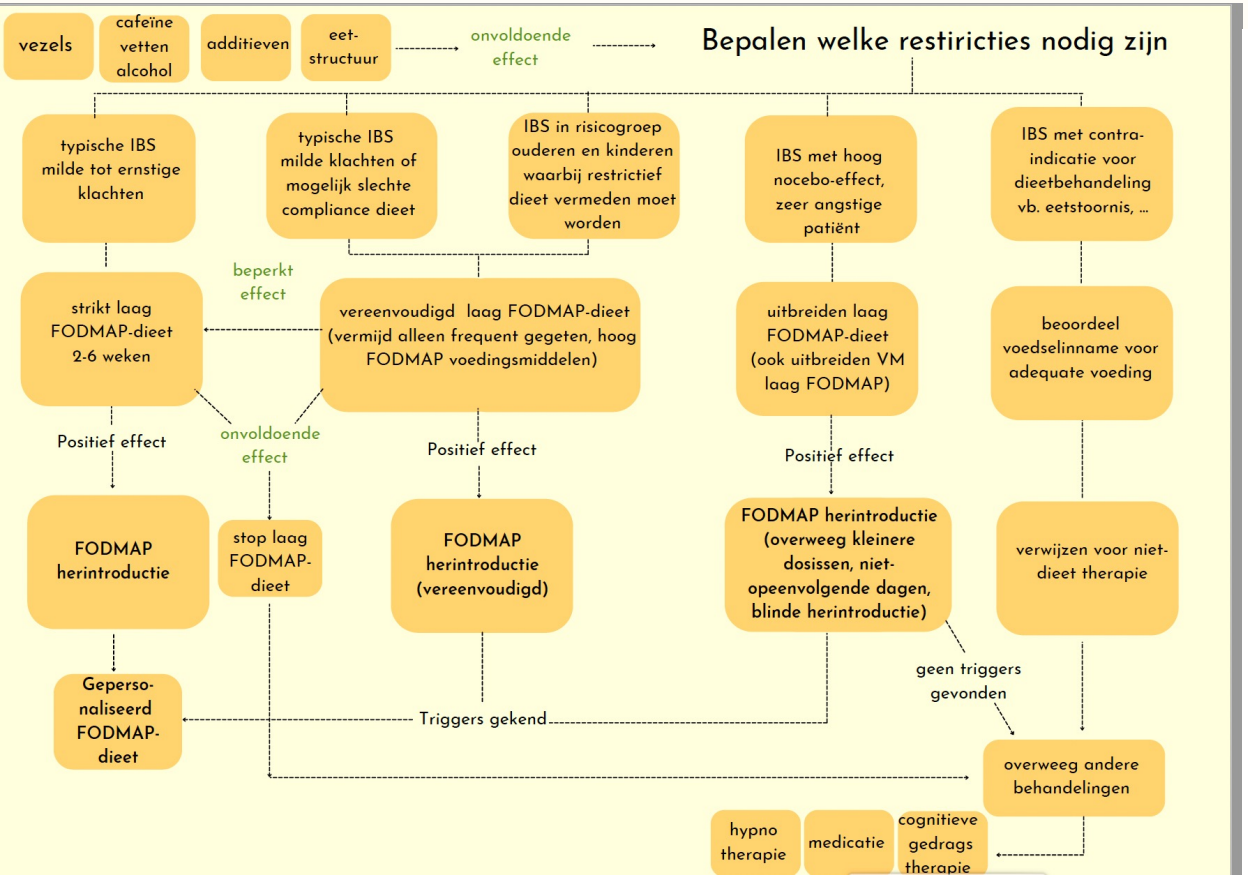
AllergieDietisten
Bezoek ons op www.allergiedietisten.com!

