

The logo for AZ Sint-Lucas Brugge features a green swoosh above the text. The text 'az' is in green, 'sint-lucas' is in blue, and 'BRUGGE' is in a smaller blue font below it.

az sint-lucas
BRUGGE

**Voedings- en
leefstijladvies bij
Obstructie Slaap
Apneu Syndroom**

OSAS en klachten

De diagnose van **Obstructie Slaap Apneu Syndroom** of **OSAS** wordt vastgesteld na het uitvoeren van een slaaponderzoek. Het aantal ademstops wordt geteld en vanaf vijf ademstops per uur wordt van slaapapneu gesproken.

Door deze ademstops slaapt u minder diep en heeft u onrustige nachten waardoor u zich overdag vermoeid, futloos en slaperig kan voelen. Gevolgen hiervan kunnen zijn:

- concentratieproblemen;
- vergeetachtigheid;
- stemmingswisselingen;
- risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, verhoogde bloeddruk en overgewicht;
- verminderde levenskwaliteit.

De behandeling door de arts kan aangevuld worden met een **gezonde leefstijl**.



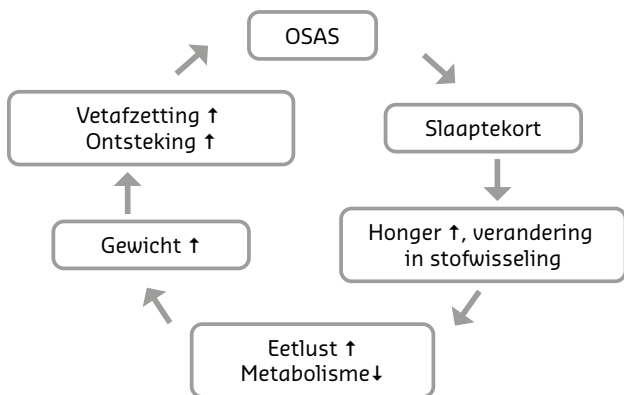
OSAS en leefstijl

Er zijn verschillende leefstijlfactoren die een invloed hebben op de ontwikkeling en instandhouding van OSAS. Ze kunnen afgekort worden als 'BRAVO':

- **B**eweging;
- **R**oken;
- **A**lcohol;
- **V**oeding;
- **O**vergewicht/Obesitas.

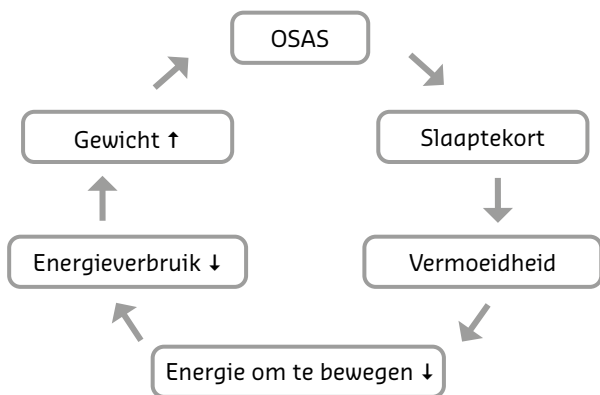
Het verband tussen OSAS en **overgewicht** wordt geïllustreerd in figuur 1. Een terechte uitspraak is dan ook *'Overgewicht leidt tot slaapapneu en slaapapneu leidt tot overgewicht'*. Slaapapneu zorgt ervoor dat het meer moeite kost om op een gezond gewicht te komen en dit te behouden.

Figuur 1: Viciuze cirkel van OSAS en overgewicht



Voeding en **beweging** hangen uiteraard samen met overgewicht. Gezonde voeding in combinatie met voldoende beweging bevorderen de gezondheid en de fitheid. OSAS en overgewicht kunnen een hindernis vormen om meer te gaan bewegen. Dit wordt weergegeven in figuur 2.

Figuur 2: Viciuze cirkel van OSAS en beweging



Tot slot verergeren **roken** en **alcohol** de slaappap-neu en de bijhorende klachten.

De behandeling door de arts in combinatie met beweging en gezonde voeding onder begeleiding van een diëtist kunnen samen de viciuze cirkel doorbreken.

Voordelen leefstijlinterventie

- U zal gewicht verliezen.
- U voelt zich fitter.
- De ernst van de slaapapneu kan verminderd worden.
- De druk van CPAP (continue positieve drukbeademing) kan verminderd worden waardoor dit mogelijk beter verdragen wordt.
- De CPAP-behandeling kan eventueel stopgezet worden.
- Het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, hoge bloeddruk, enz. daalt.
- U heeft een betere nachtrust, bent minder vermoeid/slaperig, krijgt meer energie, enz.
- Uw levenskwaliteit verbetert.

Wat kan de diëtist voor u betekenen?

De diëtist is uw coach die begeleiding en ondersteuning biedt bij het aanpassen van uw voedings- en leefgewoontes. Men luistert naar uw verhaal en geeft advies op maat.

Ons uitgangspunt

‘Gedragsverandering met focus op het aanleren van een gezonde eet- en leefstijl’. Samen met u worden kleine haalbare doelen opgesteld en wordt er stap voor stap, volgens uw tempo, aan uw persoonlijk doel gewerkt.

Hoe gaan wij te werk?

Tijdens de **eerste raadpleging** zal de diëtist u heel wat gegevens vragen. Uw gewicht, lengte, BMI en middelomtrek worden gemeten, uw klachten worden bevestigd aan de hand van een score tussen 0 – 10 en uw huidige voedings- en leefgewoonten worden besproken. Op basis hiervan, wordt in overleg met u een persoonlijk advies geformuleerd.

Tijdens de **drie opvolgraadplegingen** worden de metingen herhaald en gaan we na wat goed en minder goed ging. Samen wordt gezocht naar alternatieven en handige tips. U ontvangt heel wat nuttig materiaal: een persoonlijk dagschema, een eet- en beweegdagboek, variatielijsten, productlijsten, recepten, enz.

Praktisch

- 1^{ste} raadpleging: 1 uur / kostprijs: € 60
- Opvolgraadplegingen: 30 min / kostprijs: € 20

We raden u aan contact op te nemen met uw ziekenfonds om na te gaan of er terugbetaling mogelijk is voor deze raadplegingen en onder welke voorwaarden.

Contact

Dienst diëtetiek

T 050 36 54 99

T 050 36 55 01

