



## Consultatie bij de kinderwens-diëtist

Informatie voor patiënten van het Centrum  
voor reproductieve geneeskunde





*Beste patiënt*

*Als je zwanger wil worden is een gezonde levensstijl essentieel. Deze heeft namelijk een positief effect op het verhogen van de vruchtbaarheid. Een gezond gewicht voor je zwanger wordt, bevordert een gezonde zwangerschap.*

*Je hebt ondergewicht of overgewicht of kampt met een onevenwichtig eetpatroon. Daarom heeft je arts, samen met jou, beslist om een voedingstraject bij de diëtist te starten.*

*Deze brochure geeft je informatie over de dieetconsultaties en geeft een antwoord op een aantal vragen. Heb je nog andere vragen of opmerkingen?*

- Schrijf ze op en breng ze mee op de dag van je consultatie.
- Of bel naar **03 280 21 41**.

*Je diëtist beantwoordt graag je vragen.*

*Vriendelijke groeten*

*Het team van het Centrum voor reproductieve geneeskunde*

**Erkenningsnummer 009:** ZAS Cadix, ZAS Palfijn, ZAS Middelheim, ZAS Elisabeth, ZAS Erasmus, ZAS Paola, ZAS UKJA, ZAS Joostens, ZAS Hoge Beuken, ZAS Medisch Centrum Kaai 142, ZAS Polikliniek Regatta - **Erkenningsnummer: 099** ZAS Augustinus, ZAS Sint-Jozef, ZAS Vincentius, ZAS Polikliniek Hof ter Schelde - **Erkenningsnummer 998:** ZAS PZ Stuivenberg - **Erkenningsnummer 039:** ZAS PVT Antwerpen

Wat is het probleem?

01

Wat doet de diëtist?

02

Hoeveel kosten deze consultaties?

03

Contactgegevens van de kinderwens-diëtist

04

## Wat is het probleem?

### Ondergewicht komt voor bij een te lage BMI:

Ondergewicht:  $< 18,5 \text{ kg/m}^2$

Ondergewicht verhoogt het risico op ondervoeding, waarbij je onvoldoende voedingsstoffen binnen krijgt.

Dit heeft een aantal negatieve gevolgen op het lichaam zoals een ontregeling van de menstruatiecyclus of een hogere kans op vroeggeboorte. Ondergewicht kan ook leiden tot verminderde vruchtbaarheid bij zowel mannen als vrouwen.

### Overgewicht komt voor bij een te hoge BMI:

Overgewicht	25-29,9 $\text{kg/m}^2$
Obesitas klasse I	30-34,9 $\text{kg/m}^2$
Obesitas klasse II	35-39,9 $\text{kg/m}^2$
Obesitas klasse III	meer dan 40 $\text{kg/m}^2$

#### **Belangrijk!**

Vanaf obesitas klasse II of een BMI  $> 35$  moet je eerst gewicht proberen te verliezen voor je een vruchtbaarheidsbehandeling kan starten.

Overgewicht heeft een aantal negatieve gevolgen op het lichaam zoals ontregeling van de menstruatiecyclus, verlaagde kans om zwanger te worden en een hogere kans op een miskraam. Daarom is het belangrijk gewichtsverlies na te streven.

### Hoe bereken je jouw BMI ?

#### Met onderstaande formule:

BMI = gewicht (kg) / (lengte (m) x lengte (m))

of

#### Gebruik de website van het Voedingscentrum:

[https://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter#bereken\\_je\\_bmi](https://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter#bereken_je_bmi)



## Wat doet de diëtist?

De diëtist is een deskundige op vlak van voeding. Hij of zij helpt je om jouw voedingsgewoonten in kaart te brengen, deze te beoordelen en geeft je daarna persoonlijk advies.

Tijdens een eerste consultatie maakt de diëtist kennis met jou en stelt hij of zij vragen over je eetpatroon. Jullie bespreken ook samen jouw persoonlijke doelen.

Daarop volgt een persoonlijk advies en krijg je de nodige informatie, schema's, recepten... mee. Bij een vervolconsultatie evalueren jullie in welke mate je jouw doelen hebt bereikt.

### **In geval van overgewicht**

De diëtist bespreekt welke voedingsmiddelen beter zijn dan andere om gewicht te verliezen. Je leert etiketten te lezen, producten te beoordelen, recepten aan te passen en zoveel meer.

### **In geval van ondergewicht**

De diëtist probeert je voeding calorierijker te maken en geeft tips zodat je goed kan blijven eten. Ook hier bezorgt de diëtist je recepten, geeft advies en houdt je op de hoogte van de nieuwe ontwikkelingen.

### **In geval van een onevenwichtig eetpatroon**

De diëtist bekijkt samen met jou waar nog verbetering mogelijk is. Je krijgt daarvoor een heleboel tips en tricks.

## Hoeveel kosten deze consultaties?

Voor een 1ste consultatie (duurtijd +/- 60 minuten): €52

Voor een opvolgconsultatie (duurtijd +/- 30 minuten): €26

### Extra info:

Via het ziekenfonds kan je een tegemoetkoming aanvragen. De diëtist vult daarvoor een formulier in. Breng dit formulier mee naar je laatste consultatie bij de diëtist.

De tarieven van de mutualiteit kunnen wijzigen. Vraag daarom altijd even na bij je mutualiteit of de informatie in het overzicht hieronder nog klopt.

Overzicht per mutualiteit:



tot 25 euro per kalenderjaar



5 euro tegemoetkoming per sessie, met een maximum van 6 consultaties per kalenderjaar (=maximum 30 euro)



tegemoetkoming van 10 euro per consultatie, met een maximum van 4 sessies per kalenderjaar (=maximum 40 euro)



tegemoetkoming van 10 euro per consultatie, met een maximum van 4 sessies per kalenderjaar (=maximum 40 euro)



tegemoetkoming van 10 euro per consultatie, met een maximum van 4 sessies per kalenderjaar (=maximum 40 euro). Dit kunnen zowel digitale of fysieke sessies zijn. Zowel individuele als groepssessies komen in aanmerking

## Contactadres:

ZAS Middelheim  
Lindendreef  
2020 Antwerpen

**Kinderwens-diëtist**  
Malika El Moussaoui  
**03 280 21 41** telefoon

ZIEKENHUIS  
aan  
de STROOM



Ziekenhuis aan de Stroom  
[ZAS] is het netwerk van  
ZNA en GZA Ziekenhuizen