## Opflakkering PDS symptomen




| Vezeltype | Bronnen in de voeding | Vezelsupplement | Effect op PDS |
|---|---|---|---|
| Oplosbare vezels | | | |
| Zeer goed en snel fermenteerbaar (Highly and rapidly fermentable) FOS en GOS  | Groenten: ui, look, artisjok Granen: tarwe, rogge Peulvruchten | FOS | Toename groei gunstige bacteriën Toename productie SCFA **Maar worden snel gefermenteerd, en kunnen hierdoor gas, opgeblazen gevoel, opgezette buik en pijn veroorzaken** |
| Zeer goed fermenteerbaar (Highly fermentable) Resistent zetmeel, pectine, inuline  | Aardappelen: gekookt en afgekoeld Maïs Fruit: passievrucht, avocado, citrusfruit, cantaloup meloen, aardbeien, kiwi, stevige bananen, jam, confituur Granen: gierst, gekookte en afgekoelde rijst, speltpasta, glutenvrij brood, vezelverrijkt wit brood ... erwten en | Inuline (Stimulance Nutricia) (cichorei?) Resistent zetmeel (Stimulance, Nutricia) Gedeeltelijk gehydrolyseerde guargom (PHGG) (Optifibre) Tarwe dextrine | Resistent zetmeel wordt traag gefermenteerd, het kan dus minder opgezette buik, pijn en winderigheid veroorzaken dan FODMAP's Guargom, pectine, tarwe dextrine, PHGG hebben gelvormende eigenschappen De hoeveelheid bacteriën kan toenemen Kunnen de SCFA productie verhogen **Maar snelle fermentatie kan gas, winderigheid en GI klachten veroorzaken bij PDS.** |

## Bepalen welke restricties nodig zijn




AllergieDietisten
Bezoek ons op www.allergiedietisten.com!

## Klachtenformulier laag FODMAP

Naam:

Geslacht: man - vrouw

Leeftijd bij aanvang van het dieet:

Woonplaats:

Doorverwezen? Ja - nee dokter - specialist:

Hoeveel jaren reeds darmklachten – maagklachten?

Familiale darmklachten?

Allergieën of intoleranties?

Coeliakie? CAVE: was de gluteninname voldoende op moment van de test?

Eerdere diagnose:

**Voorafgaande onderzoeken?**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Gastroscopie | Ja | Nee | | | | |
| Coeliakietest | Bloedtest | | Bloedtest | | Darmbiopt | |
| | Ja | Nee | Pos | Neg | Ja | Nee |
| Lactoseblaastest | Ja | Nee | Pos | | Neg | |
| Fructoseblaastest | Ja | Nee | Pos | | Neg | |

**Rode vlaggen volwassenen:**

- ☐ Ongepland gewichtsverlies
- ☐ Familiale darmaandoeningen
- ☐ Leeftijd boven 50 jaar als de klachten starten
- ☐ Rectaal bloedverlies/anemie
- ☐ Nachtelijke darmklachten
- ☐ Aanhoudende dagelijkse diarree
- ☐ Steeds terugkerend braken
- ☐ Koorts
- ☐ Progressieve ernstige klachten

# 2021

## JULI – AUGUSTUS

**EAACI: online**

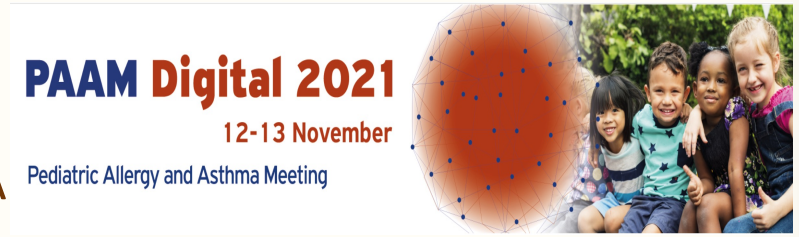
**Onze website werd onder handen genomen**

- Onze leden kunnen zelf hun profiel aanpassen op de contactpagina
- De look van de website werd ‘gemoderniseerd’ ☺: dit was ook belangrijk voor de weergave op smartphone e.d.
- Betaling via QR code werd toegevoegd, waardoor dieetblad onmiddellijk te downloaden is

