

Nieuwe serie video's **Kijken naar koolhydraten** voor mensen met diabetes

Diëtist Corien Maljaars ontwikkelde educatieve video's over koolhydraten voor mensen met diabetes in vier verschillende talen; Nederlands, Engels, Turks en Arabisch met Nederlandse ondertiteling. Het ontwikkelen van de video's is mogelijk gemaakt door het Diabetes Fonds. Diëtisten en patiënten kunnen de video's gratis bekijken.

Hoe leg je uit wat koolhydraten zijn?

Koolhydraten spelen een belangrijke rol bij diabetes, maar hoe leg je aan je patiënt uit wat koolhydraten zijn, waar ze in zitten en hoeveel, en welke producten je beter wel of juist niet kunt gebruiken? De video's geven antwoord op al deze vragen.

“De afgelopen jaren heb ik veel positieve ervaring opgedaan met de filmseries Zwangerschapsdiabetes en Eetstoplicht”, vertelt Corien. “Deze video's worden veel bekeken en steeds meer diëtisten en andere diabetesprofessionals attenderen hun patiënten hier op.”

Beste Diabetesidee

Corien stuurde het idee om video's over koolhydraten voor mensen met diabetes te maken in naar de prijsvraag voor het Beste Diabetesidee van het Diabetes Fonds. Zij won de prijs en kon hierdoor de video's maken. Veel mensen die diabetes hebben of in de diabeteszorg werken dachten mee. Ook mensen die laaggeletterd zijn keken vanaf

het begin mee en gaven waardevolle tips.

De video's zijn ondertiteld in het Nederlands en de tekst is te horen in het Nederlands, Engels, Turks of Arabisch. Corien: “De taal is eenvoudig. Ik noem dit liever geen Jip-en- Janneketaal, omdat dit de indruk kan wekken dat de taal kinderachtig is. Overigens bekijken ook veel mensen die wel goed (Nederlands) kunnen lezen liever video's dan dat ze teksten lezen. Persoonlijk consult door de diëtist blijft zeker nodig. De diëtist kan de adviezen op maat maken en verwijzen naar de video die voor de patiënt op dat moment belangrijk is.”

Twaalf video's

De inhoud van de video's is gebaseerd op de NDF Voedingsrichtlijn diabetes. Het lezen van het etiket op producten krijgt veel aandacht en de Nederlandstalige serie geeft uitgebreide uitleg over het gebruik van de Eetmeter. De deelnemer krijgt ook veel praktische tips, zoals het gebruik van een maatschepje om de gewenste hoeveelheid rijst of couscous af te meten.

Ongeveer of precies

“Voor veel mensen met diabetes is het al voldoende om te weten welke producten van goede kwaliteit zijn en hoeveel gram koolhydraten er ongeveer in een product zit. Voor mensen met diabetes type 1 en mensen met diabetes type 2 die insuline of bepaalde medicijnen gebruiken, is het belangrijk om te rekenen met koolhydraten. Dat is voor de meeste mensen best lastig. Ook hier krijg je veel handige tips voor”, legt Corien uit.

Praatplaten

Corien maakte 55 praatplaten bij de video's. Deze zijn te downloaden van dezelfde website. Op de platen staan dezelfde onderwerpen en plaatjes als in de video's. Diëtisten kunnen de platen tijdens het consult digitaal of in geprinte versie gebruiken. De praatplaten zijn financieel mogelijk gemaakt door de voormalige Stichting DNO Diabetesdiëtist, zie netwerkdietist.nl.

De video's staan op de website:

corienmaljaars.nl/dieetvideo



Video's over 12 onderwerpen met duidelijke uitleg en praktische tips in vier verschillende talen; Nederlands, Engels, Turks en Arabisch met Nederlandse ondertiteling.

Corien Maljaars ontwikkelde video's over koolhydraten voor mensen met diabetes in eenvoudige taal.

