

Wat breng ik mee bij een eerste bezoek?

Heb je een vraag over gezonde voeding?

Dan breng je best een overzicht mee van wat je huidige eetgewoonten zijn.

Noteer daarvoor minimum drie dagen wanneer, wat en hoeveel je eet en drinkt. Ook de tussendoortjes.

Heb je een gezondheidsprobleem en/of neem je medicatie?

Dan breng je een verwijsbrief mee van je arts. Ook je recente resultaten van een bloedanalyse is handig voor de diëtist. Maar is niet verplicht.

Een diëtist in je buurt?

Neem gerust contact met de Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten (VBVD).
Tel.: 02 380 80 98 of info@vbvd.be

Of kijk even op de website:
www.vbvd.be

VBVD is lid van The European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD) en van The International Confederation of Dietetic Associations (ICDA)

TIP: Sommige ziekenfondsen betalen een deel van je consultatie bij de diëtist terug. Informeer je op voorhand.

Verantwoordelijke uitgever: Rian van Schaik, Leuvensesteenweg 643/6 in 1930 Nosssegem

Dit logo staat garant voor een gediplomeerd diëtist



www.vbvd.be

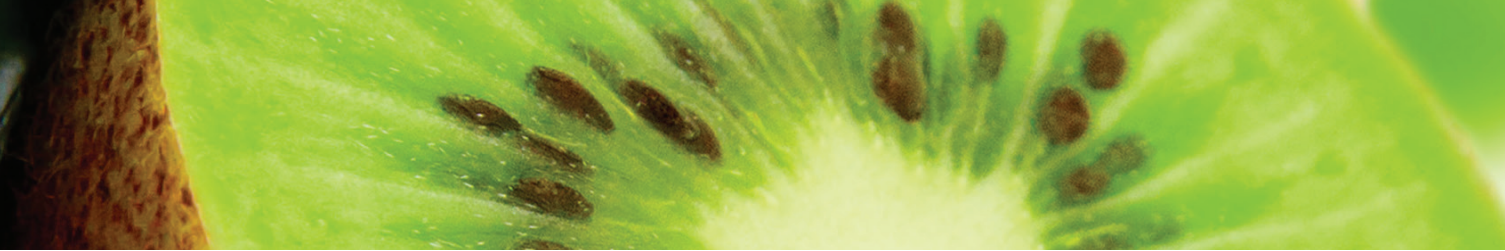
VRAGEN OVER VOEDING?

Je **diëtist** neemt de tijd om te luisteren naar jouw persoonlijke situatie.



vbvd

Vlaamse Beroepsvereniging
van Diëtisten
Wettig erkende beroepsvereniging
02 380 80 98



In alle vertrouwen, gezond genieten

Elke dag is er wel een of andere dieetdokter of -goeroe die een voedingsmiddel verbiedt of het juist als superfood voorstelt. Hoe vind je de weg in deze verwarrende boodschappen? Je wil immers maar een ding en dat is genieten met het hele gezin van lekkere en gezonde voeding. Nog moeilijker wordt het als je kind of jijzelf of je ouder, een aangepaste voeding nodig heeft. Ga daarom naar de diëtist in je buurt, voor een betrouwbaar voedingsadvies.

Iedereen is uniek

Een peuter heeft een andere voeding nodig dan een tiener in de groei of een zwangere vrouw. Ben je fysiek actief of zit je de hele dag op kantoor? Heb je een drukke baan die je combineert met een gezin? Eet je vegetarisch of veganistisch? Neem je medicatie? Bestaat er een overgevoeligheid of allergie?

De diëtist neemt de tijd om te luisteren naar jouw persoonlijke situatie. Naar je voorkeuren en eetgewoonten. Want elke leeftijd, elke persoon, elke levensstijl is uniek en vraagt een gezonde voeding op maat. De diëtist neemt al deze factoren mee in haar advies en behandeling. En dat is de basis voor een goed resultaat op lange termijn.

Jij verdient de beste zorgen

Een diëtist werkt samen met verschillende zorgberoepen, om zeer uiteenlopende redenen. Op de eerste plaats met je arts. Maar soms ook met een psycholoog, orthopedagoog, verpleegkundige, kinesist, ergotherapeut, logopedist. Zo kan je rekenen op de beste zorgen. Wil je liever alleen met je diëtist praten? Dat kan uiteraard ook. De diëtist is verbonden aan beroepsgeheim en geeft enkel informatie aan andere zorgverleners als jij het daarmee eens bent.

Bij de diëtist krijg je degelijk onderbouwd advies

Het is logisch dat je voedingsadvies krijgt van iemand met kennis van zaken. Daarom is het goed om te weten dat 'diëtist' een beschermde titel is. Iemand mag zich enkel 'diëtist' noemen na het behalen van het diploma bachelor in de voedings- en dieetkunde. De diëtist schoolt zich voortdurend bij of volgt een specialisatiejaar voor bijvoorbeeld diabeteseducator, diëtist bij nierlijden, allergie, pediatrie, ondervoeding...

Op de website van de beroepsvereniging www.vbvd.be vind je de diëtist die bij je past.

Waarvoor kan je bij de diëtist terecht?

- Voor elke vraag over voeding in een gezonde levensstijl en voor elke leeftijd: voor zuigelingen, kinderen en adolescenten in de groei, voor jezelf of voor ouderen.
- Voor advies over aangepaste voeding zoals sportvoeding, bijvoeding, sondevoeding, parenterale voeding,...
- Voor advies bij vegetarisme of veganisme, ...
- Voor het laten bepalen van je voedings-toestand en voedingsbehoefte, bijvoorbeeld bij intensief sporten of bij ziekte.
- Voor het nagaan of je voeding volwaardig is, of toevoeging van bijvoorbeeld extra eiwit, vitamines of mineralen nodig is.
- Voor voedingsadvies voor mensen met verstandelijke of lichamelijke beperking met bijv. slik of kauwproblemen of passageklachten.
- Voor aangepaste voeding bij bepaalde aandoeningen of therapieën. Hiervoor breng je een verwijfsbrief van je arts mee.
 - Diabetes type 1 (via diabeteseducator diëtist) en type 2
 - Hart- en vaatziekten
 - Kanker
 - Metabole aandoeningen
 - Nierfunctiestoornissen
 - Ondervoeding (bijvoorbeeld bij ouderen, maar ook voor en na operaties)
 - Overgewicht en obesitas, inclusief advies na maagverkleining
 - Spijsverteringsstoornissen
 - Voedselallergieën en -intoleranties
 - ...