**Beste dokter,**

****In de week van 18 tot 24 maart 2024 gaat de Week van de Diëtist door met als thema **‘Twee handen op jouw buik: Samen werken we aan jouw maag- en darmgezondheid’**.

Als diëtisten willen we dit jaar maag- en darmklachten en het voordeel van een multidisciplinaire samenwerking in de kijker zetten.

Bij heel wat maag- en darmklachten kan voedings- en dieetadvies een groot verschil maken. Denk maar aan reflux, constipatie, lactose-intolerantie, prikkelbare darm syndroom,…

We geven graag **5 tips** mee om de maag- en darmgezondheid van elke patiënt te ondersteunen:

1. Eet voldoende vezels en drink dagelijks 1,5 à 2l water.
2. Beweeg regelmatig doorheen de dag.
3. Neem de tijd om rustig te eten en goed te kauwen.
4. Bouw een goede maaltijdstructuur op en overeet jezelf niet.
5. Ga bij elke aandrang naar het toilet.

Elke aandoening vraagt andere voedingsaanpassingen waarbij de diëtist de patiënt het juiste voedingsadvies en de gepaste begeleiding kan bieden.

Bij deze brief vindt u enkele bladwijzers voor in uw praktijk met de contactgegevens van de diëtist uit uw regio. Twijfel niet om patiënten door te verwijzen zodat we samen de levenskwaliteit van mensen met maag- en darmklachten kunnen verbeteren.

Met vriendelijke groeten,

**DIËTIST XXX**