# 2021

**SEPTEMBER – OKTOBER – NOVEMBER – DECEMBER**

- **PAAM:** Hilde, Ine, An




- **Helaas onze bijscholing** “HOE OMGAAN MET STRESS EN A VOEDSELOVERGEVOELIGHEID?” **moeten annuleren**
- Alle **dieetbladen** werden geüpdatet!
- Opleiding EOE
- interivisie, online

# 2022

## JANUARI

Onze productinformatiedatabank werd geüpdatet:

Deze week krijgen jullie in Dropbox de nieuwe versie ter beschikking

Lijst genereren

| winkel | selectie |
|---|---|
| Albert Heijn | x |
| Biowinkel | x |
| Colruyt | x |
| Delhaize | x |
| Groot merk | x |
| Carrefour | x |
| Spar | x |
| Aldi | x |
| Lidl | x |
| Andere | x |

| productgroep | selectie |
|---|---|
| Aardappelen | x |
| Babyvoeding | |
| Bakmixen en bloem | |
| Beleg | |
| Brood en crackers | |
| Chocolade | |
| Deeg, kant-en-klaar | |
| Deegwaren | |
| Diversen | |
| Dranken | |
| Eieren | |
| Fruit | |
| Groenten | |
| Ijs | |
| Kazen | |
| Koekje en gebak | |
| Melen en graanproducten | |
| Melk en melkproducten | |
| Noten, zaden en pitten | |
| Ontbijtgranen | |
| Peulvruchten, vleesvervangers | |
| Sauzen | |
| Smeer- en bereidingsvet | |
| Snoep | |
| Soep | |
| Vis | |
| Vlees en vleeswaren | |

| allergenen | selectie |
|---|---|
| amandel | |
| benzoaten | |
| cashew | |
| citroenzuur | |
| fodmap | |
| fructose | |
| glutamaten | |
| gluten | ja |
| glutenvrij znd logo | |
| glutenvrij m logo | |
| hazelnoot | |
| histamine | |
| kippenei | |
| kleurstoffen | |
| koemelk | nee |
| lactose | |
| lupine | |
| mosterd | |
| nitraten/nitrieten | |
| pinda | |
| salicylaten | |
| schaaldieren | |
| selder | |
| sesam | |
| soja | |
| sulfiet | |
| tarwe | |
| tyramine | |
| vis | |

# Agenda 2022

# AGENDA AD 2022

| | | |
|---|---|---|
| Ledenmoment online | Donderdag 3 februari | 12.30 – 14.30 u |
| Online intervisie | Dinsdag 15 februari | 13.00 – 16.00 u |
| **Basisopleiding** *"Voedselallergie en intolerantie binnen de diëtistenpraktijk, UPGRADE JOUW KENNIS".* | Maandag 28 maart<br>Dinsdag 29 maart<br>Hotel Aldhem Grobbendonk | 9.00 – 17.00 u |
| Online intervisie | Woensdag 18 mei | 19.00 – 22.00 u |
| Online intervisie | Maandag 26 september | 19.00 – 22.00 u |
| **Verdiepingsdag** "Praktische workshops" | Maandag 17 oktober<br>Hotel van der Valk Drongen | 9.00 – 17.00 u |
| Online intervisie | Donderdag 1 december | 13.00 – 16.00u |

# AGENDA 'bijscholingen-congressen' 2022

**AAAAI congres**
25-28/2, online

**ALLERGY DAYS**
10-11 maart 2022
Registratie : https://allergyday.eu/

**EAACI**
1-3 juli 2022 - Praag




**FAAM**
najaar 2022 (datum en locatie nog niet bekend)

# Plannen 2022

# Plannen 2022

## Basisopleiding:

**Nieuw concept:**

- We houden de basisopleiding (2 dagen) meer theoretisch
- Verdiepingsdag met specifiekere workshops.

→Diëtist moet deze 3 dagen opleiding volgen vooraleer lid kan worden.

