

ELFI Leefstijlinterventie

Begin 2024 heeft u deelgenomen aan de ELFI leefstijlinterventie. Gedurende drie maanden heeft u een leefstijlinterventie gevolgd, waarbij u persoonlijke begeleiding kreeg van een diëtist en groepsbijeenkomsten heeft bijgewoond. Daarnaast bestond de interventie uit een digitaal onderdeel door middel van de Vivica app, waarmee u een programma volgde van informatieve filmpjes, artikelen en uitdagingen. Aan het begin, na één maand en aan het einde van de interventie zijn er verschillende metingen gedaan, zoals bloedmetingen, lichaamsmetingen en heeft u vragen beantwoord over uw voeding.

U heeft de leefstijlinterventie volledig afgerond, waarna wij aan de slag zijn gegaan met de resultaten. Over deze resultaten willen we u graag informeren. In totaal hebben zeven deelnemers de interventie afgerond. Dit waren vier vrouwen en drie mannen met een gemiddelde leeftijd van 63 jaar. Verder hadden deze deelnemers de volgende kenmerken:

START



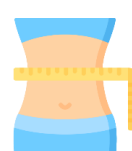
Gewicht:
85,1 kg



Bloeddruk:
147 over 94 mm Hg



HbA1c:
41,7 mmol/mol



Taille:
103,4 cm



Heup:
106,4 cm

Aan het begin en aan het einde van de leefstijlinterventie hebben we uw HbA1c waarde gemeten. Gemiddeld gezien verandert deze waarde weinig over de tijd. De meeste deelnemers dalen in HbA1c, maar sommigen stijgen. De leefstijlinterventie heeft wel geholpen om gewicht te verliezen. Gemiddeld gezien zijn de deelnemers 4 kg afgevallen gedurende de drie maanden. Dit is ook te zien in de afname in taille- en heupomtrek.

De bloedwaarden lieten zien dat de vetten in het bloed ongeveer gelijk zijn gebleven. Gelukkig zijn deze waarden van vetten in het bloed al aan de gezonde kant. We zien ook een vooruitgang in de bloeddruk, omdat deze omlaag gaat tijdens de interventie.

Verder is de lichaamssamenstelling gemeten en zien we dat het percentage lichaamsvet daalt, terwijl de spiermassa behouden blijft. Dit laat zien dat de lichaamssamenstelling er op vooruit is gegaan.

3 MAANDEN



Gewicht:
81,0 kg



Bloeddruk:
130 over 85 mm Hg



HbA1c:
41,6 mmol/mol



Taille:
97,6 cm



Heup:
104,6 cm

Tijdens de leefstijlinterventie hebben wij inzicht gekregen in uw eetpatroon. Voor de meeste productgroepen zijn door de deelnemers geen veranderingen doorgevoerd. We zien voornamelijk verbetering in koffie, melkproducten, vers fruit, vis, pasta/rijst/wraps en peulvruchten consumptie.

De deelnemers scoren gemiddeld een 8,5 op hun tevredenheid over de leefstijlinterventie. Vier deelnemers hebben aangegeven dat ze een volgende keer weer mee zouden doen. De deelnemers waren voornamelijk positief over de afspraken met de diëtist en de groepsbijeenkomsten. Alle deelnemers denken door de interventie een andere leefstijl te hebben aangenomen. Zij hebben veel geleerd, zoals zinvolle kleine aanpassingen, het lezen van etiketten, bewuster leven, gezonder eten en meer bewegen. Drie deelnemers geloven dat ze deze leefstijlaanpassing kunnen volhouden op de lange termijn. Als laatste werd de Vivica app positief ontvangen door vijf deelnemers. Zij waren voornamelijk tevreden over het inzien van de eigen gegevens, evenals de informatie die ze kregen door middel van de filmpjes en artikelen.

We willen u nogmaals hartelijk bedanken voor uw deelname!



Het ELFI team