

Leefstijlprogramma

3-isOne, voed lichaam, brein & hart, is een leefstijl-programma gebaseerd op 5 pijlers:



Deze 5 pijlers worden stap voor stap geïntegreerd in het leven van de klant/patiënt. Het traject bestaat uit 6 individuele consultaties en 2 workshops in een tijdspanne van 3 maanden. De basis van het programma bestaat uit een structuur van 3 fases:



De intake en de opstart van het 3-isOne traject bestaat uit een analyse. Deze analyse dient enerzijds om het intake gesprek zo efficiënt mogelijk te laten verlopen. Anderzijds brengt het de huidige leefstijl en alle symptomatische klachten van de klant/patiënt in beeld. Tijdens het consult wordt dit aangevuld met het medicijngebruik, voedingssupplementen gebruik en de gediagnostiseerde ziekten. Tot slot wordt ook het verwachtingspatroon van de klant/patiënt genoteerd.

Deze analyse (studie) is opgestart door een studente voeding- en dieetleer om de gegevens van een aantal patiënten/ klanten zo gestructureerd mogelijk te verzamelen om zo een beeld te krijgen van de behaalde resultaten tijdens het 3-isOne traject. Deze student had voorafgaand geen ervaring met 3-isOne. Ze heeft verschillende consultaties en workshops mee gevolgd gedurende een periode van 4 maanden.

De 3-isOne Analyse is een vragenlijst van 345 vragen met symptomatische klachten waarbij de cliënten van een score van 0 geven bij niet aanwezig zijn van klachten, 1, 1 keer per maand, 2 wekelijks tot 3 dagelijks. Iedere klacht is verbonden aan een onderliggende problematiek. De vragenlijsten zijn afkomstig van 'Het Energieherstelplan van Marijke De Waal-Malefijt' en 'Slim op je gewicht van Cora De Fluiter' en 3-isOne-analyse door Christel Stevens.

Traject

Tijdens het traject krijgen de cliënten per fase een aangepast voeding- en leefstijlschema, met aanvullende informatie en oefeningen. Tijdens de eerste fase krijgen ze meestal ondersteunende voedingssupplementen die de vertering ondersteunen, voornamelijk op basis van enzymen. Wanneer er langdurig overgewicht vastgesteld werd wordt er vaak gestart met een supplement om de vetverbranding te activeren op basis van natuurlijke kruiden. Daarnaast worden supplementen meestal ingezet ter ondersteuning tijdens het afbouwen van medicatie. Dit lees je verder in het verslag. Artsen sturen hiervoor cliënten door die vaak zelf vragen om medicijnen af te bouwen. Vanaf de opbouwfase zijn supplementen meestal overbodig.

Studie

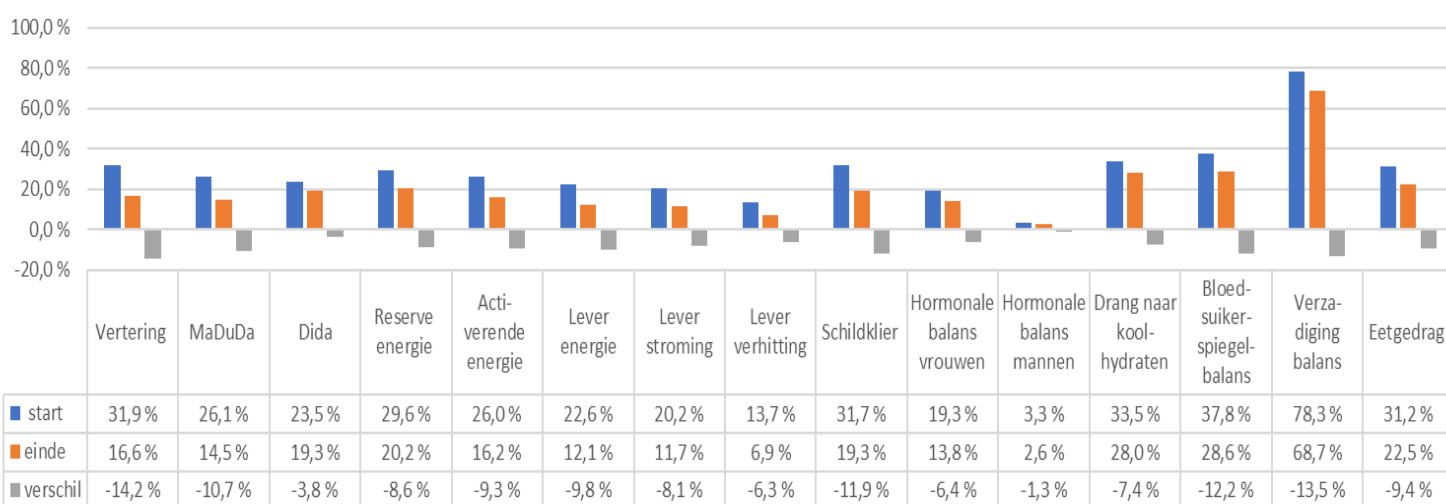
Aan deze studie namen 33 cliënten deel. Deze analyse werd online bevestigd bij 33 cliënten. Ze werd ingevuld voorafgaand aan de eerste afspraak en na de laatste afspraak van het 3-isOne traject.