Dag 1 en dag 2 kunnen uitgesteld gekeken worden (opname tijdens de opleiding)

AMBITIE:

→ We hopen deze info ook te kunnen gebruiken om een online leerplatform of dergelijke te ontwikkelen

Extra voor onze leden: apart programma verdiepingsdag

# Plannen 2022

**PROGRAMMA BASISOPLEIDING VERDIEPINGSDAG LEDEN AD**

**Plenaire sessies**

- **Glutensensitiviteit** *Prof. Dr. Danny De Looze, UZ Gent*
- **LTP-syndroom** *Prof. Dr. Didier Ebo, UZ Antwerpen*

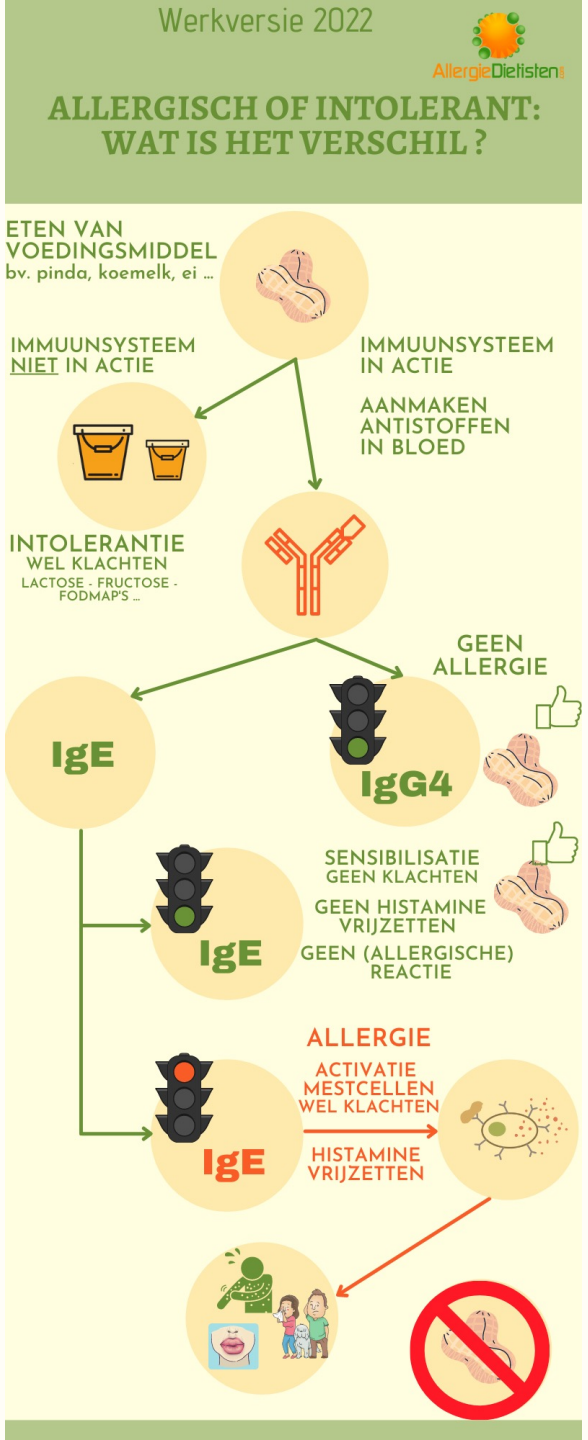
**Workshops**

- **LTP-allergie, een interessante casusbespreking** *Prof. Dr. Ebo - AllergieDiëtist*
- **Praktisch aan de slag met angst in de praktijk. Stress bij herintroduceren van voeding.** *Katrien Beckx – Klinisch psycholoog*
- **Herintroductie van voeding bij vermoeden van tolerantie voor gemeden voedingsmiddelen bij allergie. (bij allergie voor kippenei – allergie voor koemelk)** *Lieselot Devlieger - PhD Researcher (Research group Allergy and Clinical Immunology) KULeuven*
- **Allergie voor Perubalsem (BoP)** *Evi Vandenbossche*

# Plannen 2022

- **TOOL IGG4 ←→ IgE**

Dank aan Natacha, Evi en Hilde W.




