

Paspoort



Dr. Sasja Huisman

- **Functie:** Medisch Psycholoog
- **Instelling:** LUMC
- **Project:** 'Changing Mind and Metabolism'

Motto:
'Zelfmanagement,
iedereen kan het!'



NEDERLANDSE FEDERATIE VAN
UNIVERSITAIR MEDISCHE CENTRA

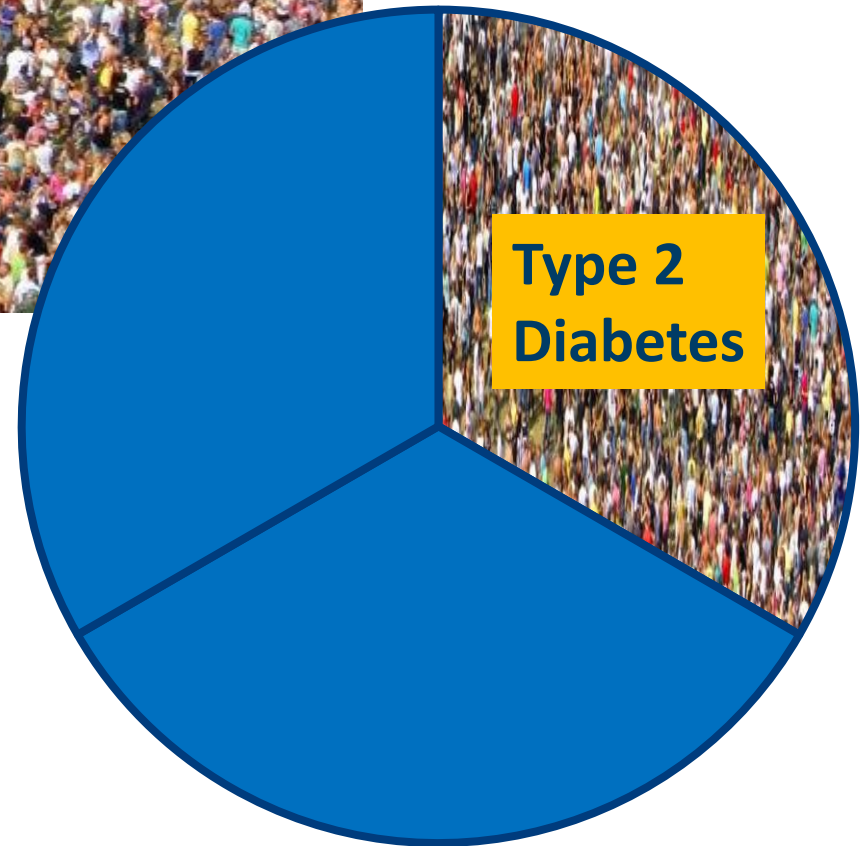


Citrienfonds | E-health

LU Leids Universitair
MC Medisch Centrum

Prediabetes in Nederland

In NL. 750.000 mensen met prediabetes



Gewichtsreductie



Gewichtsverlies , maar hoe?



Sterke focus op kcal en vet

Goedbedoelde 'magere' keuzes

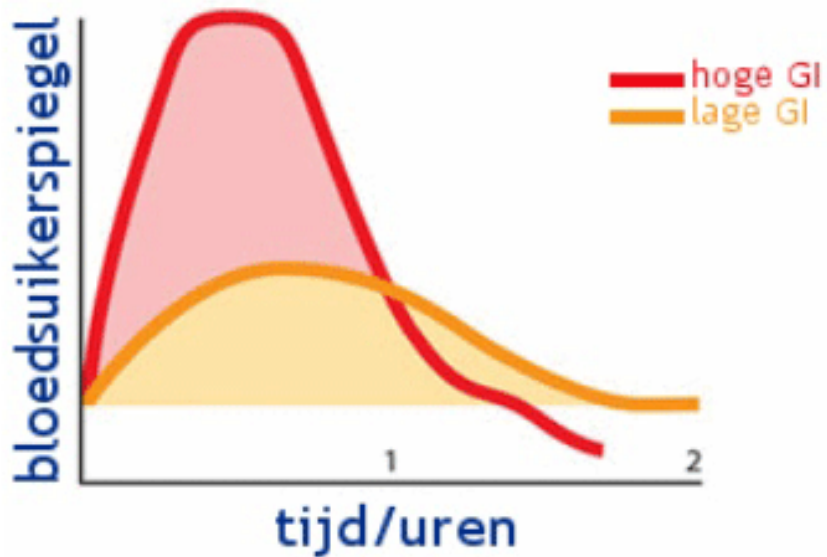


...die rijk zijn aan koolhydraten



Juist de koolhydraten doen er toe...

Glycemische index



Andere keuzes maken.....



Een app over de Glycemische Index



Mak catalogus onze keurproducten

Glycemische Index

GI waarde in getal, woord en kleur

Feedback binnen
keurbaarheid tot monitor
productgroep/maaltijd
producten

Verdere ontwikkeling van de app..

EDUCATIE over effect van **hoog/laag** glycemische producten op metabole regulatie

STELLEN VAN DOELEN tav reductie specifieke producten

INVOER VIA STREEPJESCODE een mogelijkheid?

●○○○○ T-Mobile NL 13:44

23%



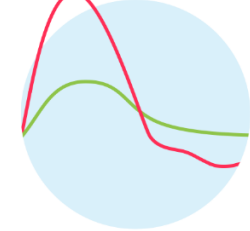
Lage GI voeding

Voeding met een lage glycemische index zorgt voor een (behoud van een) gezond gewicht en helpt kanker en hart- en vaatziekten voorkomen. Daarnaast verbetert het de energie en mentale prestaties.



●●●○○ T-Mobile NL 13:44

23%



Hoge GI vs. Lage GI

In deze grafiek is het verschil tussen een hoge GI en een lage GI te zien. Voeding met een hoge GI geven een piek in je bloedsuikerspiegel.



Agenda



Catalogus



Over G.I.



Vragenlijsten



Prof. Niels Chavannes

Hoogleraar eHealth & Disease management
Public Health & Eerstelijns Geneeskunde (PHEG)



Prof. Hanno Pijl

Hoogleraar Diabetologie, Interne Geneeskunde



Dr. Marise Kasteleyn

Postdoc Public Health & Eerstelijns Geneeskunde (PHEG)



Dr. Sasja Huisman

Medisch Psycholoog en Onderzoeker, Interne Geneeskunde