De vragenlijsten bevatten vragen over symptomatische klachten. Deze klachten worden door een programma verwerkt om een inzicht te krijgen in de oorzaken van deze klachten. De bedoeling van het 3-isOne traject is om oorzakelijk te kunnen werken en niet symptomatisch.

De scores (0% tot 100%) kunnen als volgt geïnterpreteerd worden:

- Score lager dan 22%: de parameter is in balans
- Score tussen 22% en 67%: de parameter is in onbalans
- Score hoger dan 67%: de parameter is verzwakt

Vergelijking van de gegevens uit de 3-isOne analyse bij de start en op het einde van het 3-isOne traject



Uit deze studie blijkt dat er bij alle parameters een daling merkbaar is. De meeste parameters zijn terug in balans wat erop wijst dat het 3-isOne traject met een tijdsperiode van 9 tot 12 weken duidelijke resultaten oplevert.

De parameters 'drang naar koolhydraten', 'bloedsuikerspiegelbalans', 'verzadiging' en 'eetgedrag' zijn duidelijk afgenomen maar nog niet bij alle cliënten in balans. Het traject zorgt er voor dat deze parameters aangepakt worden maar bij sommige cliënten is opvolging nodig om terug balans te verkrijgen.

Ter verduidelijking van de tabel:

- Maduda = maag, dunne darm
- Dida = dikke darm
- Reserve energie en activerende energie horen bij de bijnier
- Leverenergie, leverstroming en leververhitting geven inzicht in de werking van de lever en productie van galsappen.

Klachten

De klachten van de cliënt werden genoteerd tijdens de eerste afspraak en de laatste afspraak. Er werden 25 deelnemers geselecteerd.

In deze studie werd de focus gelegd op

- Bloedsuikerspiegel: schommelingen, hypoglycemie, hyperglycemie, te hoge HbA1C spiegel, prediabetes
- Bloedlipidenprofiel: TGL, totaal cholesterol, LDL, HDL
- Hart- en vaatziekten: hypertensie, atherosclerose
- Pijn en ontsteking: terugkerende pijn behalve hoofdpijn, chronische ontstekingen
- Hoofdpijn: terugkerende pijn, migraine
- Maag-darmproblemen: alle vormen ten gevolge van intoleranties, allergieën, bijwerking medicatie, auto-immuunziekte, maar ook met een onduidelijke oorzaak
- Emotionele/psychologische belasting: depressieve gevoelens, emotionele problemen met mogelijk emo-eten tot gevolg
- Slaapproblemen: terugkerend, langdurig, alle vormen
- Vermoeidheid, laag energiepeil: langdurig

Overgewicht, obesitas en ondergewicht worden bij de lichaamsanalyse besproken.

Klachten	Bloedsuiker- spiegel	Bloed- lipiden	Hart- en vaatziekten	Pijn, ontsteking	Hoofdpijn, migraine	Maagdarm- problemen	Emotionele, psycho- logische belasting	Slaap- problemen	Vermoeid- heid, laag energiepeil
Start									
Aanwezig	6	4	6	18	3	11	9	5	15
Einde									
Evenveel aanwezig	0	0	1	0	0	0	0	0	0
verminderd	0	2	0	9	0	2	7	5	4
Afwezig	5	0	1	7	3	11	2	3	7
geen info	1	2	2	1	0	0	0	1	4

Bij de klachten is een duidelijke verbetering aanwezig. Vele klachten zijn ook verdwenen. Soms is er geen info beschikbaar omwille van het ontbreken van een bloedanalyse. Geen info kan ook wijzen op het niet meer bevragen van de klacht op het einde van het traject omdat de klacht in het traject niet verder besproken werd omdat deze niet meer prominent aanwezig was.

Medicatie

De medicatie van de cliënt werden bevraagd tijdens de eerste afspraak en de laatste afspraak. Hiervoor kwamen er 25 deelnemers in aanmerking.

