



Patiënteninformatie

Een diëtist binnen uw fertiliteitstraject

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding.....	4
Een gezond gewicht.....	4
Voeding	4
Lichaamsbeweging	5
Consultaties	5
Terugbetaling	5
Afspraak.....	6

Inleiding

Als je zwanger wilt worden is het goed om zo gezond mogelijk te leven. De kans op een zwangerschap wordt hierdoor groter. Een gezonde levensstijl heeft invloed op de kwaliteit van de eicellen en zaadcellen van jou en je partner. Met de juiste voedingsondersteuning kun je je kansen op succes in je fertiliteitstraject vergroten!

Een gezond gewicht

Als je zwanger wil worden, raden we aan om een gezonde levensstijl na te streven. Het ideale BMI (Body Mass Index) om zwanger te worden ligt tussen 18,5 kg/m² en 25 kg/m². Je kan zwanger worden als je een lager of hoger BMI hebt, maar het zal gemiddeld langer duren.

Uit onderzoek weten we dat het effect van overgewicht groter is. Dat is zo op individueel niveau, maar het is ook een breder maatschappelijk fenomeen, omdat overgewicht in het westen meer voorkomt dan ondergewicht.

Staar je echter niet blind op BMI en durf verder te kijken naar jouw lichaamssamenstelling, je inname van voedingsstoffen en je energieverbruik. Een disproportionele lichaamssamenstelling (met vooral een verhoogde vetmassa) leidt bij vrouwen vaak tot subtiele hormonale stoornissen en daardoor tot verminderde vruchtbaarheid, meestal als gevolg van een verstoorde ovulatie (stoornissen in de eisprong).

Voeding

Eetgewoonten hebben een invloed op de vruchtbaarheid. Daarom adviseren we zowel de man als de vrouw om inspanningen te leveren om gezond te eten. In plaats van te focussen op specifieke voedingsmiddelen is het interessanter dat koppels alles in het werk stellen om algemeen gezond(er) te gaan leven.

Lichaamsbeweging

Het proces van vruchtbaarheid kan emotioneel en fysiek uitdagend zijn. Een gezonde levensstijl met lichaamsbeweging, speelt een cruciale rol in het ondersteunen van je vruchtbaarheid en het bevorderen van je gehele welzijn. Een diëtist kan helpen bij het creëren van een gezonde voedingsbasis die energie en motivatie voor lichaamsbeweging bevordert.

Consultaties

We vertrekken vanuit een kennismakingsgesprek waarbij de diëtist jouw eetgewoonten in kaart brengt. Dit eerste gesprek duurt een uur.

Bij iedere consultatie zal er een meting plaatsvinden waarbij de diëtist naast lichaamsgewicht ook andere parameters zoals vet- en spiermassa bekijkt.

Een opvolggesprek duurt ongeveer een half uur en heeft als doelstelling om de gegeven adviezen af te toetsen en verder te personaliseren.

Terugbetaling

Er is bij verschillende ziekenfondsen een tegemoetkoming mogelijk. Dit vraag je best even na bij je eigen mutualiteit. Gemiddeld wordt een terugbetaling tussen de 30 - 40 euro voorzien per kalenderjaar.

Prijs eerste consultatie: 57,65 euro

Prijs opvolgconsultatie: 30,60 euro

laatste update tarieven: januari 2025

Afspraak

Onze diëtisten zijn iedere woensdagvoormiddag aanwezig.

Om een afspraak te maken, neem je contact op met het secretariaat van de dienst gynaecologie:

☎ mail: secretariaat.gynaecologie@azturnhout.be

☎ of telefonisch: +32 14 44 44 20

Route raadpleging: campus Sint-Jozef - C20

Diëtisten:

Evelien Leijten

Katrijn Vanden Berk

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout