

Gevolgen inflatie voelbaar in de diëtistenpraktijk



Gaan mensen vanwege de inflatie ongezonder eten? En wat merkt de diëtist hiervan? Wij vroegen het aan vertegenwoordigers van een aantal grotere diëtistenorganisaties. Wat zijn hun ervaringen in de praktijk?

Jolande van Teeffelen, diëtistenpraktijk HRC, regio Rijnmond

"Gezonde voeding wordt voor veel mensen steeds vaker een moeilijke puzzel. De inflatie komt in een consult daarom vaker aan bod; het kopen van basisproducten zoals brood, melk, eieren, groente en fruit is voor velen lastig geworden. Cliënten geven aan dat ze meer gebruikmaken van de Voedselbank. Ook hoor ik dat ze meedoen aan *Too Good To Go*, vaker 35%-korting-producten kopen, of dat ze pas aan het eind van de dag naar de markt gaan. Toepassen van de Richtlijnen goede voeding komt hiermee in gevaar, want ongezonderen producten zijn vaak goedkoper. Cliënten beginnen niet altijd uit zichzelf over dit onderwerp, maar als je het open bespreekt, volgt vaak opluchting. Door het bespreekbaar te maken, ontstaat er meer begrip."

Miranda Kienhuis, Diëtistengroep NL, regio Overijssel

"Ik merk het vooral bij mensen die het financieel al moeilijk hadden. Ze kiezen vaker voor producten die vullen, maar onvoldoende voeden. Daarbij bezuinigen ze op producten als groente, fruit en vlees, en eten ze niets vergelijkbaars daarvoor in de plaats. Met als mogelijk gevolg een eiwittekort en sneller honger. Veel mensen

zijn niet bekend met gezonde en voordelige vleesvervangers, en kiezen voor een makkelijke snack, die zouter en vetter is. We proberen dan samen te kijken naar een optimale oplossing. Van schaamte merk ik niet zo veel. Misschien ook omdat mensen hun financiële problemen niet snel delen met een diëtist. Wel merk ik dat veel mensen het ongemakkelijk vinden om gebruik te moeten maken van de Voedselbank. Het is voor hen makkelijker (laagdrempeliger) om naar de snackbar te gaan."

Elina Blommers, diëtistenpraktijk Eet zo, regio Rotterdam

"Ik heb nog niet echt gemerkt dat de inflatie meer problemen geeft; een groot deel van mijn cliënten heeft sowieso al te maken met financiële krapte. Sommigen krijgen hun eten van de Voedselbank, en daar wordt niet in eerste instantie rekening gehouden met gezondheid. Maar ook al kunnen mensen met weinig geld nog wel gezonde producten kopen, ze doen dat niet altijd. Want ze vinden die producten vaak te saai of te bewerkelijk. Zelf aardappelen schillen is meer werk dan kant-en-klare frites. Vaak hebben ze daar ook geen energie voor, of ze staan wat somberder in het leven. Ik merk ook dat cliënten soms met 'trucjes' proberen om drinkvoeding te krijgen (of te behouden). Dat is in hun ogen gemakkelijk en 'gratis'. Een enkele keer knijp ik dan wel eens een oogje toe."

AUTEUR

JAMILA RAJA STUDENT HAAGSE HOGESCHOOL
EN STAGIAIR NTVD

KOSTEN / BESPAREN



Op de website van het [Nibud](#) kun je lezen wat het een gezin kost om gezond te eten.



Op de website van het [Voedingscentrum](#) vind je budgettips, voor in de winkel en tijdens het koken.

Lees het uitgebreidere artikel op
www.nvdietist.nl.