Werkversie 2022
AllergieDietisten
ALLERGISCH OF INTOLERANT: WAT IS HET VERSCHIL ?

Voedingsmiddelen bevatten eiwitten, vetten en koolhydraten. Sommige mensen zijn overgevoelig voor eiwitten en kunnen daar allergisch op reageren.

**Hoe werkt het?**

Wanneer wij eten, gaat het lichaam hierop reageren en maakt het antistoffen aan: het immuunsysteem komt in actie. Voorbeelden van antistoffen zijn IgE, IgG ...

Ben je overgevoelig voor een bepaald voedingsmiddel bv. pinda, dan gaat je lichaam antistoffen aanmaken.

Dit kan onderzocht worden met een bloedafname (IgE) of een huidpriktest (HPT).

Zijn de bloedwaarden (IgE) verhoogd, dan is dat nog geen diagnose van een allergie. Positieve waarden zonder klachten wijzen enkel op **sensibilisatie**: er is geen reactie, je bent niet ziek en je kan dat voedingsmiddel bv. pinda verdragen.

Bij een allergisch persoon zijn de bloedwaarden (IgE) verhoogd en/of HPT positief en zijn er klachten. Eten van voedingsmiddelen zoals bv. pinda zet een reactie in gang: de mestcellen worden geactiveerd en zetten histamine vrij. Hierdoor ontstaan allerlei klachten (huid, ademhaling, ogen, mond ...) en hierbij spreken we van een allergische reactie.

Je hebt dan **allergisch** gereageerd op dat voedingsmiddel bv. pinda. Bespreek dit met je arts/allergiediëtist.

IgG-antistoffen worden vaak ook teruggevonden in het bloed bij analyse. Het testen van de hoeveelheid IgG4 in het bloed is geen goede test voor het diagnosticeren van een intolerantie of allergie.

**Niet allergisch en toch klachten?**

We spreken dan van een **intolerantie**. Het immuunsysteem is hier minder duidelijk bij betrokken en de diagnose kan dan ook niet zomaar gebeuren via een bloedonderzoek of HPT. Meestal is er een reactie op koolhydraten zoals lactose, fructose, FODMAP's .... Bij een intolerantie wordt een bepaalde hoeveelheid van dat voedingsmiddel wel verdragen. Wanneer de tolerantiegrens overschreden wordt, ontstaan er pas klachten.

# Plannen 2022

- **Receptenbundels**

  Herwerken van lay—out in Canva

  herwerken recepten zelf (moderniseren…)






# Plannen 2022

- **Dieetblad fructose:**
  - We werken aan een nieuwe versie, die minder strikt fructose beperkt
  - Hierbij maken we ook een infographic/stappenplan voor de diëtist om te beslissen of ze het strikte of minder strikte dieetblad nodig heeft.
  - Vrijwilligers om hieraan mee te werken? Extra input is altijd welkom!

