

Groene Hart Dieetadvies

De sportdiëtist

Inleiding

Betere sportprestaties door betere voeding? Hongerklop voorkomen en sneller herstellen na je training of wedstrijd? Ja, dat kan! Een belangrijke voorwaarde voor een gezond en fit lichaam is een goede basisvoeding. Maar als je op zoek gaat naar informatie over wat goede voeding is, raak je al snel het spoor bijster. Van sportkookboeken van bekende Nederlanders, tot artikelen met hele algemene adviezen; de schappen staan er vol mee. Maar hoe zet je al deze informatie om in een goed voedingspatroon? De sportdiëtist van het Groene Hart Ziekenhuis begeleidt jou hier graag bij!

Voeding en sport

Of je nu een topsporter bent of op recreatief niveau sport, een gezonde en gevarieerde voeding is altijd belangrijk om fit, energiek en gezond te blijven. Op het moment dat je veel en intensief sport is een optimaal voedingspatroon extra belangrijk. Goed eten en drinken heeft namelijk veel invloed op je gezondheid en je prestatievermogen.

Wat doet de sportdiëtist?

De sportdiëtist maakt een individueel voedingsadvies, aangepast aan jouw leefstijl, doelen, persoonlijke smaak en voorkeuren. Eten moet natuurlijk ook lekker blijven! Daarnaast wordt gekeken naar je trainingsschema, de duur en de intensiteit van je training en de tijden waarop je traint. Want iedere sport stelt andere voedingseisen. Ook kijken we naar jouw gewenste (en ideale) lichaamsgewicht.

Advies op maat

De sportdiëtist geeft onder andere antwoord op de volgende vragen:

1. Moet ik drinken tijdens trainingen en wat/hoeveel?
2. Heb ik extra vitaminen nodig?
3. Hoe kom ik van mijn maag-, darmklachten af?
4. Wat moet ik voor, tijdens en na de training eten?
5. Hoe bereik ik het juiste lichaamsgewicht?
6. Hoeveel eiwit heb ik nodig voor spieropbouw?
7. Hoe krijg ik optimale glycogeenvoorraden?
8. Is het zinvol om sportdranken te gebruiken?
9. Wat moet ik eten als ik in het buitenland ben?

Het consult bij de sportdiëtist

Tijdens het consult zal de sportdiëtist je heel veel vragen stellen. Bijvoorbeeld: Waarom ben je op consult? Wat wil je bereiken? Wat zijn jouw doelen? Heb je klachten tijdens het sporten?

Je voeding wordt beoordeeld in combinatie met jouw trainingsschema. Daarna volgt een persoonlijk voedingsadvies. Het consult duurt meestal een uur. Het aantal vervolggconsulten is afhankelijk van je hulpvraag.

Vervolggconsulten duren vaak minder lang.

Voor een poliklinisch bezoek aan de sportdiëtist heb je in principe geen verwijzing van de (huis-, sport)arts of specialist nodig. Zonder deze verwijzing worden deze bezoeken echter niet door alle zorgverzekeraars vergoed.

Daarom raden wij je aan altijd een verwijzing bij jouw (huis-, sport)arts of specialist aan te vragen.

Vergoeding

Een poliklinisch bezoek aan de sportdiëtist wordt afhankelijk van de zorgverzekeraar vanuit de basisverzekering vergoed. Als de consulten vanuit de polisvoorwaarden worden vergoed, heb je jaarlijks recht op drie uur dieetadvies. Bij een aanvullende verzekering heb je mogelijk recht op meer dan drie uur vergoeding. Lees daarom je polisvoorwaarden na, of vraag bij jouw zorgverzekering na op welke vergoeding jij recht hebt.

Alle zorgverzekeringen hebben een verplicht eigen risico. Poliklinische consulten aan de sportdiëtist gaan ook van het eigen risico af. Als je het eigen risico nog niet verbruikt hebt, ontvang je dus via jouw zorgverzekeraar een factuur.

Afspraak maken?

Je bent van harte welkom! Je kunt via het afsprakenbureau een afspraak maken, via telefoonnummer: (0182) 50 50 05. Geef bij het maken van een afspraak aan dat het gaat om een consult bij de sportdiëtist.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het Groene Hart Ziekenhuis kun je terecht op onze internetsite: www.ghz.nl.

Ook kun je bellen naar het algemene informatienummer: (0182) 50 50 50.

Vragen?

In deze folder las je informatie over wat de sportdiëtist voor jou kan betekenen. Heb je toch nog vragen? Stel deze dan gerust via het afsprakenbureau, via telefoon: (0182) 50 50 05 (bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur).

Ook kun je een mail sturen naar: dieetadvies@ghz.nl.

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
juni 2019
05.03.047