Medicatie die in deze studie geanalyseerd werd:

- Maagzuursecretieremmers, antiacida
- Medicijnen die de bloedsuikerspiegel regelen: prediabetes, type 2, type 1
- Pijnstillers en ontstekingsremmers: langdurige inname

Klachten	Bloedsuikerspiegel	Maagzuursecretieremmers, antiacida	Pijnstillers, ontstekingsremmers
Start			
	4	6	6
Einde			
aanwezig	0	0	0
verminderd	2	0	0
afwezig	2	6	4
geen info	0	0	2

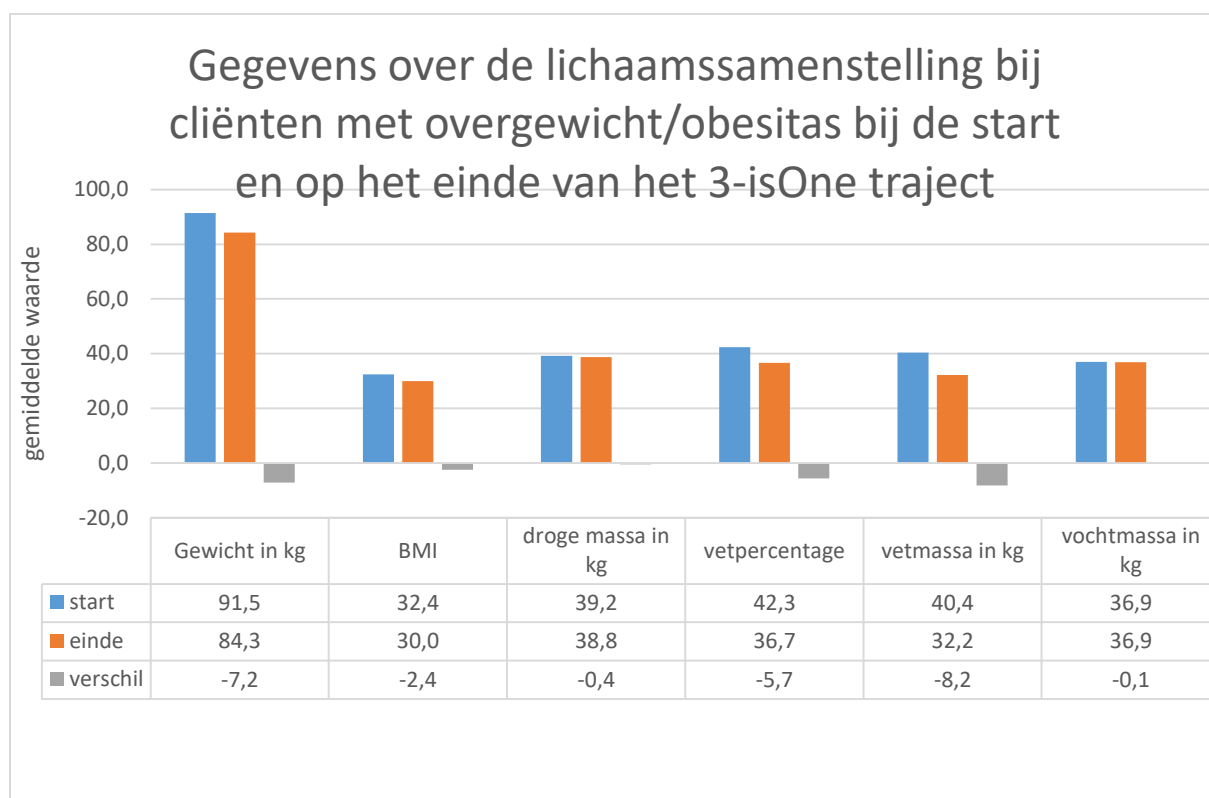
Medicatie na het 3-isOne traject:

- **Diabetesmedicatie** werd ofwel verminderd (type 2 en type 1) ofwel werd deze afgebouwd (type 2).
- **Maagzuurremmers** werden in eerste instantie vervangen door supplementen en uiteindelijk werden ook deze grotendeels afgebouwd.
- **Pijnstillers** konden bij de meeste cliënten afgebouwd worden. Indien er geen info was bij het einde van het traject, wijst dit om de mogelijkheid dat de patiënt dit zelf afgebouwd heeft zonder dit te bespreken.

Lichaamsanalyse

De lichaamsanalyse, uitgevoerd met het toestel Biody Xpert, werd aan de start en op het einde van het traject vergeleken bij 32 deelnemers waarvan 19 met een BMI hoger dan 24,9 (overgewicht of obesitas).

De volgende resultaten werden verkregen bij cliënten met overgewicht of obesitas.



- Het **gewicht** is gemiddeld met 8% afgenomen of op 9 weken tijd zo'n 0,8 kg per week.
 - De droge massa is afgenomen maar verklaart slechts 5% van de gewichtsafname. Met andere woorden, de droge massa is op het einde van het traject in verhouding tot het totaal lichaamsgewicht gestegen.
 - Het gewichtsverlies wordt grotendeels verklaard door de afname in vetmassa. Op het einde van het traject is het vetpercentage op het totaal lichaamsgewicht is afgenomen.
 - De vochtmassa is gelijk gebleven ondanks het gewichtsverlies. Dit betekent dat de cliënten een hogere vochtbalans hebben aan het einde van het traject.

3-isOne-studie



Bij alle 32 deelnemers als geheel werd een duidelijk verschil in lichaamssamenstelling waargenomen. Deze gemiddelden bevatten zowel de cijfers van mensen die gewicht dienden te verliezen als zij die geen gewicht moesten verliezen.