**FRUCTOSE**




# Lidmaatschap

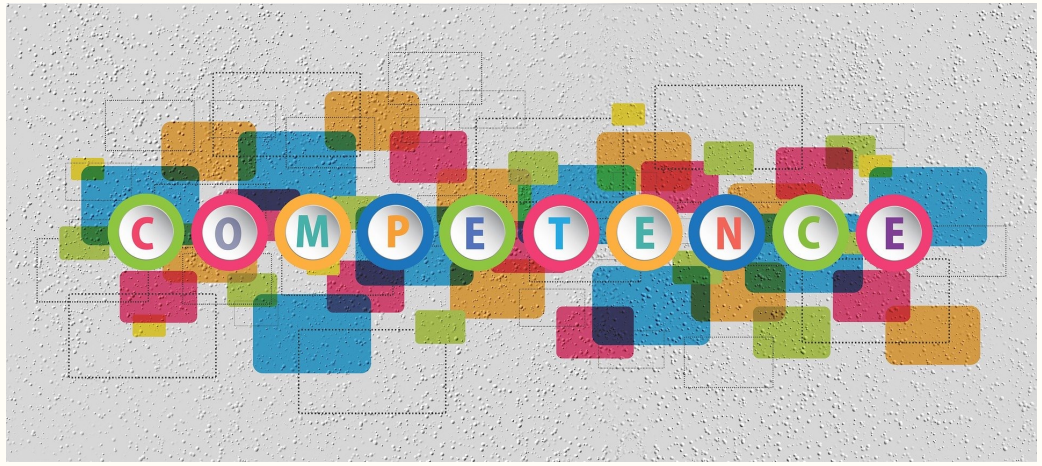
# Lidmaatschap

- Vanaf kalenderjaar 2022: alle lidmaatschappen van 1 januari t.e.m. 31 december

- De voorwaarden voor het lidmaatschap blijven ongewijzigd:

  →ieder lid gedurende het jaar **verplicht** 2 intervisies en 1 opleiding dient te volgen of een vergelijkbare dagopleiding in het kader van allergie of intolerantie.

  →Geautomatiseerd systeem op het ledendeel van de website




**EXPERTISE = BELANGRIJK**

# Lidmaatschap – dieetbladen

Vanaf het 2e jaar lidmaatschap: 3 (samengestelde) dieetbladen extra in het lidmaatschap

Indien je een dieetblad nodig hebt dat binnen je lidmaatschap valt, mag je mailen naar Kelly.

Je krijgt het dieetblad dan asap toegestuurd.




# Wijzigingen dieetbladen

# Belangrijkste wijzigingen dieetbladen

**Dieetblad citroenzuur:**

Een heel aantal voedingsmiddelen werd onder de loep genomen.

- Wijn: bij te mijden
- Crackers kunnen citroenzuur bevatten: bij toegelaten met *
- Fruit: cursief maken: *kersen* en *tamarinde*
- Groenten: cursief maken: artisjok, rode sla, sla, tomaten, tomatenpasssata*, gepelde tomaten, zongedroogde tomaten
- Vis: vissalade toevoegen bij te mijden
- Plantaardige burgers, seitan, … (kunnenn citroenzuur bevatten) toevoegen met * bij toegelaten:  balletjes*, nuggets*

# Belangrijkste wijzigingen dieetbladen

**Dieetblad gluten**

- Chocolade en aanverwante dranken: verwijderen
- Chocopasta*, Hagelslag* bij toegelaten (met sterretje)
- Pure chocolade*, melkchocolade*, witte chocolade* : toegelaten met  sterretje
- Chocolade*: fantasie en pralines* voorzien van een sterretje bij verboden
- Studentenhaver*: toegelaten
- Marsepein : toegelaten
- Vruchtenhagel: te mijden

**Dieetblad kippenei**

- Marsepein* bij verboden

# Belangrijkste wijzigingen dieetbladen

**Dieetblad tarwe**

- Chocopasta*, Hagelslag* bij toegelaten (met sterretje)
- pure chocolade*, melkchocolade*, witte chocolade* bij toegelaten met  sterretje
- Chocolade*: fantasie en pralines* voorzien van een sterretje bij verboden
- Gekochte bouillon (bij soepen) voorzien van * bij toegelaten

**Dieetbladen met aardappel**

- Toegevoegen bij verboden
  - Aardappelen: Tortilla
  - Vleesbereidingen: gehaktballen, stoofvlees, vidé, hete bliksem (groenteschotel met puree), waterzooi …
  - Visbereidingen: vispannetje
- Diversen: kant-en-klare potjesvoeding: mag bij toegelaten met *

# Belangrijkste wijzigingen dieetbladen

**Dieetbladen combi laag FODMAP:**

- Aardbeien en druiven bij te mijden. (zijn hertest in november en beiden van groen naar rood in Monash)

**Dieetbladen met pinda**

- Notenpasta bij toegelaten met *
- Bokkenpootjes  bij toegelaten met *

# Meewerken aan een project?



# Samenwerking diëtisten allergiecentra

## Nieuwe kernleden

